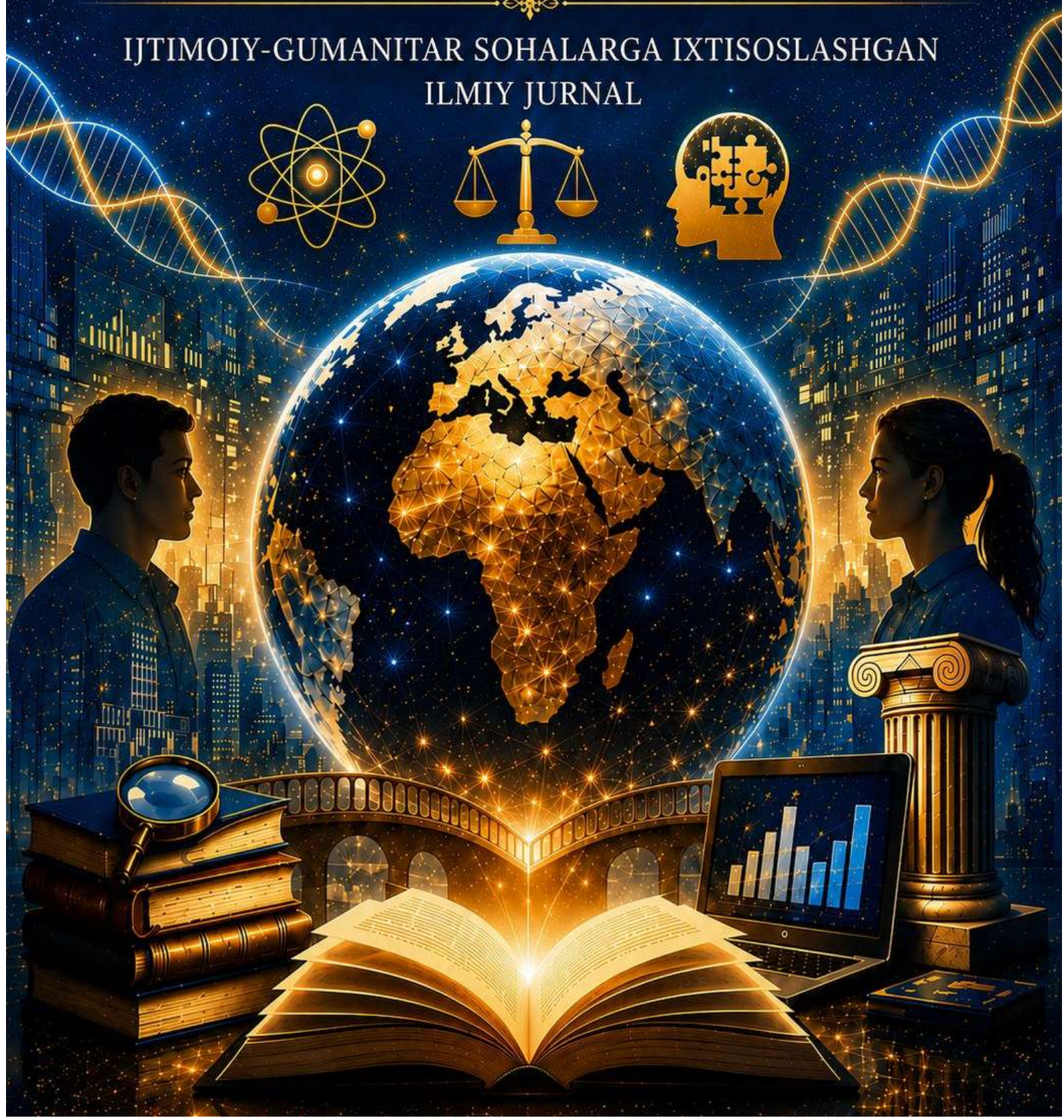
№2 2026

ISSN-L: 3093-9240

FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR

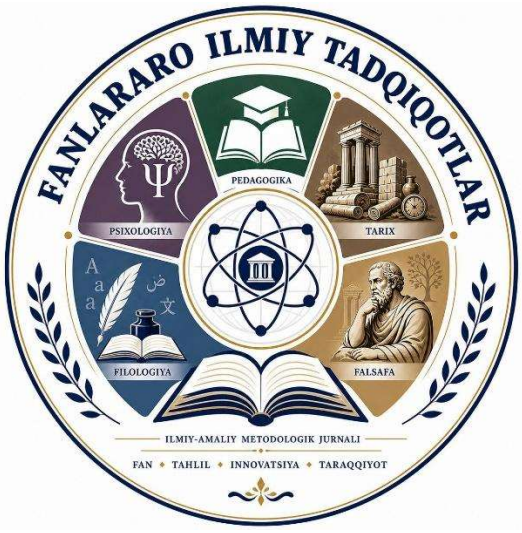
IJTIMOIY-GUMANITAR SOHALARGA IXTISOSLASHGAN ILMIY JURNAL



FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR
ilmiy-amaliy metodologik jurnal

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
научно-практический и методологический журнал

INTERDISCIPLINARY SCIENTIFIC RESEARCH
scientific-practical and methodological journal



№2 2026

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi huzuridagi Axborotlashtirish va telekommunikatsiyalar sohasida nazorat inspeksiyasi tomonidan 2026-yil 5-may sanasida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilib, 1564147-sonli rasmiy guvohnoma asosida faoliyat yuritadi.

