



№8(1)  
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. 154 sahifa,  
3-avgust, 2026-yil.*

## **BOSH MUHARRIR:**

**Karimova E'zoza Gapirjanovna** – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

## **BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:**

**Ibragimova Gulsanam Ne'matovna** – Pedagogika fanlari doktori, professor

## **TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI**

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

**Muassis:** “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

**Hamkorlarimiz:** O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

#### EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

#### DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

#### EDITORIAL BOARD MEMBERS:

**Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician**

**Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician**

**Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor**

**Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor**

**Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)**

**Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)**

**Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)**

**Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)**

**Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)**

**Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)**

**Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor**

**Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor**

**Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor**

**Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)**

**Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor**

**Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor**

**Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service**

**Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor**

**Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)**

**Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor**

**Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor**

**Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics**

**Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor**

**Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region**

**Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun**

**Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences**

**Vakhobov Anvar Abdusattor oğlu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor**

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”  
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti  
Administratsiyasi huzuridagi Axborot  
va ommaviy kommunikatsiyalar  
agentligi tomonidan **№C-5669363**  
reyestr raqami tartibi bo'yicha  
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

# MUNDARIJA

|                                                                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Sun'iy intellekt muhitida o'sib kelayotgan Alfa avlodining shaxsiy va psixik rivojlanishi .....                                                  | 10  |
| <i>Jo'rayeva Dilfuza Abdug'aniyevna</i>                                                                                                          |     |
| Teng yonli uchburchak xossalari va kesmaning o'rta perpendikulyari xossalariidan foydalangan holda masalalar yechish .....                       | 13  |
| <i>Namozov Diyorbek Baxtiyor o'g'li</i>                                                                                                          |     |
| Xiva xonligining siyosiy boshqaruv modeli: Buxoro va Qo'qon xonliklari bilan qiyosiy tahlili.....                                                | 17  |
| <i>Mutallibjonov Boburmirzo</i>                                                                                                                  |     |
| Boshlang'ich sinfda informatika fanini o'qitish metodikasi .....                                                                                 | 26  |
| <i>Nosirova Feruza Baxadir qizi</i>                                                                                                              |     |
| Funksional savodxonlik asosida bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarini professional rivojlantirishning strukturaviy-faoliyatli modeli..... | 30  |
| <i>Gafurova Mahfuza Abbosovna</i>                                                                                                                |     |
| Mutafakkirlar asarlarida bolalar faolligini shakllantirishda o'yinlardan foydalanishning yoritilishi .....                                       | 35  |
| <i>Ravshanova Uldona Narziboyevna</i>                                                                                                            |     |
| Ijtimoiy-madaniy qadriyatlar variatsiyasi sharoitida talabalarda kitobxonlik madaniyatini rivojlantirish mazmuni .....                           | 39  |
| <i>Vorisova Barnoxon Olimjon qizi</i>                                                                                                            |     |
| Huquqiy ta'lim va huquqiy tarbiya integratsiyasi orqali yoshlar orasida huquqbuzarliklarning oldini olish ....                                   | 43  |
| <i>Habibjonov Izzatbek Dilshodjon o'g'li</i>                                                                                                     |     |
| Bo'lajak o'qituvchilarning tanqidiy va refleksiv tafakkurini rivojlantirishda antfragil yondashuvning o'rni.....                                 | 51  |
| <i>G'ulomjonova Ziyodaxon A'zamjon qizi</i>                                                                                                      |     |
| Badiy adabiyotning yoshlar tarbiyasidagi didaktik imkoniyatlari .....                                                                            | 57  |
| <i>Irisboyeva Xotiraxon Utbasarovna</i>                                                                                                          |     |
| Talabalarining o'quv amaliyoti jarayonida kasbiy mobilligini rivojlantirishda dual ta'limga asoslangan metodikani takomillashtirish .....        | 61  |
| <i>G'ofurov To'liqinjon</i>                                                                                                                      |     |
| Didactic Opportunities of Content and Language Integrated Learning (CLIL) Technology in English Language Teaching .....                          | 67  |
| <i>Ismailova Aziza Dilshodovna</i>                                                                                                               |     |
| Фольклорные источники в историко-географическом изучении памятников Устюрта.....                                                                 | 72  |
| <i>Канаатов Есимкан</i>                                                                                                                          |     |
| Xorijiy davlatlar tajribasida o'zgarishlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish amaliyoti.....                                             | 76  |
| <i>Abdullayev Amirulla Xazratovich</i>                                                                                                           |     |
| Algoritmik faollikni rivojlantirishning zamonaviy metodik yondashuvi .....                                                                       | 81  |
| <i>Pardayeva Kamola Sultonovna</i>                                                                                                               |     |
| Sun'iy intellekt va startap ekotizimi asosida talabalarining tadbirkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish .....                                    | 86  |
| <i>Imomaliyev Quvvat Choriyevich</i>                                                                                                             |     |
| Maktab ta'limida o'qitish sifatini baholashning ko'p tarmoqli raqamli-diagnostik tizimini joriy etish va boshqarish .....                        | 91  |
| <i>Nurmetov Tursunbek Kenjayevich</i>                                                                                                            |     |
| Event ta'lim texnologiyasi vositasida talabalarining o'qish samaradorligini oshirish .....                                                       | 96  |
| <i>Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Bo'tayeva Saodat Xudoyor qizi</i>                                                                          |     |
| Texnologik ta'lim yo'nalishi talabalarining malakaviy va pedagogik amaliyotlari uzviyligini ta'minlashning metodik modeli .....                  | 99  |
| <i>Mardonov Maqsudbek Maxmudovich</i>                                                                                                            |     |
| Nogironligi bo'lgan bolalarni tarbiyalayotgan oilalarga ijtimoiy-psixologik yordam ko'rsatishning nazariy-metodologik asoslari .....             | 103 |
| <i>Umarova Umidaxon Ibaydullayevna</i>                                                                                                           |     |



