ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti

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 sohalari 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

№7(1)
2026

# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 278 sahifa,
1-iyul, 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***
***Shermuhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor***
***Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor***
***Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor***
***Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor***
***Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor***
***Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor***
***Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor***
***Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)***
***Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)***
***Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)***
***Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)***
***Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)***
***Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)***
***Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent***
***Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor***
***Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor***
***Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor***
***Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor***
***Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent***
***G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)***
***Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent***
***Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent***
***Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent***
***Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent***
***Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti***
***Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor***
***Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)***
***Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent***
***Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),dotsent***
***Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent***
***Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori***
***Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent***
***Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari***
***Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)***
***Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent***

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ
Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

**EDITOR-IN-CHIEF:**
**Karimova E'zoza Gapirzhanovna –** Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

**DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:**
**Ibragimova Gulsanam Ne'matovna** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

***EDITORIAL BOARD MEMBERS:***
***Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician***
***Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician***
*Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor*
***Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor***
***Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor***
***Shermuhammadov 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 СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

# MUNDARIJA

Raqamli ta'lim muhitida o'quvchilarning milliy qadriyatlarga oid tasavvurlarini shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari ........ 10
Davlatnazarova Ziyodabonu Muxtor qizi

Talabalarning xulqidagi deviatsiya darajasining yuqorilab ketishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar ........ 16
Ergashev Jo'rabek Xalilovich

Zo'ravonlikka uchragan bolalarni va ularning oilalarini zo'ravonlikdan himoya qilishning normativ-huquqiy va ijtimoiy-psixologik asoslari ........ 19
Ergasheva Gullolaxon Nosirjon qizi

Tinglab tushunish kompetensiyasining psixolingvistik va pedagogik asoslari ........ 24
Jonbo'tayeva Maxarramxon

O'z-o'zini rivojlantirish kompetensiyasining kasbiy kompetentlik tizimidagi o'rni ........ 27
Kutliyeva Feruzaxon Yusupovna

Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning ijtimoiylashuvini ta'minlashga xizmat qiluvchi zamonaviy kompleksni rivojlantirish ........ 31
Yunusov Mirsaid Xudayarovich, Istamova Sevdo Ashirqul qizi

Elektr tizimlari dinamik barqarorligini STEAM va Spiral (Regressus, Progressus) metodlari asosida o'qitish ........ 35
Safarov Xoliyor Sayyid Safar o'g'li

O'quvchilarda badiiy-estetik did va dizaynerlik ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi ........ 39
Norbutayeva Dilafruz Abdurasulovna

Talabalarda ijtimoiy yetuklikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari va uning ta'lim sifatiga ta'siri ........ 43
Rahimova Nazokatxon Kasimdjonovna

Model for Improving Students' Professional Competencies Based on Motivational Learning Approach ........ 49
Alibekova Mahzuna

Bo'lajak tarix o'qituvchilarining tarixiy tafakkurini shakllantirishning tuzilmasi va pedagogik komponentlari ... 54
Djumaniyazov Farxod Ulugbekovich

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 14-16 yoshli sportchi qizlarda mashg'ulotlar davomiyligi ........ 59
Oralova Bibixol Husniddin qizi, G'ulomova Maftuna Sayfulla qizi

Boshlang'ich ta'limda ingliz tilini o'yinlar orqali o'rgatish ........ 64
Ruzmetova D. A.

Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchisining axloqiy faoliyatini shakllantirishda pedagogik vositalarning imkoniyatlari ........ 68
Saydanova Dilafruz Sadirdinovna

Xorijiy tajribalar va zamonaviy yondashuvlar asosida tyutorlar kasbiy salohiyatini rivojlantirishda malaka oshirish tizimini takomillashtirish ........ 75
Ubaydullayev Zuxriddin Botirovich

Effective Classroom Activities for Developing Speaking Skills Among EFL Learners ........ 79
Akhmatova Munisa Orif qizi

Xalqaro va milliy baholash dasturlarini hisobga olgan holda boshlang'ich ta'lim mazmunini yangi ta'lim trendlari bilan boyitish ........ 86
Gulmira Abdullayeva, Egamberganova Yorqinoy Olloberganʼ qizi