BOSH MUHARRIR:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

BOSH MUHARRIR O‘RINBOSARI
Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

TAHRIRIYAT KENGASHI:
Rejep Uzyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Blinova Ye.E. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Abdullayeva B.S. – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Ibragimova G.N. – pedagogika fanlari doktori, professor
Mamurov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Filippova O.G. – pedagogika fanlari doktori, professor (Rossiya)
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari doktori(DSc), professor
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Umarova N.Sh. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ismoilova N.Z. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Abdullayeva D.U. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Atabayeva N.B. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Jabborov X.X. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Akramov M.R. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Tuychieva S.M. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Gadoyeva M.I. – filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Rasulov Z.I. – filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Qurbonboyev A.N. – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Taniyeva G. M. – tarix fanlari doktori, professor
Davlatova S.T. – tarix fanlari doktori, professor
Qurbonova M. B. – tarix fanlari nomzodi, professor
Turdiyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Maxmudova D.A. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldashev S.R. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Botirova D.B. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Alimova Ye.G. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Джексембаева Г.С. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) (Qozog‘iston)
Jalilov N.A.– pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Vahobov A.A. – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Raxmatova M.M. – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Xalilova R.R. – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Bobojonov Sh.U. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Sharipov Sh.F. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bo‘tayev J.Sh. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bobojonova F. X. – tarix fanlari nomzodi, dotsent

Mas’ul muharrir:
Xayitov Xayotjon Xikmat o‘g‘li

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Ашуров Рамзидин Рамазонович
доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Исматуллоев Абдулло Насруллоевич
доктор философии (PhD) по психологическим наукам

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Реджеп Узюрек - доктор психологических наук, профессор (Турция)
Блинова Е.Е. - доктор психологических наук, профессор (Россия)
Стоюхина Н.Ю. - кандидат психологических наук, доцент (Россия)
Абдуллаева Б.С. - доктор педагогических наук (DSc), профессор
Ибрагимова Г.Н. - доктор педагогических наук, профессор
Мамуров Б.Б. - доктор педагогических наук, профессор
Филиппова О.Г. - доктор педагогических наук, профессор (Россия)
Мирзаева Ф.О. - доктор педагогических наук (DSc), профессор
Бафаев М.М. - доктор психологических наук (DSc), доцент
Умарова Н.Ш. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Исмоилова Н.З. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Абдуллаева Д.У. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Атабаева Н.Б. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Джабборов Х.Х. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Акрамов М.Р. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Туйчиева С.М. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Гадоева М.И. - доктор филологических наук (DSc), профессор
Расулов З.И. - доктор филологических наук (DSc), профессор
Курбанбоев А.Н. - доктор психологических наук (DSc), доцент
Таниева Г.М. - доктор исторических наук, профессор
Давлатова С.Т. - доктор исторических наук, профессор
Курбанова М.Б. - кандидат исторических наук, профессор
Турдиев Б. - доктор философских наук, профессор
Махмудова Д.А. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Юлдашев С.Р. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Ботирова Д.Б. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Алимова Е.Г. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Джексембаева Г.С. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам (Казахстан)
Жалилов Н.А. - доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Вахобов А.А. - доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Рахматова М.М. - доктор философии (PhD) по филологическим наукам, доцент
Халилова Р.Р. - доктор философии (PhD) по филологическим наукам, доцент
Бобожонов Ш.У. - доктор философии (PhD) по историческим наукам, доцент
Шарипов Ш.Ф. - доктор философии (PhD) по историческим наукам
Бутаев Ж.Ш. - доктор философии (PhD) по историческим наукам
Бобожонова Ф.Х. - кандидат исторических наук, доцент

Ответственный редактор
Хайитов Хаётжон Хикмат угли

EDITOR-IN-CHIEF
Ashurov Ramzidin Ramazonovich
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF
Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences

