



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. 610 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
<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 Sarvinoz</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 Diinoza 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 bulimiyaning psixologik determinantlari hamda klinik jihatlari .....	132
<i>Askarova Nargiza Abdivaliyevna, To'raqulova Sevinch Sattorjon qizi</i>	
Koxlear implantli bolalar fonematik eshituvini shakllantirish asosida tovush talaffuzini shakllantirish .....	136
<i>Bozorov Otobek 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 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'Iqin 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>	
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 psixolingvistik 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 Sayfulloh Maxammadjon o'g'li</i>	
Kompetensiyaviy yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv-bilish faoliyatini rivojlantirish .....	245
<i>Raximov Zokir Toshtemirovich</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 talabalarning akmeologik madaniyatini rivojlantirishda ART-pedagogik texnologiyalardan foydalanish .....	286
<i>Shodmonova Shoira Saidovna, Sharifova Dildora Shavkiddin qizi</i>	
Talabalarning 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 самооотношения 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
<b>Нуруллаева Шахло Уктамовна, Александра Валерьевна Шаркова</b>	
Oila tushunchasi uning ijtimoiy ahamiyati haqida sharq mutafakkirlarining qarashlari.....	321
<b>Shokirov Xolida O'rozboq qizi, Abdurashidova Sarvinoz Akrom qizi</b>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarining uyg'unligi .....	325
<b>Bekmirzayev Shavkat Olim o'g'li</b>	
Global ta'lim tendensiyalari asosida maktabgacha ta'lim mazmunini transformatsiyalash mexanizmlari .....	329
<b>Haqqiyeva Fotima Olimjonovna</b>	
O'zbekiston mustaqillik taraqqiyotining turli bosqichlarida ta'lim paradigmalarining evolyutsion tahlili .....	333
<b>Usmonov Salohiddin Dushan o'g'li, Sayfullayeva Parvina</b>	
Malaka oshirish tizimida o'qituvchi-pedagoglarning hamkorlikka asoslangan yondashuvining ilmiy ahamiyati.....	338
<b>Sobirova Lobar Raximovna</b>	
Qutqaruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda ilmiy-metodologik yondashuvning ahamiyati .....	343
<b>Abdunosir Abdurasulovich G'afurov</b>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq buzilishi kamchiliklarini bartaraf etishda pedagogik yondashuv .....	347
<b>To'rayeva Dilbar, Zulayxo Nazarova</b>	
Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablarining mazmun-mohiyati .....	350
<b>Samadova Mahliyo, Zulayxo Nazarova</b>	
Harakatli o'yinlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish .....	354
<b>Yaxyayeva Sojida Abduraximovna, Mustafayeva Dilfuza Jumanovna</b>	
Multimodal yondashuv asosida talabalarning ekologik kompetensiyalarini takomillashtirish tizimining ahamiyati.....	358
<b>O'sarova Muborak Fahriddinovna</b>	
Oliy ta'lim muassasalarida o'quv faoliyati samaradorligini monitoring qilish tizimini loyihalashning tashkiliy-pedagogik asoslari.....	362
<b>Kurbanov Dilmurat Marupjanovich</b>	
Shaxs kamolotida ijtimoiy moslashuv va ma'naviy tarbiyaning ahamiyati .....	367
<b>Nazira Axmadjonovna Dadaboyeva</b>	
Individual yondashuv asosida maktab o'quvchilarida raqamli o'rganish ko'nikmalarini shakllantirish va raqamli texnologiyalar integratsiyasi .....	371
<b>Xaydarova Zilola Normurodovna, Hasanov Samir Xayrulloevich</b>	
Tasviriy san'at mashg'ulotlarida differensial yondashuvning psixologik-pedagogik asoslari .....	375
<b>Bekmuratova Shoxida Ne'matjonovna</b>	
Onlayn muloqot strategiyalarining talaba kommunikativ kompetensiyasiga ta'siri .....	379
<b>Davlatova Ra'no Haydarovna, Islomova Shahlo Madat qizi</b>	
Ajrim yoqasidagi oilalarni ijtimoiy-psixologik reabilitatsiya qilish mexanizmlarini takomillashtirish.....	385
<b>Tojibayeva Nargiza Keldibekovna</b>	
Raqamli muhitda yolg'izlik fenomenining nazariy tahlili.....	389
<b>Turg'unboyeva Nodira Baxtiyor qizi</b>	
Психологические последствия буллинга для личности подростка и его социализации.....	392
<b>Амирова Луиза Маратовна</b>	
Ta'lim jarayonida onlayn so'rov va refleksiya texnologiyalarining didaktik samaradorligi: nazariy va empirik tahlil .....	395