|                                                                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Chizmachilik darslarida animatsiyali modellarni qo'llashning pedagogik asoslari .....                                                                              | 108 |
| <i>Xo'janiyozov Shokir Rustamovich</i>                                                                                                                             |     |
| Fanlararo aloqadorlik asosida tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida ingliz tilini o'qitish metodikasi va uning eksperimental samaradorligi .....                     | 114 |
| <i>Isroilova E'zoza Akmal qizi</i>                                                                                                                                 |     |
| Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida ingliz tilini o'qitishda veb-kvestlar va raqamli keyslarni samarali qo'llash usullari .....                                    | 119 |
| <i>Shermatova Ra'no O'ktam qizi, Baxodirova Gulnoz Kamalovna</i>                                                                                                   |     |
| Xalq og'zaki ijodi asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kreativ faoliyatini takomillashtirish texnologiyalari .....                               | 124 |
| <i>Abduraximova Muxabbat Allayevna</i>                                                                                                                             |     |
| Bo'lajak fizika o'qituvchilarini nanotexnologiya sohasidagi bilimlarni taqdim etishga va o'qitishga tayyorlash metodikasi .....                                    | 129 |
| <i>Sottarov Abduvali Umirqulovich</i>                                                                                                                              |     |
| Raqamli ta'lim muhitida talabalarning raqamli tafakkurini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish .....                                      | 133 |
| <i>Nuraliyeva Feruza Abdusalim qizi</i>                                                                                                                            |     |
| Emotsional intellekt va raqamli kommunikatsiya: yoshlar psixologiyasida zamonaviy tendensiyalar .....                                                              | 137 |
| <i>Qahharov Nuriddin Sherbek o'g'li</i>                                                                                                                            |     |
| Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda "o'quv burnout" (o'qishga nisbatan charchash va sovish) holatining oldini olishda motivatsion pedagogik texnologiyalar ..... | 142 |
| <i>Babajanova Gulmira Muratbayevna</i>                                                                                                                             |     |
| Linguopragmatic Errors in Artificial Intelligence-Generated Translations .....                                                                                     | 147 |
| <i>Aytmuxamedova Durdona Jasur qizi</i>                                                                                                                            |     |



