



No5(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. 322 sahifa,
18-may, 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)
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
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)

Woosyu 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 oğlu – 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'quvchi yoshlarni muhandislik kasblariga yo'naltirishda xorij tajribasi.....	10
<i>Maxamov X. T., Omondavlatova Sofiya Baxtiyor qizi</i>	
2-sinf darslarida "4K" ko'nikmalarini shakllantirish: XXI asr savodxonligi poydevori	14
<i>Jo'rayeva Nargiza O'ktamovna</i>	
Ommaviy axborot vositalarining inson ruhiy salomatligiga ta'siri: empirik tadqiqot natijalari.....	18
<i>Abdinazarova Bibixonim Rashid qizi</i>	
Talabalar uchun amaliy ko'nikmalarni shakllantirishda texnik loyihalarning o'rni	23
<i>Axmadaliyev Mansurbek Erkaboy o'g'li, Rejabov Jaloliddin Sadiq o'g'li</i>	
Masalalarni modellashtirish metodi yordamida yechish yo'llari	28
<i>B. B. Qarshiyev, Bekmuradov Bobur Toyloq o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotida elektron o'quv materiallaridan foydalanishning afzalliklari.....	34
<i>Tog'aymurodova Marjona Yusuf qizi</i>	
Raqamli ta'lim muhitida dizaynerlik faoliyatlarini rivojlantirishning zamonaviy metodlari.....	39
<i>Satvoldiyeva Malaxatxon A'zamjanovna</i>	
Metall va metallmas buyumlarga ishlov berish texnologiyasi fanidan amaliy dars mashg'ulotlarini raqamli texnologiyalar asosida o'qitish metodikasi	47
<i>A. Safarov</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tanqidiy fikrlashni shakllantirish mezonlari.....	57
<i>Xolmatov Doston Dilshod o'g'li</i>	
7–8-sinf biologiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni takomillashtirish metodikasi	60
<i>Xolmurodova Sarvinov</i>	
Zamonaviy adabiyotda lider ayol portreti va shaxsiy rivojlanish falsafasi.....	64
<i>G'afforova Dildora Ergashevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'qish darslarida matn ustida ishlash metodikasini takomillashtirishning pedagogik asoslari.....	69
<i>Yusupova Umida Zayniddin qizi</i>	
Umumta'lim maktabida xalq hunarmandchiligi va badiiy loyihalashda kreativ yondashish texnologiyalarining mazmun-mohiyati.....	74
<i>Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, G'aniyeva Dilfuza A'lam qizi</i>	
Oila muhitining raqamli tadbirkorlik motivatsiyasiga ta'siri: psixologik tahlil	78
<i>Tursunov Lutfulla Sayfullayevich, Boyqobilova Sevinch Fazliddin qizi</i>	
Maktab va muzeylar aloqadorligini ta'minlash asosida o'quvchilarni ma'naviy merosga hurmat ruhida tayyorlashning pedagogik texnologiyasi	81
<i>Nizomxonova Nargizaposhsho Ekrixon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida produktiv o'qish malakasini shakllantirish.....	86
<i>Xurramova Sojida Abdunazar qizi</i>	
Oliy ta'lim tizimida liderlik kompetensiyalarini takomillashtirishning kompleks yondashuvlari	91
<i>Risvayeva Charos Zaydilla qizi</i>	
Sport sohasining ommaviyligi va inklyuzivligi	94
<i>Z. N. Urunova, M. Jaborova</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida psixologik muhitni swot-tahlil qilish va korreksiyalash	97
<i>Sattorova Shirinoy San'atovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kognitiv kompetentligini rivojlantirishda integrativ yondashuv ..	100
<i>Buvrayev Akram Rustam o'g'li</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy nutqiga qo'yiladigan talablar	104
<i>Xolmuminova Dilfuza Xolmamatovna</i>	
O'qituvchining kasbiy faoliyatida ma'naviy-axloqiy fazilatlarining ahamiyati	107
<i>Jumanazarova Dilnoza Umurzaqovna</i>	