Ijtimoiy tarmoqlarning shaxs identifikatsiyasiga ta'sirining ijtimoiy-psixologik omillari ........ 90
Tojiboyeva Nodiraxon Tursunaliyevna

Analysis of the Methodology for Developing Students' Creative Thinking Competence Using Artificial Intelligence Tools Based on STEAM Educational Technologies ........ 94
Tursunalieva Nazokat Tokhir qizi

Oliy ta’lim muassasalarida e-Portfolio ma’lumotlarini markazlashmagan tarzda boshqarishning afzalliklari va muammolari ..... 102
**Yusupova Dono Adambayevna, Jalolov Tursunbek Sadrriddinovich**

Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining inklyuziv-tolerantlik haqidagi qarashlari tahlili ..... 110
**Amangeldiyeva Adolat Ravshanbek qizi**

Maktabgacha yoshdagi bolalarni savod o‘rgatishga tayyorlashning samarali shakl, metod va didaktik vositalari ..... 115
**Go‘zal Qurbonova**

Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda hayot xavfsizligi ko‘nikmalarini shakllantirishning dolzarb pedagogik masalalari ..... 121
**Muratova Munavvar O‘rol qizi**

Tarkibida toponimlar mavjud maqol va matallarning lingvomadaniy xususiyatlari va ularni o‘qitishning lingvodidaktik asoslari ..... 126
**Usmonova Zamira Jaxongirovna**

Psixologik-pedagogik tadqiqotlarda tassavur fenomenologiyasi ..... 130
**Axmedova Shaxlo Shoxob qizi**

Bo‘lajak tasviriy san’at o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi (haykaltaroshlik san’ati misolida) ..... 133
**Panayeva Maloxat Muminovna**

Взаимосвязь склонности к сравнению внешности, интернет-зависимости и уровня притязаний у студентов-юношей ..... 136
**Багдасарова Диана Левоновна**

Роль каракалпакской народной национальной музыки в формировании духовно-нравственных качеств учащихся ..... 141
**Зарымова Турсынай Бердибай кызы**

A Review of the Literature on Stem Cells in Dentistry ..... 145
**Ruziyeva Kamola Akhtamovna**

Bolalar musiqa va san’at maktablarida estrada san’atini o‘qitish masalalari (gitara cholg‘usi misolida) ..... 150
**Abdullayev O‘tkir Sadullayevich**

Talabalarda innovatsion kasbiy kompetentlikni rivojlantirish texnologiyalari ..... 154
**Avezov Davronbek Soburovich**

O‘zbek xalq pedagogikasi an’analarining zamonaviy ta’lim tizimidagi transformatsiyasi ..... 158
**Erkaboyeva Nigora Shermatovna**

Texnika va iqtisodiyot yo‘nalishidagi oliy ta’lim muassasalari talabalarida ingliz tilini mustaqil o‘rganishning psixologik-pedagogik xususiyatlari ..... 163
**Mamatqodirova Gulnigor Rustamjonovna**

Yangi dunyoviy tartibotning shakllanishi jarayonida siyosiy taraqqiyot barqarorligi va xavfsizligini ta’minlash muammolari ..... 168
**Nazarov Alisher Narimanovich**

Ota-onasiz tarbiyalanayotgan o‘smir o‘g‘il bolaning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ..... 171
**Qodirov Jahongir Neymat o‘g‘li**

Kutubxona muhitida talabalarning mustaqil ta’lim faoliyatini tashkil etishning innovatsion modellari ..... 176
**Qosimova Xolida Nabiyevna**

Jismoniy imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarda milliy harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish ..... 179
**Raxmatullayeva Durdona Fazliddin qizi**

Personalized Approach to the Treatment of Generalized Periodontitis in the Prediction of Cardiovascular Complications Based on Salivary Proteomic Profiling ..... 182
**Shodiev O. U., Nazarova N. Sh., Agababyan I. R.**

O‘smirlarda irratsional ustanovkalar shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari ..... 187
**Toshboltayeva Nodira**