**Babajanova Gulmira Muratbayevna**  
Abu Rayhon Beruniy nomidagi  
Urganch davlat universiteti  
Xorijiy filologiya fakulteti tyutori

## KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA "O'QUV BURNOUT" (O'QISHGA NISBATAN CHARCHASH VA SOVISH) HOLATINING OLDINI OLIISHDA MOTIVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda kuzatiladigan "o'quv burnout", ya'ni o'quv faoliyatiga nisbatan emotsional charchash, qiziqishning so'nishi va o'z-o'ziga ishonchning pasayishi holati pedagogik-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Xalqaro va milliy ilmiy manbalar asosida ushbu hodisaning nazariy asoslari, yosh xususiyatlariga bog'liq namoyon bo'lish shakllari va uni keltirib chiqaruvchi omillar aniqlangan. Nazariy ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** o'quv burnout, kichik maktab yoshi, o'quv motivatsiyasi, emotsional charchash, pedagogik texnologiya, o'z-o'zini boshqarish nazariyasi, gamifikatsiya, o'quvchi farovonligi.

**Abstract:** This article analyzes the phenomenon of student burnout observed among primary school pupils, namely emotional exhaustion related to learning, loss of interest in studies, and decreased self-confidence, from a pedagogical and psychological perspective. Based on international and national scientific sources, the theoretical foundations of this phenomenon, its age-specific manifestations, and the factors contributing to its development are identified. The paper also presents theoretical information on motivational pedagogical technologies aimed at preventing student burnout in primary school learners.

**Key words:** student burnout, primary school pupils, learning motivation, emotional exhaustion, pedagogical technology, self-determination theory, gamification, student well-being.

**Аннотация:** В данной статье с педагогико-психологической точки зрения проанализировано явление учебного выгорания у учащихся младшего школьного возраста, проявляющееся в эмоциональном истощении по отношению к учебной деятельности, снижении интереса к обучению и уменьшении уверенности в собственных силах. На основе отечественных и зарубежных научных источников определены теоретические основы данного явления, особенности его проявления с учетом возрастных характеристик, а также факторы, способствующие его возникновению. Представлены теоретические сведения о мотивационных педагогических технологиях, направленных на профилактику учебного выгорания у младших школьников.

**Ключевые слова:** учебное выгорание, учащиеся младшего школьного возраста, учебная мотивация, эмоциональное истощение, педагогическая технология, теория самодетерминации, геймификация, благополучие учащихся.

### KIRISH

"Burnout", ya'ni kasbiy yoki emotsional so'nish tushunchasi fanga birinchi marta amerikalik psixiatr Gerbert Freydenberger tomonidan 1974-yilda kiritilgan bo'lib, u dastlab kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan surunkali charchoq holatini tavsiflash uchun qo'llanilgan <sup>[1]</sup>.

Keyinchalik Kristina Maslach va Syuzan Jekson bu hodisani uch komponentli tuzilma - emotsional charchoq, depersonalizatsiya (beparqlik) va shaxsiy yutuqlardan qoniqmaslik - sifatida ilmiy asoslab, o'lchash vositasini (Maslach Burnout Inventory) ishlab chiqdilar <sup>[2]</sup>. XX asrning oxiriga kelib, bu konsepsiya faqat kasbiy faoliyat doirasidan chiqib, ta'lim sohasiga ham tatbiq etila boshlandi.



Fin olimi Katarina Salmela-Aro va uning hamkasblari tomonidan ishlab chiqilgan "maktab burnouti" (school burnout) konsepsiyasi ushbu hodisani o'quvchilarga nisbatan uchta o'lchamda tavsiflaydi: o'quv yuklamasidan charchash, o'qishga nisbatan sinik (loqayd) munosabat va o'z o'quv faoliyatida yetarli emaslik hissi [3].

Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktab burnouti o'quvchining akademik yutuqlariga salbiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, balki maktabni tark etish xavfini deyarli to'rt barobar oshiradi [4].