Hadislar yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarida ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirish	111
<i>Akaboyeva Malika Raxmatovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini mustaqil fikrlashga o'rgatish texnologiyasi	114
<i>Beshimova Muazzam Bahodirovna, To'lanboyeva Farangis Ibrohimjon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilariga ona tili fanini o'qitishda kreativlik qobiliyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik shart-sharoitlari	117
<i>Xoliyeva Sevara Rustam qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirishda multimedia texnologiyalaridan foydalanish kompetensiyasini tarkib toptirish	122
<i>Narmatova Fotima Dilshod qizi</i>	
Organizing Physics Lessons in General Education Schools Based on Gamification Elements	127
<i>Y. A. Mamatokhunov, U. S. Ismoilov, M. A. Muxtorjonova</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda mantiqiy tafakkurni rivojlantirishda didaktik o'yinlarning samaradorligi....	129
<i>Meyliyeva Sevinch Bozor qizi</i>	
Anoreksiyasi va bulimiyaniing psixologik determinantlari hamda klinik jihatlarini	132
<i>Askarova Nargiza Abdivaliyevna, To'raqulova Sevinch Sattorjon qizi</i>	
Koxlear implantli bolalar fonematik eshituvini shakllantirish asosida tovush talaffuzini shakllantirish	136
<i>Bozorov Otabek Yo'ichi o'g'li, Yakubova Asalxon Ulug'bek qizi</i>	
Qisqa masofaga yuguruvchi yosh sportchilarning kuch va tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirishda yillik rejalashtirish samaradorligi	139
<i>Eshpulatov Jamshid Nuraliyevich</i>	
Разработка модуля автопрокторинга для платформ дистанционного обучения на основе компьютерного зрения и анализа активности пользователя	144
<i>Дустқобилов Акмал Бобомуродович</i>	
Определение нарушений академической честности на онлайн-экзаменах на основе компьютерного зрения: алгоритм и эффективность модуля kameraproctor	149
<i>Дустқобилов Акмал Бобомуродович, Маматов Ислонбек Ильесович</i>	
Zamonaviy ta'limda sun'iy intellekt texnologiyalari: imkoniyatlar, muammolar va istiqbollar	154
<i>Delov To'liqin Erkinovich, Gulmirzayeva Zulayho Ko'k'lanboy qizi</i>	
Ijtimoiy tarmoqlarning talaba yoshlar psixologiyasiga ta'siri	160
<i>Saidakbarova Nigora Abduraxim qizi</i>	
Talabalarni ijtimoiy-pedagogik faoliyatga tayyorlashning besh blokli pedagogik modeli	165
<i>Amonov Mirjon Namozovich</i>	
O'smirlarning raqamli texnologiyalarga qaramligi va uning psixologik salomatlikdagi o'rni	170
<i>Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li, Normamatova Aziza Ibroxim qizi</i>	
Qizlarda erta nikohning psixologik omillari va sabablari	174
<i>Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlarini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari	178
<i>Jumayeva Guzal Xayriddin qizi</i>	
Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda barmoqlar harakati mashqlari asosida kichik motorika va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish	183
<i>Mirzakarimov Yuldashboy Abdinabiyeovich</i>	
Globalashuv sharoitida yoshlar tashkilotlari orqali milliy o'zlikni anglashni shakllantirishning pedagogik strategiyalari	187
<i>Axralova Marg'uba Akmalxanovna</i>	
Tarbiya fani asosida o'quvchilarda huquqiy kompetentlikni rivojlantirish imkoniyatlari	191
<i>Jumanova Xafiza Xoliqulovna</i>	
Zamonaviy ilmiy-texnika taraqqiyoti sharoitida texnologik ta'lim mazmunini STEM yondashuvi asosida integratsiyalash va talabalarning texnik fikrlash kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	196
<i>Imanov Baxtiyor Berdiyevich, Qulmamatova Xurshida Abduxamidovna, Barataliyeva Nasiba Maxmadaminovna</i>	
Ijodiy kompetensiyalarni shakllantirishga yo'naltirilgan o'quv jarayonining mazmuniy ta'minoti	202
<i>Kubayeva Mavluda Baxtiyor qizi</i>	