Роль интерактивного лингвокультурологи-ческого пространства в формировании лингвокультурной компетенции студентов национальных групп филологических направлений ..... 191
**Рустамова Ферузахон Махмуджановна**

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirish ........ 196
Dusanov Shuxrat Abdiraakovich

Kutubxona muhitida talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etishning innovatsion modellari ........ 201
Qosimova Xolida Nabiyevna

Jismoniy tarbiya darslarida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy-pedagogik kompetensiyasini takomillashtirish mexanizmlari ........ 205
Xoliqnazarov Azamat Begaliyevich

Oliy ta'lim talabalarida kreativ fikrlashni fanlararo integratsiya asosida shakllantirish ........ 209
Allanazarova Dilobar Baxromovna

"Alpomish" dostonida obrazlar nutqidagi pedagogik qarashlar ........ 213
Boboqulova Aziza Adizovna

Researching the Biochemistry and Physical Chemistry of Oral Fluid in Kids Who Are Acting Strangely ........ 217
Eraliyeva Zulfiya Makhmudovna, Buzrukzoda Javohir

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini mikro matnlarni o'qitishga qaratilgan kognitiv metodlar ........ 222
I. Matrasulova

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining yozma nutq ko'nikmalarini shakllantirishda raqamli didaktik vositalardan foydalanish metodikasi ........ 225
Komilova Dilnozaxon Abdulhayevna, Xoliqova Mubinabonu Jamoliddin qizi

Oliy ta'lim muassasalarida onomastik leksikani lingvokulturologik yondashuv asosida o'qitishning strategik-metodik asoslari ........ 229
Mamatqulova Baxtijon Ravshanovna

Raqamli matnlarning lisoniy va pragmatik xususiyatlari ........ 232
Mashrapova Sevara Xabibovna

Extensive Pelvic Ureteral Abnormalities and Reconstructive Operations in Patients ........ 237
Mukhsinov Sardor

Pedagogikada metodlardan foydalanish ........ 241
Maxmudova Nargiz Djumaniyazovna

Diqqat yetishmasligi giperaktivlik buzilishini davolash usullari ........ 245
Otbasarova Umida Mexmonovna, Inogamova Rano Bahodirovna

Talabalardagi sanogen tafakkurning psixologik xususiyatlarini empirik tadqiq etish masalasi ........ 249
Tulyaganova Dilnoza Ulug'bek qizi

Raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanishning xorijiy va milliy tajribasini qiyosiy tahlil qilish ........ 253
Abdullayev Sherzodbek

Context, Intention, and Meaning in English Language Teaching: Developing Pragmatic Awareness in Learners of English as a Foreign Language ........ 256
Keldiyarova Shakhrizoda, Keldiyorova Mohlaroyim

Maktabgacha yoshdagi bolalarni steam yondashuvi yordamida og'zaki muloqotga o'rgatish mashqlar tizimi ........ 267
Yunusova Malika Miralimovna

Культурные и исторические коды франции в автобиографической прозе марселя паньоля ........ 270
Рахманкулова Дилафруз Азимовна

Трансформация роли преподавателя в условиях цифровизации высшего образования ........ 274
Рахматова Нигина Исломовна

# TALABALARDAGI SANOGEN TAFAKKURNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI EMPIRIK TADQIQ ETISH MASALASI

Tulyaganova Dilnoza Ulug'bek qizi
Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazi, mutaxassis-psixolog

**Annotatsiya:** Mazkur tadqiqot talabalardagi sanogen tafakkurning psixologik xususiyatlarini empirik jihatdan o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda sanogen tafakkurning nazariy asoslari, uning shaxs psixologik salomatligidagi o'rni hamda refleksivlik, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilingan. Psixodiagnostik metodikalar yordamida olingan natijalar matematik-statistik usullar asosida qayta ishlanib, talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** sanogen tafakkur, talabalar, psixologik xususiyatlar, empirik tadqiqot, psixologik salomatlik, refleksivlik, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik.