Shu bilan birga, so'nggi yillarda o'tkazilgan meta-tahliliy tadqiqotlar burnout alomatlarining nafaqat yuqori sinf o'quvchilarida, balki boshlang'ich ta'lim bosqichida ham shakllana boshlashi va bu "ilk belgilar" keyingi ta'lim bosqichlarida jiddiy burnout holatining kuchli bashoratchisi bo'lishi mumkinligini aniqladi [5].

Xalqaro miqyosda o'tkazilgan tadqiqotlar o'quv burnoutining keng tarqalganligini tasdiqlaydi: Iqtisodiy hamkorlik va taraqqiyot tashkiloti (OECD) tomonidan 72 ta davlatni qamrab olgan so'rovnomat natijalari o'quvchilarning sezilarli qismi o'quv jarayoni bilan bog'liq yuqori darajadagi stressni boshdan kechirishini ko'rsatgan. Fin tadqiqotchilarining ma'lumotlariga ko'ra, akademik yo'nalishdagi o'quvchilarning taxminan uchdan bir qismi o'quv faoliyati bilan bog'liq nisbatan yuqori darajadagi charchoqni qayd etadi [6]. Garchi bu ko'rsatkichlar asosan o'rta va yuqori sinf o'quvchilari misolida olingan bo'lsa-da, ular muammoning miqyosini va uni erta bosqichda oldini olish zaruratini yaqqol namoyon etadi.

O'zbekistonda ushbu muammo hozircha asosan pedagoglarning kasbiy so'nishi kontekstida o'rganilgan bo'lib, kichik maktab yoshi o'quvchilarida kuzatiladigan o'quv burnouti hodisasi alohida ilmiy-nazariy tadqiqot predmeti sifatida yetarlicha yoritilmagan. Ayni paytda amaliyotda o'qituvchilar va ota-onalar tomonidan tez-tez qayd etiladigan holatlar - bolaning maktabga borishni istamasligi, darslarga nisbatan sustligi, tez charchashi, diqqatining barqaror bo'lmasligi - aslida o'quv burnoutining kichik maktab yoshiga xos ilk ko'rinishlari bo'lishi mumkin. Bu esa mazkur muammoni ilmiy jihatdan chuqur o'rganish va uning oldini olishga qaratilgan pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqishning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi - kichik maktab yoshi o'quvchilarida o'quv burnouti holatining namoyon bo'lish xususiyatlarini, uni keltirib chiqaruvchi asosiy omillarni aniqlash hamda uning oldini olishga xizmat qiluvchi motivatsion pedagogik texnologiyalarni ilmiy manbalar asosida tizimlashtirishdan iborat. Ushbu maqsaddan kelib chiqib, quyidagi vazifalar belgilandi:

- 1) o'quv burnouti tushunchasining nazariy-metodologik asoslarini tahlil qilish;
- 2) uning kichik maktab yoshiga xos namoyon bo'lish shakllarini aniqlash;
- 3) profilaktik ahamiyatga ega motivatsion pedagogik texnologiyalarni tizimlashtirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'quv burnouti (school burnout) muammosi so'nggi o'n yilliklarda pedagogika, psixologiya va ta'lim menejmenti sohalarida keng o'rganilayotgan ilmiy yo'nalishlardan biriga aylandi. Mazkur tushunchaning nazariy asoslari dastlab kasbiy faoliyat doirasida shakllangan bo'lsa-da, keyinchalik ta'lim tizimiga moslashtirilib, o'quvchilarning emotsional holati, motivatsiyasi va akademik natijalari bilan bog'liq muhim omil sifatida e'tirof etildi.

Burnout fenomenining ilmiy asoslari H.J. Freudenberger tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u ushbu holatni uzoq muddatli ruhiy zo'riqish natijasida yuzaga keladigan emotsional va jismoniy holdan toyish sifatida tavsiflaydi [1].

Keyinchalik C. Maslach va S.E. Jackson burnoutning emotsional charchoq, depersonalizatsiya hamda shaxsiy yutuqlarning pasayishi kabi tarkibiy qismlarini ilmiy jihatdan asoslab, uni baholash uchun Maslach Burnout Inventory (MBI) metodikasini ishlab chiqdilar [2]. Ushbu yondashuv burnoutni o'rganish bo'yicha keyingi tadqiqotlar uchun nazariy poydevor vazifasini o'tadi.