The Influence of a Competency-Based Approach on Educational Quality in Physics Instruction	205
<i>A. Xakimov, Yorqinjon Abduraimjanovich Mamatokhunov, M. A. Ne'matova</i>	
Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning ekologik savodxonligini shakllantirishning amaliy holati	208
<i>Majitov Turg'unali Anvar o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilariga ingliz tilini o'rgatishning pedagogik va psixologiyistik xususiyatlari	214
<i>Ismoilova Muattar Ilyosovna</i>	
Sharq mutafakkirlarining yoshlarni mehnat va kasb-hunarga o'rgatish bo'yicha qarashlari	219
<i>Alqarov Qodir Xolmatovich, Irmatov Pirmuhammad Normat o'g'li</i>	
Metallar mavzusini interfaol metodlar asosida o'qitish orqali o'quvchilar kreativligini oshirish	222
<i>Murodova Sayyora Qanoatovna</i>	
Moliyaviy terminlarni tarjima qilishning metodologik muammolari	226
<i>Norboyeva Dilafuz Djumaqulovna, Suvonov Ozodbek Jamshid o'g'li</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida yakuniy nazorat jarayonlarini sun'iy intellekt texnologiyalari asosida tashkil etishning afzalliklari	230
<i>Abdunabiyeva Kamola Mansurovna</i>	
Pedagogik ta'limda AI-tutor texnologiyalaridan foydalanish: o'zaro ta'sir mexanizmi va samaradorlik tahlili	236
<i>Abdunabiyeva Maftunaxon Solijon qizi</i>	
Talabalarda prokrastinatsiyani kamaytirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	240
<i>Kozimov Sayfullah Maxammadjon o'g'li</i>	
Kompetensiyaviy yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv-bilish faoliyatini rivojlantirish	245
<i>Raximov Zokir Toshmirovich</i>	
Yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini oshirishning pedagogik asoslari	249
<i>Temirov Shoirbek Raimjonovich</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida boshqaruv jarayonlari mexanizmlarini takomillashtirish	253
<i>Kimsanova Rahnamo Solijonovna</i>	
Milliy kurash vositasida yoshlarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish	257
<i>Muratov Muzaffar Shermamatovich</i>	
Xavotirlanish muammosining psixologik-pedagogik adabiyotlarda o'rganilganligi va o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari	261
<i>Mutalibjonov Nurillo Iroiljon o'g'li</i>	
Bo'lajak pedagoglarda kreativ tafakkurni rivojlantirishning innovatsion va refleksiv asoslari	264
<i>Oblayeva Lobar Erdonovna</i>	
STEM Education Technology: Physics Teaching Methodology and Future Innovations	268
<i>Yorqinjon Abduraimjanovich Mamatokhunov, Odinakhon Sotvoldiyeva Abdumannob qizi</i>	
Mustaqil ta'limni tashkil etishning nazariy asoslari	272
<i>Qurbonova Buzaynab Nurmuxammadiyevna</i>	
Maktabgacha tarbiya yoshda bolalar kognitiv sohasining tadqiq qilinishi	276
<i>Raxmonova Shaxrizoda Laziz qizi</i>	
Modernization of Physics Teaching Methodology Based on Stream Integration in Vocational Schools	279
<i>S. Z. Zaynobiddinov, Yorqinjon Abduraimjanovich Mamatokhunov, Z. M. Orifjonova</i>	
Cultural Competence as a Core Component of Foreign Language Teaching: Theoretical Foundations and Pedagogical Integration	282
<i>Shahlo Obidova</i>	
Pedagogika oliy ta'lim muassasalarida talabalarining akmeologik madaniyatini rivojlantirishda ART-pedagogik texnologiyalardan foydalanish	286
<i>Shodmonova Shoir Saidovna, Sharifova Dildora Shavkiddin qizi</i>	
Talabalarining to'garak mashg'ulotlari orqali ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish yo'llari	290
<i>Turakulova Feruza Mamadoli qizi</i>	



Boshlang'ich sinf o'quvchilariga ona tili fanini o'qitishda kreativlik qobiliyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik shart-sharoitlari	294
<i>Xoliyeva Sevara Rustam qizi</i>	
Texnologiya darslarida raqamli texnologiyalar vositasida o'quvchilarning tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi.....	298
<i>Xudoyberdiyeva Nilufar Raximqulovna</i>	
Umumta'lim maktablari musiqa darslarida media-kontentlardan foydalanib o'quvchilarda estetik didni shakllantirish.....	302
<i>Xudoyqulov Asilbek Aziz o'g'li</i>	
Педагогические стратегии профилактики раннего профессионального выгорания у студентов-медиков (в условиях высокой информационной нагрузки)	305
<i>Асророва Мафтунабегим Махаммадризо кизи</i>	
Формирование самоотношения у подростков, переживших насилие	308
<i>Кушакова Наргиза Исламбаевна, Азаркова Миланика Дмитриевна</i>	
Изучение развития эпистемических знаний у учащихся 5-го класса в педагогико-психологической литературе.....	311
<i>Нехочина Лола Шахобиддиновна</i>	
Когнитивные уровни читательской деятельности в заданиях PIRLS: типология, процессы понимания и система оценивания.....	314
<i>Нуруллаева Шахло Уктамовна, Александра Валерьевна Шаркова</i>	



TALABALARDA PROKRASTINATSIYANI KAMAYTIRISHNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Kozimov Sayfulloh Maxammadjon o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti magistranti

ORCID: 0009-0006-1501-6015

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda uchraydigan prokrastinatsiya holatining ijtimoiy va psixologik omillari tahlil qilinadi hamda uni kamaytirishning samarali usullari yoritiladi. Shu bilan birga, prokrastinatsiyaning talabalarning akademik faolligi, motivatsiyasi va emotsional holatiga ta'siri hamda vaqtni boshqarish ko'nikmalari, o'z-o'zini nazorat qilish darajasi, ijtimoiy muhit va oilaviy qo'llab-quvvatlashning prokrastinatsiya bilan bog'liqligi ilmiy manbalar asosida ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: prokrastinatsiya, akademik faoliyat, motivatsiya, vaqtni boshqarish, o'z-o'zini boshqarish, stress, ta'lim jarayoni.

