



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



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 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)
Woogyu 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

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



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 bulimiyaning 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'lchi 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 камерaproctor	149
<i>Дустқобилов Акмал Бобомуродович, Маматов Исломбек Ильесович</i>	
Zamonaviy ta'limda sun'iy intellekt texnologiyalari: imkoniyatlar, muammolar va istiqbollar	154
<i>Delov To'liqin Erkinovich, Gulmirzayeva Zulayho Ko'klanboy 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 Abdinabiyevich</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>	

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



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>	



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ РАННЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ (В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ НАГРУЗКИ)

Асророва Мафтунабегим Махаммадризо кизи
Ферганский медицинский институт общественного здоровья
Магистрант 2 кафедры педиатрии

ORCID: 0009-0002-3620-3451

Аннотация: Высокий уровень профессионального выгорания среди студентов-медиков представляет серьёзную проблему современного медицинского образования. По данным метаанализа, распространённость выгорания среди студентов-медиков составляет 37,2%, при этом в условиях информационной перегрузки этот показатель достигает 45–71%. Цель настоящего исследования – обоснование педагогических стратегий профилактики раннего профессионального выгорания, основанных на анализе новейших эмпирических данных и концептуальной модели предельной информационной нагрузки (ПИН).

Ключевые слова: профессиональное выгорание, студенты-медики, педагогические стратегии, информационная нагрузка, профилактика.

Annotatsiya: Tibbiyot talabalari orasida kasbiy charchashning yuqori darajasi zamonaviy tibbiyot ta'limining jiddiy muammolaridan biridir. Meta-tahlil ma'lumotlariga ko'ra, tibbiyot talabalari orasida kasbiy charchashning tarqalish darajasi 37,2% ni tashkil etadi, axborot haddan tashqari yuklangan sharoitlarda esa bu ko'rsatkich 45–71% gacha yetadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi eng so'nggi empirik ma'lumotlar hamda cheklangan axborot yuklamasi (CHAY) konseptual modeli tahliliga asoslangan holda erta kasbiy charchashning oldini olishga qaratilgan pedagogik strategiyalarni asoslashdan iborat.

Kalit so'zlar: kasbiy charchash, tibbiyot talabalari, pedagogik strategiyalar, axborot yuklamasi, profilaktika.

Abstract: The high level of professional burnout among medical students is a serious problem in modern medical education. According to a meta-analysis, the prevalence of burnout among medical students is 37.2%, while under conditions of information overload, this figure reaches 45–71%. The purpose of this study is to substantiate pedagogical strategies for preventing early professional burnout based on the analysis of the latest empirical data and the conceptual model of the information load limit (PIL).

Key words: professional burnout, medical students, pedagogical strategies, information load, prevention.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональное выгорание (professional burnout) представляет собой синдром хронического эмоционального, физического и когнитивного истощения, обусловленного длительным профессиональным стрессом. Студенты-медики относятся к особой уязвимой группе вследствие специфики образовательной деятельности, характеризующейся интенсивными интеллектуальными, эмоциональными и экзистенциальными нагрузками. По данным крупнейших мета-анализов, более старший возраст (в пределах курса обучения) и женский пол статистически значимо ассоциируются с более высоким уровнем выгорания. В последнее десятилетие концепция предельной информационной нагрузки (Information

Overload, IO) получила широкое распространение в образовательных исследованиях. Высокий уровень информационной нагрузки требует пересмотра существующих педагогических стратегий с учетом специфики цифровой образовательной среды. Цель настоящего исследования – обосновать комплекс педагогических стратегий профилактики раннего профессионального выгорания у студентов-медиков, адекватных условиям высокой информационной нагрузки.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

Результаты масштабного мета-анализа Н. Almutairi и соавторов (2022) демонстрируют, что глобальная распространенность выгорания среди студентов-медиков достигает 37,23%, при этом показатели варьируются в зависимости от пола обучающихся и курса обучения^[1]. Эти данные коррелируют с фундаментальными исследованиями L.S. Rotenstein et al. (2016) и L.N. Dyrbye, которые подчеркивают, что к концу первого года обучения уровень эмоционального истощения у студентов значительно возрастает вследствие так называемого “скрытого учебного плана” и интенсивного академического стресса.

Анализ причин высокой уязвимости будущих врачей указывает на специфику современного медицинского образования, в частности на феномен когнитивной перегрузки. В исследованиях R. Sharma et al. (2025) и K. Garg et al. (2020) обосновывается концепция “предельной информационной нагрузки” (Information Overload). Экспоненциальный рост объема медицинских данных и переход на цифровые образовательные платформы нередко превышают возможности рабочей памяти студентов, что выступает прямым предиктором когнитивной тревожности^[3].

Качественные исследования, в частности работы М. Kulike (2019) и А.И. Almojali (2017), наглядно демонстрируют, как академические требования негативно влияют на качество сна и другие сферы жизни студентов, формируя замкнутый круг стресса^[2, 4].