EDITORIAL BOARD
Rejep Uzyurek - Doctor of Psychological Sciences, Professor (Türkiye)
Blinova Ye.E. - Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyukhina N.Yu. - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (Russia)
Abdullaeva B.S. - Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Ibragimova G.N. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Mamurov B.B. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Filippova O.G. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Mirzaeva F.O. - Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Bafaev M.M. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor
Umarova N.Sh. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Ismoilova N.Z. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Abdullaeva D.U. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Atabayva N.B. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Jabborov Kh. Kh. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Akramov M.R. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Tuychieva S.M. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Gadoeva M.I. - Doctor of Philological Sciences (DSc), Professor
Rasulov Z.I. - Doctor of Philological Sciences (DSc), Professor
Qurbonboev A.N. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor
Tanieva G.M. - Doctor of Historical Sciences, Professor
Davlatova S.T. - Doctor of Historical Sciences, Professor
Kurbonova M.B. - Candidate of Historical Sciences, Professor
Turdiev B. - Doctor of Philosophy Sciences, Professor
Makhmudova D.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Yuldashev S.R. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Botirova D.B. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Alimova Ye.G. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Dzheksembayeva G.S. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences (Kazakhstan)
Jalilov N.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Vahobov A.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Raxmatova M.M. - Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Khalilova R.R. - Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Bobojonov Sh.U. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences, Associate Professor
Sharipov Sh.F. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences
Butayev J.Sh. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences
Bobojonova F.X. - Candidate of Historical Sciences, Associate Professor

Managing Editor
Xayitov Xayotjon Xikmat ugli

TA’LIM JARAYONIDA AKADEMIK STRESS VA UNI KAMAYTIRISH STRATEGIYALARI

Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich
Buxoro davlat pedagogika instituti Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
Psixologiya fanlari bo‘yicha PhD

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta’lim jarayonida yuzaga keladigan akademik stressning psixologik mohiyati, uning kelib chiqish omillari hamda talabalarning o‘quv faoliyatiga ta’siri tahlil qilingan. Akademik stressning emotsional, kognitiv va xulq-atvor komponentlari ilmiy asosda yoritilib, uning o‘quv samaradorligiga salbiy ta’siri ochib berilgan.

Shuningdek, maqolada akademik stressni kamaytirishga qaratilgan samarali strategiyalar, jumladan, kognitiv qayta baholash, emotsional o‘zini boshqarish, vaqtni samarali rejalashtirish hamda motivatsion qo‘llab-quvvatlash usullari tahlil etilgan. Tadqiqotda zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida talabalar psixologik farovonligini ta’minlash va ularning o‘quv faoliyatini optimallashtirish yo‘llari ko‘rsatib berilgan. Olingan natijalar ta’lim jarayonida akademik stressni boshqarish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: akademik stress, ta’lim jarayoni, psixologik farovonlik, motivatsiya, coping strategiyalar, refleksiya, o‘zini boshqarish, vaqtni boshqarish.

Аннотация. В данной статье проанализированы психологическая сущность академического стресса, возникающего в образовательном процессе, его причины и влияние на учебную деятельность студентов. Научно обоснованы эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты академического стресса, а также раскрыто его негативное воздействие на эффективность обучения.

Кроме того, в статье рассмотрены эффективные стратегии снижения академического стресса, включая когнитивную переоценку, эмоциональную саморегуляцию, рациональное управление временем и мотивационную поддержку. На основе современных психологических подходов предложены пути обеспечения психологического благополучия студентов и оптимизации их учебной деятельности. Полученные результаты имеют важное значение для разработки практических рекомендаций по управлению академическим стрессом в образовательной среде.

Ключевые слова: академический стресс, образовательный процесс, психологическое благополучие, мотивация, копинг-стратегии, рефлексия, саморегуляция, управление временем.

Abstract. This article analyzes the psychological nature of academic stress arising in the educational process, its causes, and its impact on students' learning activities. The emotional, cognitive, and behavioral components of academic stress are scientifically substantiated, and its negative influence on academic performance is revealed. In addition, the article examines effective strategies for reducing academic stress, including cognitive reappraisal, emotional self-regulation, effective time management, and motivational support.

Based on modern psychological approaches, ways to ensure students' psychological well-being and optimize their learning activities are proposed. The findings are significant for developing practical recommendations for managing academic stress in educational settings.

Keywords: academic stress, educational process, psychological well-being, motivation, coping strategies, reflection, self-regulation, time management.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida yuz berayotgan tub o'zgarishlar, xususan, raqamli transformatsiya jarayonlarining jadallashuvi, o'quv yuklamasining ortishi hamda ta'lim sifatiga qo'yilayotgan yuqori talablar akademik stress muammosining dolzarbligini keskin oshirmoqda. Bugungi kunda talabalar va o'quvchilar nafaqat bilim olish, balki qisqa muddat ichida yuqori natijalarga erishish, raqobatbardosh bo'lish, doimiy ravishda o'z bilim va ko'nikmalarini yangilab borish kabi murakkab talablar ostida faoliyat olib bormoqda. Bu jarayon esa ularning psixologik holatiga sezilarli bosim yuklab, o'quv motivatsiyasining pasayishi, emotsional zo'riqish, tashvish va hatto turli psixologik buzilishlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois akademik stressni ilmiy asosda o'rganish va uni kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqish zamonaviy pedagogika va psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, raqamli ta'lim muhitining kengayishi - masofaviy ta'lim, onlayn platformalar, doimiy nazorat va baholash tizimlarining joriy etilishi o'quvchilarda "doimiy bandlik" hissini shakllantirib, psixologik zo'riqishni yanada kuchaytirmoqda. Raqamli vositalar orqali o'quv jarayonining uzluksizligi ta'minlanayotgan bo'lsa-da, bu holat dam olish va tiklanish jarayonlarining qisqarishiga, natijada esa surunkali charchoq va stressning ortishiga olib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, akademik stress muammosi nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy-psixologik ahamiyatga ham ega bo'lib bormoqda.