Abstract: This article analyzes the social and psychological factors of procrastination among students and highlights effective methods for reducing it. At the same time, the impact of procrastination on students' academic activity, motivation, and emotional state, as well as the relationship between time management skills, self-control, social environment, and family support with procrastination are examined based on scientific sources.

Key words: procrastination, academic activity, motivation, time management, self-control, stress, educational process.

Аннотация: В данной статье анализируются социально-психологические факторы прокрастинации среди студентов и выделяются эффективные методы её снижения. Одновременно на основе научных источников исследуется влияние прокрастинации на учебную активность, мотивацию и эмоциональное состояние студентов, а также взаимосвязь между навыками управления временем, самоконтролем, социальной средой и поддержкой семьи с прокрастинацией.

Ключевые слова: прокрастинация, учебная активность, мотивация, управление временем, самоконтроль, стресс, образовательный процесс.

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida talabalar faolligi va akademik samaradorligini oshirish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy axborot texnologiyalarining rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi hamda yoshlar hayotidagi psixologik bosimlarning ortib borishi ayrim salbiy odatlarning shakllanishiga sabab bo'lmoqda. Shunday muammolardan biri prokrastinatsiya bo'lib, u insonning muhim vazifalarni doimiy ravishda kechiktirishi, vazifalarni bajarishni ortga surishi va natijada ichki noqulaylikni his etishi bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, talabalik davrida bu holat ko'proq uchrab, o'quv faoliyatining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Prokrastinatsiya faqatgina vaqtni noto'g'ri taqsimlash bilan bog'liq muammo emas. U shaxsning motivatsiyasi, emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi hamda ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq psixologik hodisa hisoblanadi. Ayrim talabalar murakkab yoki mas'uliyat talab qiladigan topshiriqlardan qochishga intilsa, boshqalarda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'ziga ishonchsizlik yoki ortiqcha xavotir sababli vazifalarni kechiktirish holati kuzatiladi. Natijada talabaning o'qishga bo'lgan qiziqishi pasayadi, stress darajasi ortadi va akademik natijalarda salbiy o'zgarishlar yuzaga keladi.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, prokrastinatsiya bugungi kunda ko'plab talabalar orasida keng tarqalgan bo'lishiga qaramay, uni kamaytirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari yetarlicha chuqur o'rganilmagan. Oliy ta'lim muassasalarida talabalarni faqat bilim bilan emas, balki mustaqil fikrlash, mas'uliyatni his qilish va vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalari bilan ham rivojlantirish zarur hisoblanadi. Shu sababli prokrastinatsiyaning kelib chiqish omillarini aniqlash va uni kamaytirishga xizmat qiluvchi psixologik usullarni ishlab chiqish ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyatga ega.



Talabalik davri inson hayotidagi eng mas'uliyatli va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda yoshlar nafaqat kasbiy bilimlarni egallaydi, balki mustaqil hayotga moslashish, shaxsiy qaror qabul qilish va o'z vaqtini boshqarish kabi muhim ko'nikmalarni ham shakllantiradi. Aynan shu jarayonda ayrim talabalar topshiriqlarni o'z vaqtida bajara olmaslik, vazifalarni ortga surish yoki muhim ishlardan qochish kabi holatlarga duch keladi. Psixologiyada bu holat prokrastinatsiya deb ataladi. Mazkur hodisa ko'pincha oddiy dangasalik sifatida talqin qilinsa-da, aslida u murakkab psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq bo'lgan jarayon hisoblanadi.

Prokrastinatsiya talabani nafaqat akademik faoliyatiga, balki uning emotsional holati va ijtimoiy munosabatlari ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Vazifalarni doimiy ravishda kechiktirish insonda aybdorlik hissi, xavotir, ichki bosim va o'ziga nisbatan ishonchsizlikni yuzaga keltiradi. Bunday holat uzoq davom etganda esa talabani psixologik barqarorligi susayishi mumkin. Shu sababli prokrastinatsiyani faqat vaqtni noto'g'ri rejalashtirish natijasi sifatida emas, balki shaxsning ichki ruhiy holati bilan bog'liq muammo sifatida o'rganish muhimdir.