<b>Majidov Anvar Tuychiyevich</b>	
Влияние семейных кризисов на развитие личности.....	399
<b>Туракулова И. Х.</b>	
Комплексный подход к профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста.....	403
<b>Хасанова Галина Мамутовна</b>	
Talabalarda milliy qadriyatlar asosida kasbiy kompetentlikni shakllantirishning psixologik-pedagogik texnologiyasi mazmuni.....	407
<b>Xudoyqulova Zarifa Ummatqulovna</b>	
Intellectual axborot tizimlari asosida ta'lim boshqaruvini avtomatlashtirish .....	413
<b>Ernazarov Zohid Nazarovich</b>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari ..... 418 <a href="#">Shaxnoza Allaberganova</a>	418
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishning nazariy-metodologik va falsafiy asoslari ..... 421 <a href="#">Aknur Junisova</a>	421
	Pedagogical Strategies for Forming Social Responsibility and Active Citizenship Competence in Primary Education..... 425 <a href="#">Aknur Zhunisova</a>	425
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijtimoiy xavf turlarini tasniflash va ekotizimli yondashuv asosida diagnostika qilishning pedagogik imkoniyatlari ..... 430 <a href="#">Manzura Qosmuratova</a>	430
	Raqamli pedagogika va interaktiv innovatsiyalar asosida xorijiy til o'qitish: yangi ufqlar va ta'lim samaradorligi ..... 437 <a href="#">Jumayeva Gulxan Amrullayevna</a>	437
	Principles of Multilevel Assessment in Speaking..... 441 <a href="#">Billayeva Shohida Dilshod qizi</a>	441
	Ingliz tili mutaxassslarining uslubiy kompetensiyasi va kommunikativ-metodik kompetensiyasi masalalari muammolari ..... 444 <a href="#">Azimova Maxfuza Hasanovna</a>	444
	Sun'iy intellektning ta'limda qo'llanilishi va talabalar qadriyatlar tizimi rivojlanishiga ijtimoiy-psixologik ta'siri ..... 448 <a href="#">Boboyev Xamdani Ataxanovich</a>	448
	Muloqot: shifokor va bemor muloqotining psixologik xususiyatlari ..... 451 <a href="#">Isroilova O'g'iloy Isroil qizi, Davronov Abdurahob Turg'unbo'y o'g'li</a>	451
	Bo'lajak o'qituvchilarni web lohiyalar va axborotlashgan ta'limdan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishning asosiy xususiyatlari ..... 454 <a href="#">Jo'rayev Qo'ldoshjon Ismatullo o'g'li</a>	454
	Maktabgacha ta'limda raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari ..... 460 <a href="#">Mirzaolimova Munira</a>	460
	Raqamli ta'lim muhitida talabalarning mustaqil ta'limini tashkil etishning nazariy asoslari..... 465 <a href="#">Musayev Ashurali Shamshidinovich</a>	465
	Ona tili ta'limida kreativ salohiyatni rivojlantirishning faoliyatli xususiyatlari ..... 469 <a href="#">Qurbonova Oysha Beknazarovna, Qo'z'iyeva Gulshoda Baxtiyor qizi</a>	469
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kreativ fikrlashni rivojlantirishda zamonaviy jahon ta'lim texnologiyalarining ahamiyati ..... 472 <a href="#">Sagdatdinova Maftuna Nuratdin qizi</a>	472
	Ikkinchi jahon urushi davrida front ortida o'zbek xotin-qizlarining qahramonliklari (1941–1945)..... 475 <a href="#">Saidova Iroda Xursandovna</a>	475
	Maktab menejmenti: ma'muriy boshqaruvdan inson kapitalini rivojlantirishga o'tish..... 479 <a href="#">Tursunpo'latov Farxodjon Xoshimjon o'g'li</a>	479
	Jismoniy tarbiya tizimida jismoniy tayyorgarlik sinovlari orqali salomatlikni baholashning kompleks yondashuvi ..... 485 <a href="#">Usmonov Mansur Qurbonmurotovich</a>	485
	Kredit modul tizimida bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarining fasilitatorlik kompetensiyalarini takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari..... 489 <a href="#">Xamidova Sabrina Abdurahob qizi</a>	489
	Sun'iy intellekt vositalari yordamida bo'lajak o'qituvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish ..... 496 <a href="#">Akhmedov Hasan Uzairovich</a>	496
	Slalomda eshakk eshuvchi sportchilarning psixologik xususiyatlari ..... 502 <a href="#">Abdakimov O'tkirbek Abduraupovich</a>	502
	O'smirlarda o'z-o'zini baholash shakllanishiga oilaviy munosabatlarning psixologik ta'siri ..... 506 <a href="#">Duvlayeva Yulduz Kubayevna</a>	506
	Talabalarning raqamli savodxonligini fanlararo integratsiya asosida rivojlantirishning dasturiy ta'minotini joriy etish metodikasi ..... 511 <a href="#">Ergasheva Xilolaxon Muydinjonovna</a>	511