**Abstract:** This study is devoted to the empirical investigation of the psychological characteristics of sanogenic thinking among university students. The research examines the theoretical foundations of sanogenic thinking, its role in maintaining psychological well-being, and its relationship with reflectivity, emotional stability, and stress resilience. The data obtained through psychodiagnostic methods were analyzed using mathematical and statistical techniques, and scientific as well as practical recommendations for the development of sanogenic thinking in students were proposed.

**Key words:** sanogenic thinking, university students, psychological characteristics, empirical research, psychological well-being, reflectivity, emotional stability, stress resilience.

**Аннотация:** Данное исследование посвящено эмпирическому изучению психологических особенностей саногенного мышления у студентов. В работе рассмотрены теоретические основы саногенного мышления, его роль в обеспечении психологического здоровья личности, а также взаимосвязь с рефлексивностью, эмоциональной устойчивостью и стрессоустойчивостью. Полученные с помощью психодиагностических методик результаты обработаны методами математической статистики, на основании которых разработаны научно-практические рекомендации по развитию саногенного мышления у студентов.

**Ключевые слова:** саногенное мышление, студенты, психологические особенности, эмпирическое исследование, психологическое здоровье, рефлексивность, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость.

## KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalarga qo'yiladigan talablar tobora oshib bormoqda. Akademik yuklamalar, kasbiy o'zini o'zi belgilash, shaxslararo munosabatlar va ijtimoiy bosim talabalarda turli ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu muammolarni yengishda shaxsning tafakkur xususiyatlari, xususan, sanogen tafakkur muhim rol o'ynaydi [1; 240].

Sanogen tafakkur muammosini empirik o'rganish zarurati shundan kelib chiqadiki, ko'pgina tadqiqotlar faqat nazariy tahlil bilan cheklanib qolgan. Amaliy psixologiya esa shaxsning ruhiy salomatligini ta'minlashda aniq o'lchanadigan ko'rsatkichlarga asoslanishni taqozo etadi [7; 212]. Shu sababli ushbu maqolaning maqsadi - talabalardagi sanogen tafakkurning psixologik xususiyatlarini empirik usullar yordamida tadqiq etish va olingan natijalarni tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, O'zbekiston Respublikasida oliy ta'lim tizimini isloh qilish jarayonida talabalar psixologik salomatligi masalasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va ularning salomatligini mustahkamlash to'g'risida"gi Qonun hamda "Ruhiy salomatlik to'g'risida"gi Qonunda belgilangan vazifalar psixologik tadqiqotlar o'tkazishni yanada zarur qilib qo'ymoqda [11; 163].

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Sanogen tafakkur tushunchasi Yu. M. Orlov tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u “ongning emotsiyalarni tartibga soluvchi maxsus ishlash usuli” sifatida ta’riflanadi. Sanogen tafakkur shaxsga o‘z salbiy emotsiyalarining sabablarini anglash va ularni boshqarish imkonini beradi [8; 12].

Sanogen tafakkurning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

1. **Refleksiya** - o‘z his-tuyg‘ulari va fikrlarini kuzatish qobiliyati;
2. **Desentratsiya** - vaziyatni boshqalar nuqtai nazaridan ko‘ra olish;
3. **Kontemplatsiya** - his-tuyg‘ularga berilmasdan ularni kuzatish;
4. **O‘zini o‘zi qabul qilish** - o‘z kamchiliklarini tanib, ularni qabul qilish;
5. **Emotsional muvozanat** - his-tuyg‘ularni boshqarish va barqarorlikni saqlash.

Patogen tafakkur esa, aksincha, shaxsni muammolar girdobida qoldiradigan, salbiy emotsiyalarni kuchaytiruvchi va ruhiy azobga olib keladigan tafakkur usuli sifatida ta’riflanadi [4; 431].

K. Leongardning shaxs tipologiyasiga ko‘ra, sanogen tafakkuri rivojlanmagan talabalar o‘zini o‘zi boshqara olmaslik, impulsivlik va shaxslararo nizolarga moyillik kabi xususiyatlarni namoyon etadilar.