Talabalarda prokrastinatsiyaning shakllanishida motivatsiya muhim o'rin egallaydi. Agar talaba o'z oldiga aniq maqsad qo'ya olmasa yoki bajarilayotgan vazifaning ahamiyatini yetarli darajada his qilmasa, unda topshiriqlarni kechiktirish ehtimoli ortadi. Ayniqsa, tashqi nazoratga o'rganib qolgan talabalar mustaqil ishlash jarayonida qiyinchilikka duch keladi. Chunki oliy ta'lim tizimida talabadan ko'proq mustaqillik, tashabbus va mas'uliyat talab qilinadi. Ichki motivatsiyasi sust bo'lgan talaba esa murakkab vazifalarni keyinga qoldirish orqali vaqtinchalik psixologik yengillikni his qiladi. Biroq bu holat keyinchalik stressning yanada kuchayishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, prokrastinatsiyaning kelib chiqishida shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi ham katta ahamiyatga ega. Ayrim talabalar topshiriqni mukammal bajara olmaslikdan qo'rqib, ishni boshlashni ortga suradi. Ular xato qilishdan yoki boshqalarning tanqididan xavotir oladi. Natijada vazifa bajarilmay qoladi yoki juda kech bajariladi. Bu esa akademik natijalarning pasayishiga olib keladi. Psixologik jihatdan qaraganda, bunday holatlarda prokrastinatsiya himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Talaba vazifani kechiktirish orqali muvaffaqiyatsizlik ehtimolini vaqtincha unutishga harakat qiladi.

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va raqamli texnologiyalar ham prokrastinatsiyaning kuchayishiga ta'sir etuvchi omillardan biri sifatida qaralmoqda. Talabalar ko'p vaqtini telefon, internet yoki turli ijtimoiy platformalarda o'tkazishi natijasida diqqatning bo'linishi kuzatiladi. Ayniqsa, qisqa muddatli zavq beruvchi kontentlar yoshlarning uzoq muddatli maqsadlarga e'tibor qaratishini qiyinlashtiradi. Buning oqibatida o'qish jarayoni ikkinchi darajaga tushib qolishi mumkin. Ayrim talabalar topshiriqni bajarishni boshlash o'rniga ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazishni afzal ko'radi. Bu esa vaqtni samarasiz sarflashga olib keladi.

Prokrastinatsiyaning ijtimoiy omillari ham alohida e'tiborga loyiqdir. Talabani oilaviy muhiti, do'stlari va o'quv jamoasidagi munosabatlari uning psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Agar oilada talabaga nisbatan haddan tashqari bosim mavjud bo'lsa yoki uning muvaffaqiyati doimiy tanqid ostida bo'lsa, unda xavotir va ishonchsizlik hissi kuchayadi. Aksincha, qo'llab-quvvatlovchi va sog'lom ijtimoiy muhit talabani o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi hamda vazifalarni mas'uliyat bilan bajarishga yordam beradi. Shu jihatdan qaraganda, prokrastinatsiyani kamaytirishda faqat individual yondashuv emas, balki ijtimoiy muhitni ham hisobga olish zarur.

Talabalarda prokrastinatsiyani kamaytirishda vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'plab talabalar kun tartibini to'g'ri tashkil eta olmagan sababli muhim vazifalarni oxirgi muddatga qoldiradi. Vaqtni rejalashtirish esa insonning o'z faoliyatini nazorat qilishiga yordam beradi. Masalan, vazifalarni ustuvorlik asosida taqsimlash, katta topshiriqlarni kichik qismlarga ajratish va kunlik maqsadlarni belgilash samarali usullardan biri hisoblanadi. Psixologlarning fikricha, kichik natijalarni muntazam qo'lga kiritish insonda ichki motivatsiyani oshiradi va ishni davom ettirishga ruhlantiradi.

Bundan tashqari, prokrastinatsiyani kamaytirishda psixologik treninglar va maslahatlar ham samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Treninglar davomida talabalar stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va o'z oldiga real maqsad qo'yish kabi ko'nikmalarni o'rganadi. Ayniqsa, guruh shaklidagi mashg'ulotlar talabalarda o'zaro qo'llab-quvvatlash hisini shakllantiradi. Bu esa ularning yolg'izlik yoki tushkunlik hisini kamaytiradi. Amaliy mashqlar orqali talabalar o'z imkoniyatlarini real baholashni va vaqtni samarali taqsimlashni o'rganadi.

Prokrastinatsiyani kamaytirishda motivatsion muhit yaratish ham muhim omillardan biridir. O'qituvchining talabaga bo'lgan munosabati, darslarning qiziqarli tashkil etilishi va rag'batlantirish tizimi talabani o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Agar talaba o'z mehnatining natijasini his qilsa va uning sa'y-harakatlari qadrlansa, unda mas'uliyat hissi kuchayadi. Shu sababli ta'lim jarayonida talabalarni faqat nazorat qilish emas, balki ularni ichki motivatsiyani shakllantirishga ham e'tibor qaratish lozim.