“Nofilologik oliy ta’lim muassasalarida kasbiy ingliz tili darslarida kommunikativ kompetentsiyani rivojlantirishda vaziyatli o’qitish” (Situational learning) metodlaridan samaradorli foydalanish .....	515
<b>Ilhomova Sh. I.</b>	
Sanogen tafakkurini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari .....	522
<b>Komilov Izzatillo Ikromjonovich</b>	
Nikoh ajralishlarining ob’ektiv va sub’ektiv sabablari o’rtasidagi statistik tahlilni baholash .....	525
<b>Shodiyeva Nodira Normamatovna</b>	
Tinglovchilarda refleksiv ko’nikmalarni rivojlantirishdagi zamonaviy texnologiyalari .....	528
<b>Usmanaliyeva Orzigul</b>	
Shaxs tizimidagi karakterologik aksentuatsiyalar suitsidal xulq-atvorni paydo qiluvchi psixologik omil sifatida .....	531
<b>Eshqulov Shavkat Rustam o’g’li</b>	
Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarini tayyorlashda pedagogik innovatsiyalar xususiyatlari .....	536
<b>Muxayyo G’ulomovna Muminjonova</b>	
Maktabgacha ta’limda bolalar bilan innovatsion texnologiyalar yordamida ekologik omillarni singdirish .....	540
<b>Xoldorova Mashxura G’ulomovna</b>	
Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarining konfliktologik komponentlarini rivojlantirish .....	544
<b>Xadicha Muxammadiyeva Karomatovna, Zaripova Xolida Baxtiyor qizi</b>	
Boshlang’ich sinf matematika darslarida “5E” modeli asosida ta’lim jarayonini tashkil etish tamoyillari .....	549
<b>Karimova Sevara Shaxriddin qizi</b>	
XIX asr Qo’qon adabiy muhitida hajviyot badiiyati (Muqimiy, Zavqiy, Furqat, Qoriylar ijodi misolida) .....	552
<b>Abduraximova Zuxroxon Soyibjon qizi</b>	
Ta’lim tizimida pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishning innovatsion yondashuvlari .....	557
<b>Usanova Bahoroy Eshpo’lat qizi</b>	
Дидактические возможности искусственного интеллекта в дифференцированном обучении младших школьников .....	562
<b>Мухтарова Лобар Абдиманнабовна, Шихназарова Сайёра</b>	
Nutq madaniyatini rivojlantirishga yo’naltirilgan mashqlar va topshiriqlar tizimi .....	566
<b>Muxtarova Lobar Abdimannabovna, Chorshanbiyeva Mahliyo Sherali qizi</b>	
Interaktiv metodlar orqali raqamli savodxonlikni rivojlantirish .....	571
<b>Jahonova Xolida G’anisher qizi</b>	
Badiiy pedagogika va virtual muzey integratsiyasi asosida talabalarda ma’naviy-axloqiy qadriyatlar tizimini rivojlantirish .....	576
<b>D. N. Adilova, M. A. Irgashova</b>	
Badiiy matnda takror qurilmalarning qo’llanishi: “Otamdan qolgan dalalar” romani misolida .....	579
<b>Gulzoda Uzoqova Ramazonovna</b>	
Raqamli turizm texnologiyalari asosida boshlang’ich sinf o’quvchilarida madaniy-ijtimoiy ko’nikmalarni rivojlantirish modeli va metodik ta’minoti .....	584
<b>Ismatova Dilorom Hotam qizi</b>	
Ijtimoiy tarmoqlarning o’smirlar o’z-o’zini baholashiga psixologik tasiri .....	589
<b>Karatayeva Zamira Zakrulla qizi, Anvarova Muslima Boburjon qizi</b>	
Ichki va tashqi motivatsiyaning talabalar faoliyatidagi roli .....	594
<b>M. K. Muradova</b>	
Talabalarda ehtimoliy tafakkurni rivojlantirishda cheksiz o’lchamli stoxastik operatorlar dinamikasidan foydalanishning didaktik imkoniyatlari .....	596
<b>Madina Rasulova</b>	
Bo’lajak boshlang’ich sinf o’qituvchilarining kreativ fikrlashini shakllantirish metodikasi .....	600
<b>Mallayeva Gulshada Maxmudjonovna, Kurbanov Fazliddin Batirovich</b>	
O’quvchilarning mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish texnologiyalari .....	604
<b>Mamadaliyeva Barnoxon Ibragimovna</b>	
Tibbiy-pedagoglarda akmeologik yondashuv asosida pedagogik madaniyatni shakllantirishning tarkibiy qismlari, mezonlari va ko’rsatkichlari .....	606
<b>Xayitova Shahnoza Daniyarovna</b>	