Рандомизированные контролируемые исследования Y. Zhang et al. (2025) и пилотные исследования J. Garcia-Campayo et al. (2025) убедительно доказывают, что программы, основанные на практиках осознанности, а также тренинги психологической устойчивости достоверно снижают маркеры выгорания и повышают адаптивные способности обучающихся. Эти выводы опираются на классические труды М.С. Krasner (2009), доказавшего важность формирования эмпатии и навыков саморефлексии еще на этапе вузовской подготовки^[5, 6, 7].

Отечественные исследователи отмечают, что интенсификация учебного процесса, высокие требования к освоению международных протоколов и значительный объем клинических данных делают студентов региональных медицинских вузов особенно уязвимыми к академическому стрессу^[8]. Несмотря на признание важности данной проблемы, в локальной педагогической практике по-прежнему наблюдается дефицит системных решений.

Таким образом, анализ научной литературы показывает, что, несмотря на глубокую разработанность клинических и психологических аспектов выгорания, вопросы создания именно педагогических стратегий его профилактики в условиях информационной перегрузки остаются недостаточно изученными. Это обуславливает необходимость поиска новых организационно-педагогических подходов в образовательной среде медицинского вуза, что и определяет цель настоящего исследования.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование осуществлено в формате систематического обзора (systematic review). Период поиска: январь 2019-2025 годов. Источники: PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, PsycINFO, Cochrane Library. В анализ были включены 127 исследований (42 РКИ, 38 когортных исследований, 47 описательных исследований). Для оценки выгорания во включённых исследованиях использовались следующие инструменты: Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), Copenhagen Burnout Inventory (CBI), Oldenburg Burnout Inventory (OLBI), Perceived Stress Scale (PSS-10), Brief Resilience Scale (BRS), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ 42 исследований (n = 26 824) позволил установить, что глобальная преваленция выгорания составляет 37,23%. Преваленция эмоционального истощения составляет 38,08%, деперсонализации – 35,07%, снижения личной эффективности – 37,23%.

Педагогические стратегии профилактики: анализ эффективности

В результате анализа 127 исследований были идентифицированы 5 ключевых педагогических стратегий с доказанной эффективностью (табл. 1).



№	Стратегия	Эффект (Cohen's d)	Уровень доказательности	Примечания
1	Майндфулнесс-тренинг (MBSR)	-1,26	Высокий	Снижение выгорания и стресса; эффект сохраняется в течение 2 недель
2	Тренинг эмоционального интеллекта	0,50	Средний	Снижение выгорания на 50% за 18 часов
3	Структурированное наставничество	0,45-0,65	Средний	Снижение тревожности, $p < 0,01$
4	Программы устойчивости	0,39-0,53	Умеренный	Более высокий эффект для клинических курсов
5	Информационная грамотность	Н/Д	Превентивный	Модулирует связь информационной перегрузки и тревожности

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволяет сформулировать следующие выводы. Профессиональное выгорание является значимой проблемой среди студентов-медиков (преваленция – 37,2%), которая усиливается в условиях высокой информационной нагрузки. Интегрированные программы, сочетающие майндфулнесс-тренинг, развитие эмоционального интеллекта и наставничество, демонстрируют наивысшую эффективность. Информационная грамотность является важным превентивным фактором, снижающим влияние информационной нагрузки на когнитивные процессы.

Необходим дифференцированный подход к студентам на разных этапах обучения с учётом специфики информационной нагрузки. Практические рекомендации включают:

- внедрение обязательных программ майндфулнесс-тренинга в учебный план;
- развитие навыков эмоционального интеллекта через специализированные курсы и воркшопы;
- создание систем структурированного наставничества;
- обучение информационной грамотности как обязательной составляющей профессиональной подготовки.

Список использованной литературы:

1. Almutairi H. et al. Prevalence of burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis // International Journal of Social Psychiatry. – 2022. – Vol. 68(6). – P. 1157–1170. – DOI: 10.1177/00207640221106691.
2. Rotenstein L. S. et al. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis // JAMA. – 2016. – Vol. 316(21). – P. 2214–2236.
3. Dyrbye L. N. et al. Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population // Academic Medicine. – 2014. – Vol. 89(3). – P. 443–451.
4. Sharma R. et al. Information Overload and Cognitive Anxiety Among Medical Students: A Correlational Study // International Journal of Indian Psychology. – 2025. – Vol. 18(1). – P. 201–214.
5. Zhang Y. et al. A randomized controlled trial of mindfulness: effects on academic stress, burnout, and resilience among university students // Current Psychology. – 2025. – DOI: 10.1007/s12144-025-07347-2.
6. Garcia-Campayo J. et al. Pilot study: mindfulness-based intervention reduces burnout syndrome and associated biomarkers in a Mexican university population // Salud Mental. – 2025. – Vol. 48. – P. 15–24.
7. Krasner M. S. et al. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians // JAMA. – 2009. – Vol. 302(12). – P. 1284–1293.
8. Ибрагимов А., Ахмедова М. Особенности формирования профессионального выгорания у студентов-медиков в Узбекистане // Вестник медицинского института. – 2021. – Т. 4. – С. 45–52.

- 
- 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.

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