Shu bilan birga, prokrastinatsiyani to'liq bartaraf etish qisqa muddatda amalga oshadigan jarayon emasligini ham inobatga olish kerak. Bu odat asta-sekin shakllangan bo'lgani sababli uni o'zgartirish ham ma'lum vaqt va sabr talab qiladi. Muhimi, talaba o'zidagi muammoni tan olishi va uni bartaraf etishga ong ravishda harakat qilishi zarur. O'z ustida muntazam ishlash, kun tartibiga amal qilish va psixologik barqarorlikni saqlash orqali prokrastinatsiyani sezilarli darajada kamaytirish mumkin.



Umuman olganda, talabalarda prokrastinatsiya ko'plab psixologik va ijtimoiy omillar ta'sirida shakllanadigan murakkab hodisa hisoblanadi. Uni kamaytirish uchun talabani individual xususiyatlari, motivatsiyasi, oilaviy muhiti va ta'lim jarayonidagi sharoitlarni kompleks tarzda o'rganish zarur. Prokrastinatsiyaga qarshi kurashishda vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, psixologik yordam ko'rsatish va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Aynan shu omillar talabani akademik faolligini oshirish, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash va kelajakdagi kasbiy faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Prokrastinatsiya muammosi so'nggi yillarda psixologiya va pedagogika sohalarida eng ko'p o'rganilayotgan mavzulardan biriga aylandi. Ayniqsa, talabalar orasida akademik faoliyatning kechiktirilishi, vaqtni samarasiz taqsimlash va ichki motivatsiyaning pasayishi bilan bog'liq holatlar ilmiy tadqiqotlarda keng yoritilmoqda. Mazkur muammoni tadqiq etishda o'zbekistonlik, MDH va xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari alohida ahamiyatga ega.

O'zbekistonlik tadqiqotchilar orasida Raximova Aziza Davranbekovnaning ishlari e'tiborga loyiqdir. U akademik prokrastinatsiyani talabalardagi kognitiv buzilishlar va salbiy fikrlash shakllari bilan bog'liq holda tahlil qilgan. Tadqiqotda "Prokrastinatsiya oddiy vaqt muammosi emasligi, balki shaxsning o'z imkoniyatlarini noto'g'ri baholashi va ichki xavotirlari bilan bog'liq psixologik holat" ^[1] ekani ta'kidlangan.

Shuningdek, Farhod Razakov tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatida prokrastinatsiyaning psixologik determinantlari o'rganilgan. U "Prokrastinatsiyani o'z-o'zini boshqarish va ichki motivatsiya bilan bog'liq hodisa" ^[2] sifatida baholaydi.

MDH davlatlari olimlari orasida Olena Juravlova va Oleksandr Juravlovlarning ilmiy ishlari muhim nazariy manbalardan biri hisoblanadi. Ular "Prokrastinatsiyani shaxsning barqaror xulq-atvor modeli" ^[3] sifatida baholaydi.

Yurchenko tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa talabalar orasidagi akademik prokrastinatsiyaning kelib chiqish sabablari va uni oldini olish yo'llari o'rganilgan. Muallif "Prokrastinatsiyaning stress, xavotir va o'ziga ishonchsizlik bilan uzviy bog'liq" ^[4] ekani qayd etilgan.

Xorijiy olimlardan Alexander Rozentalning ilmiy qarashlari prokrastinatsiya muammosini chuqur yoritgani bilan ahamiyatlidir. U "Prokrastinatsiyani insonning o'z harakatlarini ongli ravishda kechiktirishi va buning salbiy oqibatlarini bilgan holda ham ushbu xatti-harakatni davom ettirishi" ^[5] sifatida izohlaydi.

Shuningdek, zamonaviy xorijiy tadqiqotlarda prokrastinatsiyaning neyropsixologik va motivatsion jihat-lari ham o'rganilmoqda. Chen va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda insonning vazifaga bo'lgan qiziqishi va kelajak natijasini qadrlash darajasi prokrastinatsiyaga bevosita ta'sir qilishi aniqlangan. Mualliflar "Prokrastinatsiya ko'pincha salbiy emotsiyalardan qochish mexanizmi sifatida shakllanadi" ^[6] deb ta'kidlaydi.