K. Rogersning ta’kidlashicha, inson o‘zini anglay olsa, u o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda yo‘naltira oladi. Bu nuqtai nazar sanogen tafakkurni rivojlantirishning asosiy mexanizmini ko‘rsatib beradi: avvalo o‘zini anglash, so‘ng boshqarish.

Shibutanining fikricha, ijtimoiy muhitda o‘zini to‘g‘ri tutish va munosabatlarni samarali qurishda tafakkur xususiyatlari hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Talabalardagi sanogen tafakkurning psixologik xususiyatlarini empirik usullar yordamida aniqlash va tahlil qilish.

Vazifalar:

1. Tadqiqot ishtirokchilarida sanogen va patogen tafakkur darajasini aniqlash;
2. Sanogen tafakkur bilan tashvish, depressiya va refleksiya darajalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish;
3. Talabalardagi sanogen tafakkur xususiyatlarini kurs va jins bo‘yicha taqqoslash;
4. Olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Gipoteza. Talabalardagi sanogen tafakkur darajasi tashvish va depressiya darajalari bilan teskari korrelyatsion bog‘liqlikka, refleksiya darajasi bilan esa to‘g‘ri korrelyatsion bog‘liqlikka ega.

**Ishtirokchilar**

Tadqiqot Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti talabalari o‘rtasida o‘tkazildi. Tadqiqotda 120 nafar talaba ishtirok etdi:

- *Jins bo‘yicha:* 68 nafar qiz (56,7 %), 52 nafar o‘g‘il (43,3 %);
- *Kurs bo‘yicha:* 1-kurs - 30 nafar (25 %), 2-kurs - 32 nafar (26,7 %), 3-kurs - 30 nafar (25 %), 4-kurs - 28 nafar (23,3 %);
- *Yosh bo‘yicha:* 17 yoshdan 23 yoshgacha, o‘rtacha yosh - 19,8 yosh;
- *Mutaxassislik bo‘yicha:* Psixologiya - 60 nafar (50 %), Pedagogika - 60 nafar (50 %).

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llanildi:

1. Yu. M. Orlovning “Sanogen tafakkur” metodikasi - sanogen va patogen tafakkur darajasini aniqlash uchun. Metodika 74 ta savoldan iborat bo‘lib, ikkita shkala - sanogen tafakkur (ST) va patogen tafakkur (PT) darajalarini o‘lchaydi. Natijalar 1 dan 10 ballgacha baholanadi [12; 356].
2. Spilberger–Xanin tashvish shkalasi - situativ (holat) va dispozitsion (xususiyat) tashvish darajasini o‘lchash uchun. Metodika 40 ta savoldan iborat bo‘lib, 20–80 ball oralig‘ida natija beradi.
3. A. Beck depressiya inventari (BDI) - depressiv holatlar darajasini aniqlash uchun. 21 ta savoldan iborat bo‘lib, 0–63 ball oralig‘ida natija beradi [3].

4. A. V. Karpov refleksivlik metodikasi - shaxs refleksivlik darajasini aniqlash uchun. 27 ta savoldan iborat boʻlib, yuqori, oʻrta va past darajalarni ajratib koʻrsatadi.
5. Matematik-statistik tahlil - SPSS 23.0 dasturi yordamida oʻrtacha qiymat, standart ogʻish, Pirson korrelyatsiyasi va t-test hisoblandi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

1-jadval: **Talabalarning sanogen tafakkurdarajasi (n = 120)**

| Daraja | Ball | Talabalar soni | Foizi |
|---|---|---|---|
| **Yuqori** | 7–10 | 28 nafar | 23,3 % |
| **O'rta** | 4–5 | 67 nafar | 55,8 % |
| **Past** | 1–3 | 25 nafar | 20,8 % |

\s Jadvaldan koʻrinib turibdiki, talabalarning koʻpchiligida (55,8 %) sanogen tafakkurning oʻrta darajasi kuzatildi. Yuqori darajadagi sanogen tafakkur esa faqat 23,3 % talabada aniqlandi. Bu natijalar talabalar muhitida sanogen tafakkurni maqsadli rivojlantirish zarurligini koʻrsatib beradi [13; 14].