Ta'lim tizimida burnout muammosini o'rganishga K. Salmela-Aro va uning hamkasblari muhim hissa qo'shgan. Ular o'quv burnoutini o'quv yuklamasidan charchash, o'qishga nisbatan loqayd munosabat hamda o'zini o'quv faoliyatida yetarlicha muvaffaqiyatli deb hisoblamaslik hissidan iborat ko'p komponentli psixologik holat sifatida izohlaydi. Mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan School Burnout Inventory (SBI) metodikasi bugungi kunda turli mamlakatlarda o'quv burnoutini baholashning ishonchli vositalaridan biri sifatida keng qo'llanilmoqda [3].

Bask va Salmela-Aro tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlarda o'quv burnoutining akademik o'zlashtirish pasayishi, maktabga moslashuvning yomonlashuvi hamda ta'limni tark etish xavfining ortishi bilan uzviy bog'liqligi isbotlangan [4]. Shuningdek, Salmela-Aro va hammualliflarining longitudinal tadqiqotlari burnout alomatlari ta'limning dastlabki bosqichlaridayoq shakllanishi va vaqt o'tishi bilan kuchayib borishini ko'rsatadi. Bu esa profilaktik chora-tadbirlarni imkon qadar erta boshlash zarurligini asoslaydi [5].



O'quv faoliyatidagi ichki motivatsiyani shakllantirish masalasi Deci va Ryan tomonidan ishlab chiqilgan Self-Determination Theory doirasida chuqur yoritilgan. Mazkur nazariyaga ko'ra, o'quvchilarning avtonomligi, kompetentlik hissi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi ta'minlanganda ularning ichki motivatsiyasi ortadi hamda emotsional zo'riqish darajasi kamayadi <sup>[6]</sup>. Shu sababli motivatsiyani kuchaytirishga qaratilgan zamonaviy pedagogik texnologiyalar burnout profilaktikasining muhim vositalaridan biri sifatida qaralmoqda.

Mahalliy tadqiqotlarda ta'lim jarayonini takomillashtirish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash hamda o'quvchilarning yosh va psixologik xususiyatlarini hisobga olish masalalari keng yoritilgan. Xususan, Xolmatova boshlang'ich ta'limda innovatsion yondashuvlarning o'quvchilarning bilishga qiziqishini oshirishdagi ahamiyatini ta'kidlaydi <sup>[8]</sup>.

Karimova esa zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash ta'lim samaradorligini oshirish bilan bir qatorda o'quvchilarning o'quv faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantirishini qayd etadi <sup>[9]</sup>.

Maxammadjonovanning tadqiqotlarida kichik maktab yoshidagi bolalarning psixik rivojlanish xususiyatlari, emotsional barqarorligi va motivatsiyasini qo'llab-quvvatlashning pedagogik ahamiyati yoritilgan <sup>[10]</sup>.

Shu bilan birga, tahlillar shuni ko'rsatadiki, xorijiy tadqiqotlarning asosiy qismi o'rta va yuqori sinf o'quvchilarida burnout muammosini empirik jihatdan o'rganishga qaratilgan. Mahalliy ilmiy ishlarda esa asosan pedagoglarning kasbiy so'nishi, ta'lim sifati yoki innovatsion texnologiyalar masalalari yoritilib, kichik maktab yoshi o'quvchilarida o'quv burnoutining shakllanish mexanizmlari hamda uning motivatsion pedagogik texnologiyalar orqali oldini olish masalalari yetarli darajada tadqiq etilgan.