Umuman olganda, tahlil qilingan ilmiy manbalar prokrastinatsiya ko'p omilli psixologik hodisa ekanini ko'rsatadi. Tadqiqotchilar ushbu muammoning shakllanishida motivatsiya, emotsional holat, ijtimoiy muhit va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari muhim rol o'ynashini qayd etadi. Shu bilan birga, talabalarda prokrastinatsiyani kamaytirishda psixologik treninglar, motivatsion qo'llab-quvvatlash va vaqtni boshqarish strategiyalaridan foydalanish samarali natija berishi ilmiy jihatdan asoslangan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Talabalarda prokrastinatsiyani kamaytirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish maqsadida kompleks yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy va empirik metodlar uyg'un holda qo'llanildi. Bu esa muammoni har tomonlama tahlil qilish va ishonchli ilmiy xulosalar chiqarish imkonini berdi.

Tadqiqotning nazariy asosini prokrastinatsiya, motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish hamda akademik faoliyatga oid psixologik konsepsiyalar tashkil etdi. Mavzuga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlil qilinib, prokrastinatsiyaning mazmuni, shakllanish omillari va unga ta'sir qiluvchi psixologik xususiyatlar o'rganildi. Adabiyotlar tahlili orqali prokrastinatsiyaning shaxsiy va ijtimoiy determinantlari aniqlashtirildi.

Empirik tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar orasida amalga oshirildi. Tadqiqotda turli kurs va yo'nalishlarda o'qiyotgan talabalar ishtirok etdi. Ishtirokchilarni tanlashda ularning yoshi, akademik faolligi va o'quv jarayonidagi ishtiroki inobatga olindi. Tadqiqot davomida respondentlarning shaxsiy ma'lumotlari sir saqlanishiga alohida e'tibor qaratildi.

TAHLIL VA NATIJALAR.

Talabalarda prokrastinatsiyaning namoyon bo'lish darajasi hamda unga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar o'rganildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalar orasida vazifalarni kechiktirish holati yetarlicha keng tarqalgan bo'lib, bu ayniqsa mustaqil ta'lim va katta mas'uliyat talab qiladigan topshiriqlarda yaqqol namoyon bo'ladi. Ayrim respondentlar topshiriqni bajarishni boshlash uchun yetarli motivatsiya topa olmasligini bildirgan bo'lsa, boshqalarda vaqtni noto'g'ri rejalashtirish asosiy muammo sifatida kuzatildi.



Motivatsiya darajasi bilan prokrastinatsiya o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligi ham kuzatildi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan talabalar vazifalarni o'z vaqtida bajarishga intilishi, maqsadlarini aniq belgilashi va o'quv jarayonida faolroq qatnashishi bilan ajralib turdi. Aksincha, o'qishga qiziqishi past yoki o'z imkoniyatlariga ishonchi sust bo'lgan talabalar topshiriqlarni ko'proq ortga surishi aniqlandi. Bu esa motivatsiyaning prokrastinatsiyani kamaytirishda muhim omil ekanini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari talabalarda prokrastinatsiyaning shakllanishiga motivatsiya, emosional holat, vaqtni boshqarish ko'nikmalari va ijtimoiy muhit kabi omillar sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Shu bilan birga, psixologik qo'llab-quvvatlash va amaliy treninglar orqali ushbu muammoni kamaytirish mumkinligi aniqlandi.

Talabalarda prokrastinatsiya murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa ekanini yana bir bor tasdiqladi. Tadqiqot davomida aniqlangan omillar avvalgi ilmiy qarashlar bilan ma'lum darajada mos keladi. Ayniqsa, motivatsiyaning sustligi, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi va stress darajasining yuqoriligi prokrastinatsiyaning asosiy sabablaridan biri sifatida namoyon bo'ldi. Bu holat shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiyani faqat intizom yoki iroda yetishmasligi bilan izohlash yetarli emas. U insonning ichki emosional holati va ijtimoiy muhiti bilan uzviy bog'liqdir.

Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan talabalar topshiriqlarni o'z vaqtida bajarishga ko'proq moyilligi kuzatildi. Ushbu natija motivatsiya nazariyalari bilan hamohang bo'lib, inson faoliyatida ichki qiziqish va maqsadning muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi. Talaba o'qish jarayonini shaxsiy rivojlanishining bir qismi sifatida qabul qilganda, unda mas'uliyat hissi kuchayadi va vazifalarni kechiktirish ehtimoli kamayadi. Aksincha, faqat tashqi talab yoki nazorat asosida faoliyat olib boradigan talabalar ko'proq prokrastinatsiyaga moyil bo'lishi aniqlandi.