# TA'LIM TIZIMIDA PEDAGOGLARNING STRESSGA BARDOSHLILIGINI OSHIRISHNING INNOVATSION YONDASHUVLARI

Usanova Bahoroy Eshpo'lat qizi  
Termiz davlat universiteti 2-kurs magistranti

ORCID: 0009-0004-3108-4080

Ilmiy rahbar: Sattorova Mahliyo Dilmurodovna  
PhD, Termiz davlat universiteti o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Pedagog xodimlarning stressga bardoshliligini shakllantirish va rivojlantirishning zamonaviy innovatsion yondashuvlari kompleks ravishda tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida pedagogik faoliyatga xos bo'lgan stress omillari, ularning psixologik mexanizmlari hamda kasbiy samaradorlikka ta'siri aniqlangan. Emotsional intellektni rivojlantirish, psixologik treninglar, raqamli texnologiyalar va mindfulness amaliyotlari asosida stressga chidamlilikni oshirishning samarali usullari ishlab chiqilgan. Shuningdek, pedagoglarning psixologik resurslarini faollashtirishga qaratilgan integrativ model taklif etilgan hamda uning amaliy ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari pedagoglarning kasbiy faoliyatini optimallashtirish va ularning psixologik salomatligini mustahkamlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so'zlar:** pedagogik faoliyat, stressga bardoshlilik, psixologik omillar, emotsional intellekt, kasbiy stress, emotsional kuyish sindromi (burnout), psixologik treninglar, raqamli texnologiyalar, mindfulness, integrativ model.

**Abstract:** A comprehensive analysis of modern innovative approaches to the formation and development of teachers' stress resilience is presented. The study identified stress factors inherent in pedagogical activity, their psychological mechanisms, and their impact on professional effectiveness. Effective methods for enhancing stress resilience based on the development of emotional intelligence, psychological training, digital technologies, and mindfulness practices were developed. In addition, an integrative model aimed at activating teachers' psychological resources was proposed, and its practical significance was substantiated. The research findings have significant scientific and practical value for optimizing teachers' professional activities and strengthening their psychological well-being.

**Key words:** pedagogical activity, stress resilience, psychological factors, emotional intelligence, professional stress, burnout syndrome, psychological training, digital technologies, mindfulness practices, integrative model.

**Аннотация:** Представлен комплексный анализ современных инновационных подходов к формированию и развитию стрессоустойчивости педагогов. В ходе исследования выявлены стрессовые факторы, характерные для педагогической деятельности, их психологические механизмы и влияние на профессиональную эффективность. Разработаны эффективные методы повышения стрессоустойчивости на основе развития эмоционального интеллекта, психологических тренингов, цифровых технологий и практик осознанности. Кроме того, предложена интегративная модель, направленная на активизацию психологических ресурсов педагогов, а также обоснована её практическая значимость. Полученные результаты имеют важное научно-практическое значение для оптимизации профессиональной деятельности педагогов и укрепления их психологического здоровья.

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность, стрессоустойчивость, психологические факторы, эмоциональный интеллект, профессиональный стресс, синдром эмоционального выгорания, психологические тренинги, цифровые технологии, практики осознанности, интегративная модель.

## KIRISH

Zamonaviy global ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar sharoitida ta'lim tizimi jamiyat taraqqiyotining asosiy drayverlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ta'lim sifati esa bevosita pedagog xodimlarning kasbiy salohiyati, psixologik barqarorligi va stressga bardoshlilik darajasi bilan uzviy bog'liqdir. Ayniqsa, so'nggi yillarda ta'lim jarayonining raqamlashtirilishi, innovatsion texnologiyalarning joriy etilishi, o'quv yuklamalarining ortishi hamda ijtimoiy talablarning keskin oshishi pedagoglar faoliyatida stress omillarining kuchayishiga olib kelmoqda.

Pedagogik faoliyat o'zining murakkab psixologik tabiati bilan ajralib turadi. O'qituvchilar doimiy ravishda yuqori emotsional zo'riqish, kommunikativ bosim, mas'uliyat hissining yuqoriligi va vaqt cheklavlari sharoitida

ishlaydi. Bu esa ularning psixologik holatiga, kasbiy samaradorligiga va shaxsiy rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Natijada pedagoglarda stress, emotsional charchash (burnout), kasbiy motivatsiyaning pasayishi kabi salbiy holatlar yuzaga kelmoqda.