Mazkur tadqiqotning o'ziga xosligi shundaki, unda kichik maktab yoshi o'quvchilarida o'quv burnoutining nazariy asoslari tizimli ravishda tahlil qilinadi, ushbu yosh davriga xos xavf omillari umumlashtiriladi hamda burnoutning oldini olishda motivatsion pedagogik texnologiyalarning pedagogik imkoniyatlari ilmiy manbalar asosida tizimlashtiriladi. Natijada boshlang'ich ta'lim amaliyotida qo'llash mumkin bo'lgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqiladi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, uning metodologik asosini xalqaro va milliy ilmiy adabiyotlarni tizimli tahlil qilish, qiyoslash hamda sintez qilish metodlari tashkil etadi. Tahlil jarayonida kontent-tahlil metodidan foydalanilib, har bir manbadagi burnoutni keltirib chiqaruvchi omillar va profilaktik yondashuvlar taqqoslandi hamda umumlashtirildi. Bundan tashqari, motivatsion texnologiyalarni tizimlashtirishda Edvard Desi va Richard Rayanning o'z-o'zini boshqarish nazariyasi nazariy asos sifatida qo'llanildi. Unga ko'ra, shaxsning ichki motivatsiyasi uchta bazaviy psixologik ehtiyoj - avtonomiya, kompetentlik va boshqalar bilan bog'liqlik hissi - qondirilganda barqaror rivojlanadi <sup>[6]</sup>.

Tadqiqot uslubiyati amaliy tadqiqotlar uchun zarur bo'lgan keyingi bosqich - pedagogik eksperiment o'tkazish va statistik tahlil qilish - uchun nazariy poydevor yaratishga qaratilgan bo'lib, maqolada keltirilgan model va tavsiyalar boshlang'ich ta'lim muassasalarida sinovdan o'tkazilishi mumkin bo'lgan ilmiy-amaliy asos sifatida taqdim etiladi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Kattalar va o'smirlarda burnout ko'pincha ochiq sinizm va faoliyatdan ongli ravishda voz kechish shaklida namoyon bo'lsa, kichik maktab yoshida (6–10 yosh) bu holat boshqacharoq, ko'proq bilvosita belgilar orqali kuzatiladi. Bu davrda bolaning psixik jarayonlari, jumladan, ixtiyoriy diqqat va o'z-o'zini nazorat qilish mexanizmlari hali to'liq shakllanmagan bo'lib, bu uning stress va ortiqcha yuklamaga bo'lgan reaksiyasini kattalarnikidan farqli qiladi <sup>[10]</sup>.

Amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, kichik maktab yoshidagi bolalarda o'quv burnoutining ilk belgilari quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi: darsga bo'lgan qiziqishning bosqichma-bosqich pasayishi, uy vazifalarini bajarishda passivlik va cho'zilish, maktabga borishdan oldin somatik shikoyatlar (bosh og'rig'i, oshqozon noqulayligi), tengdoshlar va o'qituvchi bilan muloqotdan chetlanish hamda umumiy emotsional beqarorlik <sup>[8]</sup>.

Salmela-Aro modelidagi uch komponent - charchash, sinik munosabat va yetarsizlik hissi <sup>[3]</sup> - kichik maktab yoshiga moslashtirilganda quyidagicha talqin etilishi mumkin:

- charchash o'zini jismoniy va emotsional holsizlik, tez toliqish sifatida namoyon qiladi;
- sinik munosabat o'rnini, hali abstrakt tafakkur to'liq shakllanmaganligi sababli, ko'proq "qiziqishning yo'qolishi" va o'yin-ko'ngilochar faoliyatga nisbatan ustunlik berish egallaydi;
- yetarsizlik hissi esa, o'z navbatida, o'z-o'ziga ishonchning pasayishi va "men uddalay olmayman" degan ichki ustanovka shaklida kuzatiladi.



Longitudinal tadqiqotlar bu uchta belgining boshlang'ich ta'lim bosqichidayoq shakllana boshlashi va o'rta hamda yuqori sinflardagi burnout darajasini sezilarli darajada bashorat qilishini ko'rsatgan <sup>[5]</sup>, bu esa erta profilaktikaning naqadar muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili kichik maktab yoshida o'quv burnoutini keltirib chiqaruvchi omillarni shartli ravishda uch guruhga ajratish imkonini beradi.

**Birinchi guruh - o'quv jarayoni bilan bog'liq omillar:** ortiqcha akademik yuklama, monoton va bir xil turdagi metodlarning ustunligi, natijaga (bahoga) haddan tashqari yo'naltirilgan baholash tizimi.