Umuman olganda, prokrastinatsiya talabaning akademik faoliyatigagina emas, balki uning psixologik holati va ijtimoiy munosabatlari ham ta'sir qiluvchi muhim muammo ekanini ko'rsatdi. Mazkur muammoni kamaytirish uchun oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, motivatsion muhit yaratish va talabalarni vaqtni boshqarish ko'nikmalariga o'rgatish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Talabalarda prokrastinatsiyaning shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy va psixologik omillar tahlil qilinib, uni kamaytirishning samarali yo'llari o'rganildi. Olingan natijalar prokrastinatsiya talabalik davrida keng uchraydigan va akademik faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi murakkab psixologik hodisa ekanini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, vazifalarni doimiy ravishda kechiktirish talabalarda stress, xavotir, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik va emosional zo'riqishning kuchayishiga sabab bo'lishi aniqlandi.

Prokrastinatsiyaning shakllanishida ichki motivatsiyaning sustligi, vaqtni boshqarish ko'nikmalarining yetarli rivojlanmaganligi hamda ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'liqlik muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, oilaviy muhit, o'qituvchi va talaba o'rtasidagi munosabatlar ham talabalar xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatishi kuzatildi. Qo'llab-quvvatlovchi va sog'lom psixologik muhitga ega talabalar topshiriqlarni o'z vaqtida bajarishga ko'proq moyilligi bilan ajralib turdi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari prokrastinatsiyani faqat shaxsiy muammo sifatida emas, balki ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida baholash zarurligini ko'rsatdi. Chunki talabaning o'quv muhiti, ijtimoiy munosabatlari va psixologik holati bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi. Shu sababli mazkur muammoni bartaraf etishda kompleks yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, talabalarda prokrastinatsiyani kamaytirish uchun oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, motivatsion muhit yaratish hamda talabalarni vaqtni boshqarish va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalariga o'rgatish muhim hisoblanadi. Tadqiqot natijalari kelgusida prokrastinatsiyani oldini olishga qaratilgan amaliy dasturlar va psixologik treninglarni ishlab chiqishda ilmiy asos sifatida xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Raximova A.D. Cognitive Distortions As Psychological Predictors Of Academic Procrastination Among University Students // European Index Library of Journal of Social Sciences and Humanities Research Fundamentals. - 2025. - Vol. 6, № 2. - P. 22-26. - URL: European Index Library (murojaat qilingan sana: 18.05.2026).
2. Razakov F.K. Psychological determinants of procrastination in the formation of students' independent learning activity // Psychohealth Scientific Journal of Psychology and Mental Health. - 2025. - Vol. 1, № 1. - P. 27-37. - URL: ResearchGate (murojaat qilingan sana: 18.05.2026).
3. Zhuravlova O., Zhuravlov O. Typological features of students' procrastination // Psychological Prospects Journal. - 2020. - № 36. - P. 86-99. - URL: Psychological Prospects Journal (murojaat qilingan sana: 18.05.2026).
4. Yurchenko Ye. Procrastination among students: causes and prevention // Actual Problems of Psychology in Educational Institutions. - 2022. - № 12. - P. 84-91. - URL: Actual Problems of Psychology in Educational Institutions (murojaat qilingan sana: 18.05.2026).

5. Rozental A. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure // Psychology. - 2014. - Vol. 5, № 13. - P. 1488-1502. - URL: ResearchGate (murojaat qilingan sana: 18.05.2026).
6. Chen Z. va boshqalar. Modulating task outcome value to mitigate real-world procrastination via noninvasive brain stimulation // ArXiv. - 2025. - URL: ArXiv (murojaat qilingan sana: 18.05.2026).
7. Kozimov S. Social-psychological methods of self-development // IMRAS. - 2024. - Vol. 7, № 6. - P. 203-210. - URL: IMRAS (murojaat qilingan sana: 18.05.2026).
8. Kozimov S. Self-management strategies and their effectiveness // Galaxy International Interdisciplinary Research Journal (GIIRJ). - 2024. - Vol. 12, № 7. - P. 43-50. - URL: Galaxy International Interdisciplinary Research Journal (murojaat qilingan sana: 18.05.2026).
9. Kozimov S. Self-acceptance in the psychology of success // International Multidisciplinary Journal for Research & Development. - 2024. - Vol. 11, № 06. - URL: International Multidisciplinary Journal for Research & Development (murojaat qilingan sana: 18.05.2026).
10. Vaxabova O'.T. Globallashuv sharoitida axborot muhitining yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirining psixologik jihatlari // Современное образование (Узбекистан). - 2024. - № 12(145). - B. 46-51. - DOI: 10.34920/so/vol-2024-issue-12-6.
11. Vahabova O'.T. Axborot muhiti yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirini tadqiq etishning metodik jihatlari // Современное образование (Узбекистан). - 2023. - № 11(132). - B. 15-22. - DOI: 10.34920/SO/VOL_2023_ISSUE_11_3.

- 
- 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. №5(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.

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