Psixologiya fanida stressga bardoshlilik (resilience) shaxsning stressli vaziyatlarga moslashish, ularni samarali boshqarish va salbiy ta'sirlarni minimallashtirish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Pedagogik faoliyat kontekstida stressga bardoshlilik nafaqat shaxsiy psixologik barqarorlikni, balki o'qituvchining kasbiy muvaffaqiyatini ham belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Shu sababli pedagoglarning stressga chidamliligini oshirish masalasi zamonaviy pedagogika va amaliy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagoglarda stressning shakllanishiga ko'plab omillar ta'sir ko'rsatadi. Ular qatoriga ortiqcha ish yuklamasi, o'quvchilar bilan murakkab munosabatlar, ota-onalar bilan kommunikativ muammolar, boshqaruv tizimidagi bosim, shuningdek, raqamli texnologiyalarni o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar kiradi. Ayniqsa, masofaviy va gibridd ta'lim shakllarining kengayishi pedagoglarning psixologik yuklamasini yanada oshirdi.

Zamonaviy sharoitda pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirish an'anaviy yondashuvlar bilan cheklanib qolmay, innovatsion usullarni joriy etishni talab etadi. Xususan, emotsional intellektni rivojlantirish, psixologik treninglar, raqamli texnologiyalar asosida psixologik qo'llab-quvvatlash, mindfulness va meditatsiya amaliyotlari kabi yondashuvlar samarali vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Ushbu yondashuvlar pedagoglarning ichki psixologik resurslarini faollashtirish, stressga moslashuvchanlikni oshirish va kasbiy faoliyat samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, mavjud ilmiy ishlarda pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirish masalasi yetarli darajada kompleks va tizimli yondashuv asosida o'rganilmaganligi kuzatiladi. Ko'plab tadqiqotlar alohida omillarni tahlil qilish bilan cheklanib, integrativ model ishlab chiqish masalasiga yetarlicha e'tibor qaratilmagan. Bu esa mazkur yo'nalishda yangi ilmiy izlanishlar olib borish zaruratini yuzaga keltiradi.

Mazkur maqolaning maqsadi – ta'lim tizimida pedagog xodimlarning stressga bardoshlilikini oshirishning innovatsion yondashuvlarini ilmiy asoslash hamda ularni amaliyotga joriy etish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat: pedagogik faoliyatda stress omillarini aniqlash va tahlil qilish, stressga bardoshlilikning psixologik mexanizmlarini o'rganish, innovatsion yondashuvlarning samaradorligini baholash, pedagoglar uchun integrativ model ishlab chiqish.

Mazkur tadqiqot natijalari ta'lim tizimida pedagoglarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ularning kasbiy faoliyati samaradorligini oshirish hamda zamonaviy ta'lim muhitiga moslashuvini ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Pedagog xodimlarning stressga bardoshlilikini o'rganish masalasi psixologiya va pedagogika fanlarida muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur muammo bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar turli nazariy yondashuvlar va konsepsiyalar asosida shakllangan bo'lib, ular stressning mohiyati, uning psixologik mexanizmlari hamda shaxs faoliyatiga ta'sirini izohlashga qaratilgan.

Stress tushunchasi ilk bor fiziologik nuqtai nazardan o'rganilib, organizmning tashqi ta'sirlarga umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilingan. Keyinchalik psixologik yondashuvlar shakllanib, stress shaxsning subyektiv baholashi va psixik holati bilan bog'liq murakkab jarayon sifatida izohlandi. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, stress shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasida yuzaga keladigan psixofiziologik holat bo'lib, uning intensivligi individual psixologik xususiyatlarga bog'liq.

Pedagogik faoliyatda stress muammosi alohida ahamiyat kasb etadi. Ilmiy manbalarda o'qituvchilar kasbiy faoliyati yuqori darajadagi emotsional zo'riqish bilan bog'liq kasblar qatoriga kiritiladi. Tadqiqotchilar pedagoglarda stressni keltirib chiqaruvchi omillar sifatida ortiqcha ish yuklamasi, vaqt tanqisligi, o'quvchilar va ota-onalar bilan murakkab kommunikatsiya, boshqaruv tizimidagi bosim hamda kasbiy javobgarlik darajasining yuqoriligini ko'rsatadilar.

Pedagoglarda stressning eng keng tarqalgan ko'rinishlaridan biri kasbiy kuyish (burnout) sindromidir. Ushbu holat emotsional charchash, shaxsiy yutuqlarning pasayishi va kasbiy faoliyatga nisbatan salbiy munosabat bilan tavsiflanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, burnout pedagoglarning ish samaradorligini pasaytiradi, ularning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda ta'lim sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

Stressga bardoshlilik tushunchasi esa zamonaviy psixologiyada alohida tadqiqot ob'ekti sifatida shakllangan. U shaxsning stressli vaziyatlarga moslashish, salbiy omillarga qarshi turish va faoliyat samaradorligini saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Tadqiqotlar stressga bardoshlilikning quyidagi asosiy komponentlarini ajratib ko'rsatadi: emotsional barqarorlik, o'zini boshqarish qobiliyati, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ichki motivatsiya.