- Sanogen tafakkur (ST) oʻrtacha ball: M = 5,34; SD = 1,87
- Patogen tafakkur (PT) oʻrtacha ball: M = 5,89; SD = 1,74

Patogen tafakkur koʻrsatkichi sanogen tafakkurga nisbatan biroz yuqori ekanligi (5,89 > 5,34) talabalar oʻrtasida salbiy fikrlash tendensiyasining mavjudligini koʻrsatadi. Bu holat akademik stress va ijtimoiy bosimning taʼsiri bilan izohlanishi mumkin.

### Sanogen tafakkur va tashvish darajasi oʻrtasidagi bogʻliqlik

2-jadval: **Sanogen va patogen tafakkurning oʻrtacha koʻrsatkichlari (n = 120)**

| Koʻrsatkich | Oʻrtacha ball (M) | Standart ogʻish (SD) |
|---|---|---|
| **Sanogen tafakkur** | 5,34 | 1,87 |
| **Patogen tafakkur** | 5,39 | 1,74 |

| Dispozitsion tashvish | 46,2 | 9,1 |

Spilberger–Xanin metodikasi natijalari boʻyicha talabalarning 38,3 % da yuqori darajadagi tashvish, 42,5 % da oʻrta daraja va 19,2 % da past daraja aniqlandi. Bu natijalar boshqa tadqiqotlar bilan ham uygʻunlashadi [5; 76].

Sanogen tafakkur va tashvish oʻrtasidagi Pirson korrelyatsiyasi:

- ST va situativ tashvish: r = –0,547; p < 0,01
- ST va dispozitsion tashvish: r = –0,612; p < 0,01

Korrelyatsiya natijalari sanogen tafakkur darajasi oshgan sari tashvish darajasi kamayishini koʻrsatdi. Bu bogʻliqlik statistik jihatdan yuqori darajada ishonchli (p < 0,01) hisoblanadi. Demak, sanogen tafakkur tashvishga qarshi muhim psixologik himoya omili boʻlib xizmat qiladi.

Psixologiya talabalari (M = 6,12) pedagogika talabalari (M = 4,56)ga nisbatan sanogen tafakkur darajasi statistik jihatdan ishonchli darajada yuqori ekanligi aniqlandi (t = 4,89; p < 0,01). Bu farq psixologiya yoʻnalishi oʻquv dasturida oʻzini oʻzi tahlil qilish, refleksiya va emotsional boshqaruv kabilarga koʻproq eʼtibor qaratilishi bilan izohlanishi mumkin.

Olingan empirik natijalar bir qancha muhim xulosalarga olib keladi.

*Birinchidan,* talabalar oʻrtasida sanogen tafakkurning oʻrta darajasi ustun (55,8 %) ekanligi ushbu koʻnikmani rivojlantirish uchun salmoqli potensial mavjudligini koʻrsatadi. Yu. M. Orlovning fikricha, sanogen tafakkur tugʻma emas, balki oʻrganilgan koʻnikma boʻlib, uni maxsus trening orqali muvaffaqiyatli rivojlantirish mumkin.

*Ikkinchidan,* sanogen tafakkur va tashvish oʻrtasidagi kuchli teskari korrelyatsiya (r = –0,612) A. Bekning kognitiv modeli bilan uygʻunlashadi: salbiy fikrlar tashvishni keltirib chiqaradi, ijobiy va muvozanatli fikrlar esa uni kamaytiradi [3; 356].

Demak, talabalardagi tashvishni kamaytirish uchun sanogen tafakkurni rivojlantirish samarali yoʻl hisoblanadi.

MAKTAB TA'LIMI SCHOOL EDUCATION ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Universitet psixologlari uchun:

- 1-kurs talabalari uchun sanogen tafakkurni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan trening dasturlarini oʻquv yilining boshida oʻtkazish;
- Yuqori tashvish va depressiya darajasi aniqlangan talabalarga individual psixologik konsultatsiya koʻrsatish;
- Refleksivlikni rivojlantirish mashqlarini guruhiy psixologik ishlarda keng qoʻllash [6; 196].