Bundan tashqari, global ta'lim makonida raqobatning kuchayishi, reyting va baholash tizimlarining qat'iylashuvi, ota-onalar va jamiyat tomonidan qo'yilayotgan yuqori kutishlar ham o'quvchilarning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada ko'plab talabalar o'z imkoniyatlarini haddan tashqari yuqori

baholash yoki, aksincha, o‘ziga ishonchsizlik holatiga tushib qolish orqali stressni boshdan kechirmoqda. Bu esa ularning nafaqat o‘quv faoliyatiga, balki shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

MAVZUNING O‘RGANILGANLIGI VA METODOLOGIYASI

Mavzuning dolzarbligi yana shundaki, akademik stressning yuqori darajasi o‘quvchilarda prokrastinatsiya, o‘qishga nisbatan befarqlik, emotsional charchoq va ijtimoiy moslashuv muammolarining kuchayishiga olib keladi. Ayniqsa, yoshlar orasida psixologik salomatlik bilan bog‘liq muammolarning ortib borayotganligi ushbu masalani chuqur ilmiy tadqiq etishni talab etmoqda. Shu sababli akademik stressni aniqlash, uning sabablari va oqibatlarini tahlil qilish hamda uni kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik-pedagogik strategiyalarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ta’lim jarayonida akademik stress muammosini kompleks o‘rganish, uni kamaytirishning zamonaviy yondashuvlarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish bugungi kunda pedagogika va psixologiya fanlari oldida turgan ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi.

Akademik stress - bu o‘quv faoliyati bilan bog‘liq psixologik zo‘riqish bo‘lib, u shaxsning emotsional, kognitiv va xulq-atvor sohalariga ta’sir ko‘rsatadi. Stress nazariyasining asoschisi Gans Selye stressni organizmning tashqi va ichki omillarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qiladi [13, 45-bet]. Uning fikricha, stress uch bosqichda - xavotir, qarshilik va charchash bosqichlarida kechadi. Keyinchalik Richard Lazarus stressni shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar jarayoni sifatida izohlab, unda kognitiv baholashning hal qiluvchi rol o‘ynashini asoslab berdi [8, 120-bet]. Ushbu yondashuv akademik stressni tushunishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Akademik stressning mohiyatini chuqurroq anglashda Albert Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi alohida ahamiyat kasb etadi. Unga ko‘ra, shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, ya’ni self-efficacy darajasi uning stressga bardoshliligini belgilaydi [1, 78-bet]. O‘z imkoniyatlariga ishongan talabalar o‘quv faoliyatidagi qiyinchiliklarni samaraliroq yengib o‘tadi. Shu bilan birga, Edvard Detsi va Richard Rayan tomonidan ishlab chiqilgan o‘zini-o‘zi belgilash nazariyasiga ko‘ra, ichki motivatsiyaga ega shaxslar tashqi bosimlarga kamroq beriladi va stressni samaraliroq boshqaradi [4, 156-bet].

O‘zbekistonlik olimlar tadqiqotlarida ham akademik stress muammosiga alohida e’tibor qaratilgan. Jumladan, Shoumarov ta’lim jarayonidagi psixologik bosimlar o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi [14, 112-bet]. G‘oziyev esa emotsional barqarorlik o‘quv faoliyati samaradorligini ta’minlovchi asosiy omillardan biri ekanligini qayd etadi [5, 203-bet].

Qodirov o‘z tadqiqotlarida motivatsiya va psixologik holat o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ochib beradi [12, 98-bet]. Shuningdek, Baratov stressning uzoq davom etishi shaxsning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishini ilmiy asoslaydi [2, 67-bet].

Akademik stressning kelib chiqishiga ta’sir etuvchi omillar ko‘p qirrali bo‘lib, ular orasida ortiqcha o‘quv yuklamasi, imtihonlar va baholash tizimi bosimi, vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash, raqobat muhiti hamda ijtimoiy kutishlar muhim o‘rin tutadi. Charlz Spilberger tadqiqotlariga ko‘ra, tashvish darajasining yuqoriligi o‘quv faoliyati samaradorligining pasayishiga olib keladi [15, 54-bet]. Akademik stress emotsional (tashvish, depressiv holatlar), kognitiv (diqqatning pasayishi, salbiy fikrlash) hamda xulq-atvoriy (prokrastinatsiya, o‘qishdan qochish) komponentlar orqali namoyon bo‘ladi.