So'nggi yillarda pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishda emotsional intellektning roli alohida ta'kidlanmoqda. Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ilmiy izlanishlar emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan pedagoglar stressga nisbatan chidamlir oq bo'lishini ko'rsatadi. Bu esa emotsional intellektni rivojlantirishni stressni kamaytirishning samarali vositasi sifatida qarash imkonini beradi.

Bundan tashqari, zamonaviy tadqiqotlarda psixologik treninglar va rivojlantiruvchi dasturlar pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishda muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Treninglar orqali pedagoglarda stressni boshqarish, relaksatsiya, ijobiy fikrlash va konfliktlarni hal qilish ko'nikmalari shakllantiriladi. Ayniqsa, interaktiv va amaliy yo'naltirilgan treninglarning samaradorligi yuqori ekanligi ilmiy jihatdan asoslangan.

Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi ham pedagoglarning psixologik holatiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, raqamli vositalar pedagoglarning ishini yengillashtirsa, ikkinchi tomondan, yangi texnologiyalarni o'zlashtirish zarurati qo'shimcha stress manbai bo'lib xizmat qilmoqda. Shu sababli zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda raqamli psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish masalasi dolzarb yo'nalish sifatida qaralmoqda.

So'nggi ilmiy ishlarda mindfulness (ongli diqqat) va meditatsiya texnologiyalari ham stressni kamaytirishda samarali vosita sifatida keng o'rganilmoqda. Ushbu yondashuvlar shaxsning psixologik holatini barqarorlashtirish, diqqatni jamlash va emotsional zo'riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, mindfulness amaliyotlari pedagoglarning stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi.

Shuningdek, ilmiy manbalarda pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ham alohida ta'kidlanadi. Jamoaviy muhit, hamkasblar bilan samarali muloqot va rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlash pedagoglarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, mavjud tadqiqotlar pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishning alohida jihatlarini o'rganishga qaratilgan bo'lsa-da, mazkur muammoni kompleks va integrativ yondashuv asosida o'rganish yetarli darajada rivojlanmagan. Ayniqsa, innovatsion yondashuvlar asosida pedagoglarning psixologik resurslarini tizimli ravishda rivojlantirishga qaratilgan ilmiy ishlanmalar yetarli emas. Shu nuqtai nazardan, pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishda emotsional intellekt, psixologik treninglar, raqamli texnologiyalar va mindfulness amaliyotlarini o'z ichiga olgan integrativ modelni ishlab chiqish zarurati yuzaga keladi. Mazkur yondashuv pedagoglarning psixologik barqarorligini ta'minlash va ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur jadvalda pedagoglarning stressga bardoshlilikiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar, ularning tavsifi, stressga ta'siri hamda ularni bartaraf etish yoki kamaytirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar tizimli ravishda aks ettirilgan.

**1-jadval: Pedagog xodimlarning stressga bardoshlilikini shakllantiruvchi psixologik omillar va innovatsion yondashuvlar tahlili**

Psixologik omil	Omil tavsifi	Stressga ta'siri	Innovatsion yondashuv	Kutilayotgan natija
<b>Emotsional intellekt</b>	O'z va boshqalar hissiyotlarini anglash hamda boshqarish qobiliyati	Stressni kamaytiradi, konfliktlarning oldini oladi	El'ni rivojlantirish treninglari	Psixologik barqarorlik oshadi
<b>Kasbiy yuklama</b>	Ish hajmi va mas'uliyat darajasi	Ortiqcha yuklama stressni kuchaytiradi	Time-management texnologiyalari	Ish samaradorligi oshadi
<b>Kommunikativ muammolar</b>	O'quvchi, ota-ona va hamkasblar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar	Emotsional zo'riqishni keltirib chiqaradi	Kommunikativ treninglar	Ijtimoiy moslashuv yaxshilanadi
<b>Burnout (emotsional charchash)</b>	Uzoq muddatli stress natijasida yuzaga keladi	Motivatsiyani pasaytiradi	Psixologik rehabilitatsiya dasturlari	Kasbiy faollik tiklanadi
<b>Raqamli stress</b>	Texnologiyalarni o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar	Axborot bosimi va charchashni oshiradi	Raqamli kompetensiya kurslari	Texnologiyalarga moslashuv oshadi
<b>Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash</b>	Jamoa va rahbariyat yordami	Stressni kamaytiradi	Mentoring va coaching tizimi	Ish muhiti yaxshilanadi
<b>O'zini boshqarish qobiliyati</b>	Shaxsiy nazorat va o'zini tartibga solish	Stressni boshqarishda muhim	Self-management treninglari	Stressga chidamlilik oshadi