Talabalar uchun:

- Kundalik yozuvlar yuritish orqali oʻz his-tuygʻulari va fikrlarini tahlil qilish odatini shakllantirish;
- Meditatsiya va mindfulness texnikalarini kundalik hayotga joriy etish;
- Salbiy fikrlar paydo boʻlganda ularni kognitiv qayta tuzish texnikasi orqali ishlab chiqish [9; 384].

Ushbu empirik tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni qilish imkonini berdi:

1. Talabalar oʻrtasida sanogen tafakkurning oʻrta darajasi (55,8 %) ustun boʻlib, bu tafakkur turini maqsadli rivojlantirish uchun katta potensial mavjud.
2. Sanogen tafakkur darajasi tashvish darajasi bilan kuchli teskari korrelyatsiyaga ($r = –0,612$; $p < 0,01$), depressiya darajasi bilan teskari korrelyatsiyaga ($r = –0,589$; $p < 0,01$) ega.
3. Sanogen tafakkur va refleksivlik oʻrtasida kuchli ijobiy korrelyatsion bogʻliqlik ($r = +0,634$; $p < 0,01$) aniqlangan, bu ikkala konstruktning birgalikda rivojlanishini koʻrsatadi.
4. Qiz talabalarda sanogen tafakkur darajasi oʻgʻil talabalarga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada yuqori ($p < 0,05$).
5. Kurs oshgan sari sanogen tafakkur darajasi tabiiy ravishda oshib boradi (1-kursdagi $M = 4,73$ dan 4-kursdagi $M = 6,04$ gacha).
6. Psixologiya talabalari pedagogika talabalariga nisbatan sanogen tafakkur darajasi sezilarli darajada yuqori ($p < 0,01$).

Tadqiqot natijalari talabalar ruhiy salomatligi va akademik muvaffaqiyatini taʼminlashda sanogen tafakkurni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan psixologik-pedagogik tadbirlarni oʻquv muassasalarida keng joriy etish zaruratini koʻrsatib berdi.

**Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:**

1. Adler, A. Praktika i teoriya individual'noy psixologii. - M.: Akademicheskiy proekt, 1995. - 240 b.
2. Baumeister, R., & Tierney, J. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. - New York: Penguin Press, 2011. - 291 b.
3. Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. - New York: International Universities Press, 1976. - 356 b.
4. Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy. - New York: Birch Lane Press, 1994. - 431 b.
5. Spielberger, C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. - Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983. - 76 b.
6. Toshmatov, I. A. Talaba yoshlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish psixologiyasi. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. - 196 b.
7. Xoliqov, A. A. Shaxs psixologiyasi. - Toshkent: Oʻqituvchi, 2015. -212 b.
8. Oʻzbekiston Respublikasining "Ruhiy salomatlik toʻgʻrisida"gi Qonuni. - Toshkent, 2021.
9. Gʻoziyev, E. Gʻ. Umumiy psixologiya. - Toshkent: OʻzMU nashriyoti, 2002. - 384 b.
10. Xasanov, A. A., & Tursunova, M. R. Talabalarda emotsional intellektni rivojlantirish muammolari // Psixologiya va pedagogika masalalari. - 2020. -№ 3. - B. 12–.
11. Yunusova, D. I. Oliy taʼlim muassasasida talabalar ruhiy salomatligini taʼminlashning psixologik asoslari: dis. psix. fan. nomz. - Toshkent, 2019. - 163 b.

| | |
|---|---|
| 13.00.00 | Pedagogika fanlari |
| 13.00.01 | Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi |
| 13.00.02 | Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo‘yicha) |
| 13.00.03 | Maxsus pedagogika |
| 13.00.04 | Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi |
| 13.00.05 | Kasb-hunar ta’limi nazariyasi va metodikasi |
| 13.00.06 | Elektron ta’lim nazariyasi va metodikasi (ta’lim sohalari 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. №7(1)**


© 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.