Akademik stressni kamaytirish masalasi kompleks yondashuvni talab etadi. Aron Bek tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv terapiya usullari salbiy fikrlarni qayta baholash orqali stressni kamaytirishga xizmat qiladi [3, 32-bet]. Jon Kabat-Zinn tomonidan asoslangan mindfulness texnikalari esa shaxsning emotsional holatini barqarorlashtirish va stressga chidamliligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi [6, 210-bet].

Bundan tashqari, vaqtni samarali boshqarish, o‘quv faoliyatini rejalashtirish va ustuvorliklarni belgilash akademik yuklamani optimallashtirish imkonini beradi. Motivatsion qo‘llab-quvvatlash, ayniqsa ichki motivatsiyani shakllantirish, talabalarning stressga chidamliligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Nizomiddin Muslimov zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etilgan ta’lim jarayoni o‘quvchilarning psixologik holatini barqarorlashtirishga xizmat qilishini ta’kidlaydi [10, 144-bet].

Shuningdek, Abraham Maslou tomonidan ishlab chiqilgan ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasiga ko‘ra, shaxsning asosiy ehtiyojlari qondirilgandagina u yuqori darajadagi faoliyatga erisha oladi [9, 67-bet]. Bu esa akademik stressni kamaytirishda psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Pol Pintrich esa motivatsiya va o‘quv faoliyati o‘rtasidagi bog‘liqlikni asoslab, ichki motivatsiyaning ustunligi stressni kamaytiruvchi omil ekanligini ta’kidlaydi [11, 89-bet].

TAHLIL VA NATIJALAR

Yuqoridagi ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, akademik stress zamonaviy ta’lim tizimining ajralmas qismi bo‘lib, uni to‘liq bartaraf etish emas, balki samarali boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi. Akademik stressni kamaytirishda kognitiv, emotsional va motivatsion strategiyalarni uyg‘un holda qo‘llash eng samarali yondashuv hisoblanadi. Ayniqsa, talabalarda o‘ziga ishonchni rivojlantirish, ichki

motivatsiyani kuchaytirish hamda qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik muhit yaratish muhim omillar sirasiga kiradi.

XULOSA

Akademik stressni ilmiy asosda o‘rganish va uni kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqish ta’lim sifatini oshirish, talabalar psixologik farovonligini ta’minlash hamda ularning o‘quv faoliyatini samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega. Kelgusida ushbu muammoni empirik tadqiqotlar asosida chuqurroq o‘rganish va innovatsion psixologik-pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control / A. Bandura. - New York : Freeman, 1997. - 78 p.
2. Baratov Sh.R. Shaxs psixologiyasi / Sh.R. Baratov. - Toshkent, 2011. - 67 b.
3. Beck A.T. Cognitive Therapy and Emotional Disorders / A.T. Beck. – New York, 1976. - 32 p.
4. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan. - New York : Plenum, 1985. - 156 p.
5. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya / E.G‘. G‘oziyev. - Toshkent, 2010. - 203 b.
6. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living / J. Kabat-Zinn. - New York, 1990. - 210 p.
7. Karasar N. Scientific Research Methods / N. Karasar. - Ankara, 2005. - 134 p.
8. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. - New York : Springer, 1984. - 120 p.
9. Maslow A. Motivation and Personality / A. Maslow. - New York, 1954. - 67 p.
10. Muslimov N.A. Pedagogik texnologiyalar / N.A. Muslimov. - Toshkent, 2015. - 144 b.
11. Pintrich P.R. Motivation in Education / P.R. Pintrich. - New Jersey, 2003. - 89 p.
12. Qodirov B.R. Ta’lim psixologiyasi / B.R. Qodirov. - Toshkent, 2005. - 98 b.
13. Selye H. The Stress of Life / H. Selye. - New York : McGraw-Hill, 1956. - 45 p.
14. Shoumarov G‘.B. Psixologiya asoslari / G‘.B. Shoumarov. - Toshkent, 2002. - 112 b.
15. Spielberger C.D. Anxiety and Behavior / C.D. Spielberger. - New York, 1972. - 54 p.