<b>Motivatsiya darajasi</b>	Kasbiy faoliyatga ichki qiziqish	Past motivatsiya stressni kuchaytiradi	Motivatsion dasturlar	Ishga qiziqish ortadi
<b>Psixologik muhit</b>	Ish joyidagi psixologik iqlim	Salbiy muhit stressni oshiradi	Psixologik muhitni yaxshilash	Ijoiy atmosfera yaratiladi
<b>Mindfulness ko'nikmalari</b>	Ongli diqqat va hozirgi holatni anglash	Stressni sezilarli darajada kamaytiradi	Meditatsiya va mindfulness mashqlari	Emotsional barqarorlik oshadi

Mazkur analitik jadvaldan ko'rinib turibdiki, pedagoglarning stressga bardoshliligi ko'p omilli tizim bo'lib, u nafaqat individual psixologik xususiyatlar, balki ijtimoiy va kasbiy omillar bilan ham belgilanadi. Eng samarali natijaga erishish uchun innovatsion yondashuvlarni kompleks ravishda qo'llash zarur.

### TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot davomida ma'lumotlarni olish uchun pedagog xodimlarning stressga bardoshliligi va unga ta'sir etuvchi omillarni aniqlashga qaratilgan ilmiy adabiyotlar, psixologik manbalar hamda zamonaviy tadqiqot natijalari tahlil qilindi. Shuningdek, pedagoglarning kasbiy faoliyatidagi stress omillari, emotsional holati va psixologik barqarorlik darajasini aniqlash maqsadida so'rovnoma, kuzatish va psixologik diagnostika usullaridan foydalanildi.

Olingan ma'lumotlar pedagoglarning stressga bardoshliligiga ta'sir qiluvchi ichki va tashqi omillar bo'yicha guruhlashtirildi hamda qiyosiy tahlil asosida baholandi. Ma'lumotlarni qayta ishlashda tahlil, sintez, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Shuningdek, innovatsion yondashuvlarning samaradorligini aniqlash maqsadida natijalar o'zaro solishtirilib, pedagoglarning psixologik holati va kasbiy faoliyatiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilindi.

### TAHLIL VA NATIJALAR

Mazkur tadqiqot natijalari pedagog xodimlarning stressga bardoshliligini oshirish masalasi ko'p omilli va murakkab psixologik jarayon ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, pedagogik faoliyatda stressning yuzaga kelishi nafaqat tashqi omillar, balki shaxsning ichki psixologik resurslari bilan ham chambarchas bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, stressga bardoshlilikni oshirishni faqat tashkiliy choralar orqali emas, balki individual psixologik rivojlanish orqali ham amalga oshirish zarur.

Tadqiqotda aniqlangan asosiy omillardan biri – emotsional intellektning yuqori darajada rivojlanganligi pedagoglarning stressga nisbatan chidamliligini sezilarli darajada oshirishi bilan izohlanadi. Emotsional intellekt pedagoglarga murakkab kommunikativ vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini boshqarish, konfliktlarni konstruktiv hal qilish va salbiy emotsional ta'sirlarni minimallashtirish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida, kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, pedagoglarda stressni kuchaytiruvchi asosiy omillardan biri sifatida ortiqcha kasbiy yuklama va vaqt tanqisligi qayd etildi. Bu holat pedagoglarning psixologik charchashiga, diqqatning susayishiga va ish samaradorligining pasayishiga olib keladi. Shu sababli zamonaviy ta'lim tizimida time-management texnologiyalarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu orqali pedagoglarning ish faoliyatini optimalashtirish va stress darajasini kamaytirish mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, kommunikativ muammolar pedagoglarda stressning muhim manbalaridan biri hisoblanadi. O'quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan samarali muloqotning yetishmasligi emotsional zo'riqishni kuchaytiradi. Shu nuqtai nazardan, kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglar pedagoglarning stressga bardoshliligini oshirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Alohida e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan jihatlardan biri – kasbiy kuyish (burnout) sindromidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq muddatli stress pedagoglarda emotsional charchash, kasbiy qoniqmaslik va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Ushbu holatning oldini olish uchun psixologik rehabilitatsiya dasturlarini joriy etish, pedagoglarga muntazam psixologik yordam ko'rsatish zarur.