**Ikkinchi guruh - shaxslararo omillar:** o'qituvchi-o'quvchi munosabatining sifati past bo'lishi, tengdoshlar orasidagi raqobat muhiti, ota-onaning haddan ziyod yuqori talab qo'yishi.

**Uchinchi guruh - individual-psixologik omillar:** bolaning temperament xususiyatlari, moslashuv qobiliyati va oilaviy hissiy muhit <sup>[8; 10]</sup>. Bunda alohida ta'kidlash joizki, bolalarda kuzatiladigan darsga qiziqishning pasayishi ko'pincha yagona sababga emas, balki yuqoridagi omillarning o'zaro ta'sirlashuviga bog'liq bo'ladi <sup>[4]</sup>.

Shuningdek, kattalar orasida o'tkazilgan tadqiqotlar surunkali stress bilan kasbiy so'nish o'rtasidagi bog'liqlikni statistik jihatdan tasdiqlagan. Masalan, depersonalizatsiya ko'rsatkichi bilan kasbiy stress o'rtasida musbat, statistik ahamiyatli bog'liqlik aniqlangan. Bu esa bola psixikasida ham surunkali, boshqarilmagan stressning uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini nazariy jihatdan asoslaydi. Demak, o'quv burnoutining oldini olish alohida bir metoddan emas, balki o'quv muhitining barcha darajalarini - o'quv jarayoni, munosabatlar va individual yondashuvni - qamrab oluvchi kompleks pedagogik strategiyadan iborat bo'lishi lozim.

Finlyandiya tajribasi shuni ko'rsatadiki, maktab burnoutining oldini olish alohida bir chora emas, balki butun ta'lim tizimi darajasidagi strategik yondashuvni talab qiladi. Bunga o'quv yuklamasini yosh xususiyatlariga moslashtirilgan holda me'yorlashtirish, maktablarda psixologik xizmatning kuchli infratuzilmasi hamda o'quvchi farovonligini muntazam monitoring qilish tizimi kiradi <sup>[3; 4]</sup>. Longitudinal tadqiqotlarda qo'llanilgan "shaxsga yo'naltirilgan" (person-centered) tahlil metodi orqali o'quvchilar orasida turli xil "profilar" - masalan, yuqori jalb etilganlik bilan bir vaqtda charchoqni ham boshdan kechiruvchi "band-charchagan" guruh - aniqlangani alohida e'tiborga loyiq. Bu shuni ko'rsatadiki, tashqi ko'rinishda faol va muvaffaqiyatli o'quvchida ham yashirin burnout xavfi mavjud bo'lishi mumkin.

O'zbekiston ta'lim tizimida esa raqamli ta'limni rivojlantirish bo'yicha davlat strategiyasi <sup>[7]</sup> hamda boshlang'ich ta'limda innovatsion pedagogik yondashuvlarni joriy etish bo'yicha ilmiy-amaliy ishlar <sup>[8; 9]</sup> mavjud bo'lsa-da, o'quvchi psixologik farovonligini alohida monitoring qilish tizimi hozircha institutsional darajada shakllanmagan. Shu bois xorijiy tajribadagi profilaktik-dagnostik yondashuvlarni milliy ta'lim tizimining o'ziga xos xususiyatlariga - jumladan, sinflardagi yuqori o'quvchilar soni, oilaviy tarbiya an'analari va milliy o'quv dasturi tuzilishiga - moslashtirgan holda tatbiq etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Yuqorida tahlil qilingan omillar va texnologiyalar asosida quyidagi uch bosqichli profilaktik model taklif etiladi:

- 1. Diagnostik bosqich** - o'qituvchi va maktab psixologi tomonidan o'quvchilarning emotsional holati hamda o'quv faolligini muntazam kuzatish.
- 2. Profilaktik-rivojlantiruvchi bosqich** - avtonomiya, kompetentlik va bog'liqlik ehtiyojlarini qondiruvchi pedagogik texnologiyalarni (gamifikatsiya, tanlov asosidagi topshiriqlar, formativ baholash) tizimli qo'llash.
- 3. Qo'llab-quvvatlash bosqichi** - burnoutining ilk belgilari aniqlangan o'quvchilar bilan individual ishlash, ota-ona va psixolog bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish.