YOSHLAR HUQUQIY ONGINI SHAKLLANTIRISH – HUQUQIY NIGILIZMGA QARSHI KURASHNING USTUVOR OMILI Turdiyev Bexruz Sobirovich	6
TA'LIM JARAYONIDA AKADEMIK STRESS VA UNI KAMAYTIRISH STRATEGIYALARI Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich	**12**
ZAMONAVIY YOSHLARDA O'ZIGA BAHONI ADEKVATLASHTIRISH ORQALI STRESSGA BARQARORLIKNI OSHIRISH IMKONIYATLARI Ismoilova Nurjaxon Zuxuriddinovna., Ismoilova Moxinur Kamilovna	**17**
АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ НАРРАТИВНО-ЭКСПОЗИЦИОННОЙ ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ В УСЛОВИЯХ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ Юлдашев Санжар Рузимуродович	**25**
OLIMPIYA TERMA JAMOASI SPORTCHILARINI MUSOBAQAOLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIK VOSITALARDAN FOYDALANISHNING ILMIY-AMALIY ASOSLARI Nazarov Davron Baxtiyor o'g'li	**38**
IJTIMOIY TARMOQLARDA YOLG'ON AXBOROTLARGA MOYILLIKNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI VA NAMOYON BO'LISH MEXANIZMLARI Nurmatov A.N	**46**
O'SMIR SUZUVCHILARDAGI ICHKI NIZOLAR VA ULARNING SPORT FAOLIYATIGI TA'SIRI Mavlanov Donyor Ergash o'g'li	**54**
YOSHLARNI NIKOH YOSHI HAQIDAGI ADEKVAT TASAVVURLARI OTA-ONA OILASIDAGI MA'NAVIY MUHITNING BARQARORLIGIGA MOSLIGINI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MEZONLARI Abdullayeva Aropatxon Rustamovna	**61**

BOLALARDA KREATIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDAGI KOGNITIV, HISSIY-MOTIVATSION VA PEDAGOGIK OMILLAR Yuldasheva Shoxista Tojialiyevna	**67**
DINIY KONTENTNING RAQAMLI AXBOROT MAKONIDA SHAXS ONGIGA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TA'SIRI VA AXBOROT XAVFSIZLIGI MUAMMOLARI Soliyev Otabek Davlatjon o'g'li	**73**
MUSTAQIL TA'LIM JARAYONIDA TALABALARGA O'QUV MATERIALLARINI MUSTAQIL O'QITISHNI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI Qurbonova Buzaynab Nurmuxammadiyevna	**85**
ONALIK FENOMENI: FANLARARO TALQIN VA OILAVIY-PEDAGOGIK MAZMUNI Yuldasheva Zulayxo Sadullayevna	**91**
PRAGMALINGUISTIC ASPECTS OF ENGLISH AND UZBEK PRINT AND ONLINE NEWS TEXTS Istamova Dilnoza Sadulloyevna	**100**
PSIXOLOGIK BARQARORLIK VA RUHIY SALOMATLIKNI SAQLASHDA QONUNLARNING O'RNI VA TA'SIRI Bahodirova Marhaboxon Toxirjon qizi	**106**

LIDERLIK – ILMIY TADQIQOTLARNING PREDMETI SIFATIDA

(Mavzu bosh harflarda, Times New Roman 14 shriftda, 12 ta so‘zdan oshmagan holda)

Abdullayev Abdulla Abdullayevich
Toshkent amaliy fanlar universiteti professori, psixologiya fanlari doktori

(Muallif F.I.Sh., ish joyi, lavozimi, ilmiy daraja va unvoni Times New Roman 14 shriftda to‘liq yozilishi kerak)

Annotatsiya: Maqolaga annotatsiya o‘zbek, rus va ingliz tillarida taqdim etilishi lozim. Annotatsiya maqolaning qisqacha mazmunini yoritib berishi, unda tadqiqotning dolzarbligi, maqsadi, metodologiyasi, asosiy natijalari hamda ilmiy-amaliy ahamiyati qisqacha aks ettirilishi talab etiladi. Annotatsiya hajmi 100-150 ta so‘zdan oshmagan, bir butun matn shaklida yozilishi, unda iqtiboslar, jadvallar, formulalar va adabiyotlarga havolalar keltirilmasligi kerak.

Kalit so‘zlar: kamida 10-15 ta so‘zdan iborat bo‘lishi tavsiya etiladi.

Аннотация: Аннотация к статье должна быть представлена на узбекском, русском и английском языках. Аннотация должна кратко отражать содержание статьи, включая актуальность исследования, цель, методологию, основные результаты и научно-практическую значимость исследования. Объём аннотации не должен превышать 100-150 слов. Текст аннотации оформляется в виде единого текста без использования цитат, таблиц, формул и ссылок на литературу.

Ключевые слова: рекомендуется указывать не менее 10-15 слов.

Abstract: The abstract of the article should be presented in Uzbek, Russian, and English languages. The abstract must briefly reflect the content of the article, including the relevance of the research, its purpose, methodology, main results, and scientific-practical significance. The abstract should not exceed 100-150 words and must be written as a single coherent text without quotations, tables, formulas, or references.

Keywords: it is recommended to provide at least 10-15 keywords.