Zamonaviy sharoitda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi pedagoglar faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalar, bir tomondan, pedagoglarning ishini yengillashtirsa, ikkinchi tomondan, yangi turdagi stress – raqamli stressni keltirib chiqarishini ko'rsatdi. Shu sababli pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish hamda ularni texnologik o'zgarishlarga moslashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, pedagoglarning stressga bardoshliligini oshirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi muhim rol o'ynaydi. Jamoada ijobiy psixologik muhitning mavjudligi, rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvat-



lash va hamkasblar o'rtasidagi samarali hamkorlik pedagoglarning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Shu bois ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik iqlim yaratish ustuvor vazifalardan biri bo'lishi lozim.

So'nggi yillarda ilmiy tadqiqotlarda mindfulness va meditatsiya texnologiyalarining samaradorligi keng e'tirof etilmoqda. Tadqiqot natijalari ushbu yondashuvlar pedagoglarning diqqatini jamlash, emotsional zo'riqishni kamaytirish va psixologik barqarorlikni oshirishda muhim vosita ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa, qisqa muddatli meditatsiya mashqlari pedagoglarning ish faoliyati davomida stressni boshqarishda samarali natijalar beradi.

Tadqiqot natijalarini umumlashtirgan holda shuni ta'kidlash mumkinki, pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishda eng samarali yondashuv integrativ yondashuv hisoblanadi. Ya'ni emotsional intellektni rivojlantirish, psixologik treninglar, raqamli texnologiyalar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini birgalikda qo'llash yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Bu yondashuv pedagoglarning ichki psixologik resurslarini faollashtirish, tashqi stress omillariga moslashuvchanligini oshirish va kasbiy faoliyat samaradorligini yaxshilash imkonini beradi. Shu bilan birga, mavjud tadqiqotlarda ayrim cheklovlar ham mavjudligini qayd etish lozim. Xususan, stressga bardoshlilikni oshirish bo'yicha taklif etilayotgan yondashuvlarning amaliy samaradorligini empirik jihatdan keng ko'lamda o'rganish zarur.

Kelgusidagi tadqiqotlarda pedagoglarning individual xususiyatlari, yosh va tajriba omillarini hisobga olgan holda differensial yondashuvlarni ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mazkur muhokama natijalari pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishda innovatsion va kompleks yondashuvlarning zarurligini asoslab beradi. Pedagoglarning psixologik barqarorligini ta'minlash ta'lim sifatini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Mazkur tadqiqot natijalari pedagog xodimlarning stressga bardoshlilikini oshirish muammosi zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb yo'nalishlaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari – yuqori emotsional zo'riqish, ortiqcha ish yuklamasi, kommunikativ murakkablik va raqamli muhitga moslashish zarurati – pedagoglarda stressning shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot jarayonida stressga bardoshlilik pedagog shaxsining muhim psixologik xususiyati sifatida tahlil qilinib, uning emotsional intellekt, motivatsiya, o'zini boshqarish qobiliyati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillar bilan chambarchas bog'liqligi aniqlandi. Ayniqsa, emotsional intellektning rivojlanganligi pedagoglarning stressli vaziyatlarda samarali moslashuvini ta'minlovchi asosiy omillardan biri ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Tadqiqot natijalari asosida pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishning quyidagi innovatsion yondashuvlari samarali ekanligi aniqlandi: emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, psixologik treninglar va relaksatsiya texnologiyalari, raqamli texnologiyalar asosida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlari, mindfulness va meditatsiya amaliyotlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish. Shuningdek, tadqiqotda pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishning integrativ modeli ishlab chiqildi. Ushbu model turli psixologik va pedagogik omillarni o'zaro uyg'unlashtirish orqali pedagoglarning psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Umuman olganda, pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirish ta'lim sifatini yaxshilash, pedagoglarning kasbiy samaradorligini oshirish hamda ularning psixologik salomatligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Shu bois mazkur yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish va amaliyotga joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Kyriacou C. Teacher Stress: Directions for Future Research. – Educational Review, 2001.
2. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Stress Reduction. – Clinical Psychology, 2003.
3. OECD. Teacher Well-being and Professional Development Report. – Paris, 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ta'lim tizimini rivojlantirishga oid qarorlari.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining ta'lim sohasiga oid normativ hujjatlari.
6. Abdullayeva Sh. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2018.
7. Yo'ldoshev J. Ta'lim samaradorligini oshirishning zamonaviy usullari. – Toshkent, 2020.
8. Tursunov B. Pedagogik faoliyat psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
9. Schaufeli W.B., Leiter M.P. Burnout: A Review of Theory and Research. – Annual Review of Psychology, 2001.
10. Richards K. Teacher Stress and Coping Strategies. – Education Journal, 2012.
11. Jennings P.A., Greenberg M.T. The Prosocial Classroom. – Review of Educational Research, 2009.
12. Hargreaves A. Teaching in the Knowledge Society. – New York: Teachers College Press, 2003.
13. Day C. A Passion for Teaching. – London: Routledge, 2004.

- 
- 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.