Ushbu model o'quv jarayonini nazorat qilish emas, balki o'quvchining o'quv faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabatini uzoq muddatli saqlashga xizmat qiladigan majmuaviy yondashuv sifatida qaraladi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan nazariy-tahliliy tadqiqot shuni ko'rsatadiki, o'quv burnout hodisasi nafaqat yuqori sinf yoki oliy ta'lim bosqichiga xos, balki uning ilk ko'rinishlari kichik maktab yoshidayoq shakllana boshlashi mumkin va bu holat e'tiborsiz qoldirilganda keyingi ta'lim bosqichlarida jiddiyroq shaklga o'tishi ilmiy jihatdan asoslangan <sup>[5]</sup>. Shu sababli boshlang'ich ta'lim bosqichida profilaktik-motivatsion pedagogik texnologiyalarni tizimli joriy etish nafaqat joriy o'quv samaradorligini oshirish, balki o'quvchining butun ta'lim faoliyati davomidagi psixologik farovonligini ta'minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quv burnoutning ilk belgilarini aniqlash bo'yicha maxsus metodik tayyorgarlikdan o'tkazish, dars jarayoniga avtonomiyani qo'llab-quvvatlovchi, tanlovga asoslangan topshiriqlar va gamifikatsiya elementlarini tizimli tatbiq



etish, baholash tizimida yakuniy natijadan ko'ra rivojlanish jarayonini qadrllovchi formativ yondashuvga ustunlik berish yuqori samara beradi.

Bundan tashqari, maktab psixologi, o'qituvchi va ota-ona o'rtasida o'quvchining emotsional holatini muntazam kuzatib borishga qaratilgan hamkorlik mexanizmini yo'lga qo'yish ham kichik maktab yoshidagi bolalarning o'quv faoliyatini samarali tashkil etish hamda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kelgusi tadqiqotlarda ushbu nazariy model asosida boshlang'ich sinflarda tajriba-sinov ishlarini tashkil etish, shuningdek, O'zbekiston sharoitiga moslashtirilgan diagnostik vositalarni (o'lchov shkalalarini) ishlab chiqish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Freudenberger H.J. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues, 30(1), 159–165, 1974.
2. Maslach C., Jackson S.E. The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113, 1981.
3. Salmela-Aro K., Kiuru N., Leskinen E., Nurmi J.-E. School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity. European Journal of Psychological Assessment, 25(1), 48–57, 2009.
4. Bask M., Salmela-Aro K. Burned Out to Drop Out: Exploring the Relationship Between School Burnout and School Dropout. European Journal of Psychology of Education, 28(2), 511–528, 2013.
5. Salmela-Aro K. va boshq. Early Antecedents of School Burnout in Upper Secondary Education: A Five-Year Longitudinal Study. Journal of Youth and Adolescence, 2020.
6. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination Theory: nazariy asoslari (gamifikatsiya orqali iqtidorli o'quvchilarning o'quv motivatsiyasini oshirish maqolasida keltirilgan manbalar asosida). Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali, 4(1), 2026.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktabrdagi "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risidagi PF-6079-son1 Farmoni. – Toshkent, 2020.
8. Xolmatova D. Boshlang'ich ta'limda innovatsion yondashuvlar. – Toshkent, 2020.
9. Karimova M. Pedagogika va zamonaviy ta'lim texnologiyalari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
10. Maxammadjonova B. Kichik maktab yoshi davrida psixik rivojlanish xususiyatlari. Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal, 1(4), 720–722, 2024.

1 <https://lex.uz/ru/docs/-5030957>

- 
- 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



# AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

**Mas'ul muharrir:** Ramzidin Ashurov

**Ingliz tili muharriri:** Murod Xoliyorov

**Musahhih:** Alibek Zokirov

**Sahifalovchi va dizayner:** Iskandar Islomov

---

**2026. №8(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.