KIRISH

Maqolaning kirish qismida tadqiqot mavzusining dolzarbligi, muammoning ilmiy va amaliy ahamiyati, mavzu bo‘yicha mavjud ilmiy qarashlar hamda tadqiqotning maqsadi va vazifalari yoritilishi lozim. Shuningdek, tadqiqot obyekti va predmeti, qo‘llanilgan metodlar hamda maqolaning ilmiy yangiligi qisqacha bayon etilishi tavsiya etiladi.

MAVZUNING O‘RGANILGANLIGI VA METODOLOGIYASI

Mazkur bo‘limda tadqiqot mavzusi bo‘yicha mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari, mavjud nazariy yondashuvlar hamda ilmiy qarashlar tahlil qilinishi lozim. Tadqiqot davomida foydalanilgan adabiyotlar matn mazmuniga mos ravishda [1], [2], [3] ko‘rinishida havola tarzida berilishi tavsiya etiladi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida qo‘llanilgan ilmiy metodlar, tahlil usullari, ma’lumotlar manbalari, tadqiqot obyekti va predmeti hamda metodologik yondashuvlar

yoritilishi zarur. Ushbu bo‘lim tadqiqotning ilmiy asoslanganligini va natijalarning ishonchliligini ko‘rsatib berishi kerak.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mazkur bo‘limda tadqiqot jarayonida olingan natijalar ilmiy asosda tahlil qilinishi, ularning mazmun-mohiyati ochib berilishi hamda muammo yechimiga oid ilmiy xulosalar bayon etilishi lozim. Tahlil jarayonida statistik ma’lumotlar, jadvallar, diagrammalar va boshqa tahliliy materiallardan foydalanish tavsiya etiladi. Olingan natijalar mavzu bo‘yicha mavjud ilmiy qarashlar bilan qiyosiy tahlil qilinishi, tadqiqotning ilmiy yangiligi va amaliy аҳамияти asoslab berilishi zarur. Ushbu bo‘limda keltirilgan fikr va ma’lumotlarga tegishli adabiyotlar [1], [2], [3] ko‘rinishida havola tarzida berilishi tavsiya etiladi.

XULOSA

Mazkur bo‘limda tadqiqot natijalari umumlashtirilib, mavzu yuzasidan asosiy ilmiy xulosalar bayon etilishi lozim. Shuningdek, tadqiqot davomida aniqlangan muammolar, ularning yechimiga oid ilmiy-amaliy taklif va tavsiyalar keltirilishi tavsiya etiladi. Xulosa qismida tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati, uning istiqboldagi ilmiy izlanishlar uchun ahamiyati ham qisqacha yoritilishi zarur. Mazkur bo‘lim aniq, qisqa va mantiqiy yakunlangan shaklda bayon etilishi talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

Mazkur bo‘limda maqola tayyorlash jarayonida foydalanilgan ilmiy manbalar, normativ-huquqiy hujjatlar, monografiyalar, ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar, konferensiya materiallari hamda internet manbalari tartib asosida keltirilishi lozim.

Adabiyotlar ro‘yxati 5 ta manbaadan kam bo‘lmagan manba ko‘rinishida taqdim etishi shart. Bibliografik tavsif APA 7th Edition yoki Harvard uslubida rasmiylashtiriladi.

NASHR ETIKASI VA AKADEMIK HALOLLIK

Jurnal faoliyatida xalqaro nashriyot etikasi tamoyillari, jumladan COPE (Committee on Publication Ethics) tavsiyalariga amal qilinadi. Mualliflar tadqiqot natijalarining haqqoniyligi, ma’lumotlarning ishonchliligi hamda mualliflik huquqlariga rioya etilishi uchun mas’uldirlar.

Plagiat, ma’lumotlarni soxtalashtirish, mualliflikni noto‘g‘ri ko‘rsatish, bir tadqiqotni takroran nashr etish va boshqa akademik qoidabuzarlik holatlari maqolani rad etish uchun asos hisoblanadi.

Sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanilgan hollarda ularning qo‘llanilishi maqolaning metodologik qismida ochiq ko‘rsatilishi lozim.

TAQRIZLASH VA NASHR ETISH TARTIBI

Jurnalga kelib tushgan barcha maqolalar dastlabki texnik ekspertizadan o‘tkaziladi hamda ilmiy talablarga mos kelgan maqolalar ikki tomonlama anonim taqrizlash (Double Blind Peer Review) jarayoniga yuboriladi. Taqrizchilar xulosasi asosida maqola qabul qilinishi, qayta ishlash uchun muallifga yuborilishi yoki rad etilishi mumkin.

NAMUNA

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2020). “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risida PF–6079-son Farmon. https://lex.uz
2. Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). Sage Publications.

3. Abdullaev, A. A. (2024). Digital transformation in higher education. In Proceedings of the International Conference on Educational Innovation (pp. 145–152). Atlantis Press.
4. Hwang, G. J., Xie, H., Wah, B. W., & Gašević, D. (2020). Vision, challenges, roles and research issues of artificial intelligence in education. Computers and Education: Artificial Intelligence, 1, Article 100001. https://doi.org/10.1016/j.caeai.2020.100001
5. Ashurov, R. R. (2026). O‘quvchilarni intellektual rivojlantirishning psixologik omillari. Maktabgacha va maktab ta’limi, 4(2). https://maktabgacha-va-maktab-talimi-jurnal.uz/index.php/jurnal/article/view/4847
6. UNESCO. https://www.unesco.org

(Maqola matni to‘liq Times New Roman 14 shriftda 1,15 intervalda tayyorlanishi kerak)

Maqola qo‘lyozmasini quyidagi manzillarga yuborishingiz mumkin:
Telegram manzil: https://t.me/fanlararotadqiqotlar yoki @sarhad_5

Rasmiy telegram kanali: https://t.me/fanlararoilmiytadqiqotlar

Jurnal sayti: https://fanlararotadqiqotlar.uz/

☑ **Biz bilan ilmiy hamkorligingiz uchun minnatdorchilik bildiramiz.**
JURNAL TAHRIRIYATI
https://t.me/fanlararotadqiqotlar

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VAZIRLIGI HUZURIDAGI
AXBOROTLASHTIRISH VA TELEKOMMUNIKASIYALAR SOHASIDA NAZORAT INSPEKSIYASI

ГУВОҲНОМА

№1564147 Фаол

"FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR" MAS'ULIYATI CHEKLANGAN JAMIYAT

Оммавий ахборот воситаси давлат рўйхатидан ўтказилганлиги тўғрисидаги гувоҳнома

ЛИЦЕНЗИЯ РЕЕСТРИ БЎЙИЧА ТАРТИБ РАҚАМИ
C-5669890

СТИР (СОЛИҚ ТЎЛОВЧИНИНГ ИДЕНТИФИКАЦИОН РАҚАМИ)
312386344

АМАЛ ҚИЛИШ МУДДАТИ
05.05.2026дан - - чексиз

ЖОЙЛАШГАН МАНЗИЛИ (ПОЧТА МАНЗИЛИ)
Тошкент шаҳри, Сирғали тумани, Янги Бунёдобод МФЙ, Сергели 6а мавзеси, 8-уй, 148-хонадон

ВАКОЛАТЛИ ОРГАН
Ўзбекистон Республикаси Рақамли технологиялар вазирлиги ҳузуридаги Ахборотлаштириш ва телекоммуникациялар соҳасида назорат инспекцияси

05.05.2026 18:22
TAQDIM ETILGAN SANA

Гувоҳнома **№1564147**

Faoliyat turi

Оммавий ахборот воситаси сифатида фаолиятни амалга ошириш

Qo'shimcha ma'lumotlar

ҚЎШИМЧА МАЪЛУМОТЛАР

Оммавий ахборот воситасининг номи	Fanlararo ilmiy tadqiqotlar
Оммавий ахборот воситасининг тили	o'zbek, rus va ingliz tili
Оммавий ахборот воситасининг тури	Журнал

ТАРҚАТИЛИШ ҲУДУДИ ВА ШАКЛИ

Тарқатилиш ҳудуди ва шакли	Республика миқёсида
Viloyat	
Тарқатилиш шакли	Онлайн

License SYSTEM

05.05.2026 18:22
TAQDIM ETILGAN SANA

Materiallar ko‘chirib bosilganda **“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar”** jurnali manba sifatida ko‘rsatilishi shart.

***

Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.
Ilmiy maqolalar tahririyat tomonidan ko‘rib chiqiladi. Tahririyat a’zolarining jurnal ruknlariga mos kelmagan, ko‘rsatilgan talablarga mos bo‘lmagan maqolalarni nashr qilmaslik huquqi bor.

***

“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” jurnali 05.05.2026-yildan O‘zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi huzuridagi Axborotlashtirish va telekommunikatsiyalar sohasida nazorat inspeksiyasi tomonidan 2026-yil 5-may sanasida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilib, 1564147-sonli rasmiy litsenziya asosida faoliyat yuritadi.

***

Yuborilgan maqolalarning barchasi “Antiplagiat” tizimida tekshiriladi.
Jurnalda nashr etilgan materiallar va ma’lumotlarning to‘g‘riligiga mualliflar mas’ul.

“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-amaliy metodologik jurnali barcha ta’lim muassasalari va ilmiy izlanuvchilarni hamkorlikka chorlaydi.

Muassis: “Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” MCHJ
Tahririyat manzili: Toshkent shahar Sergili tumani Yangi Bunyodobod MFY 8-uy
https://fanlararotadqiqotlar.uz/