



ACADEMIC SPECTRUM

2026-yil 1-son

Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal

ISSN

3093-9089

Вухоро - 2026



ACADEMIC SPECTRUM

**Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal**

№ 1-Son 2026-yil

**Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy
komunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrda
№1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan**

BOSH MUHARRIR:

Axmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li

Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A‘ZOLARI

Кулешов Валерий Владимирович - pedagogika fanlari doktori, professor Rossiya Fanlar akademiyasining akademigi (Ukraina).

Andriyenko Yelena Vasilyevna - pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta‘limi instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Romm Tatyana Aleksandrovna - pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta‘lim instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorvich - Texnika fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharofovich - pedagogika fanlari doktori, professor (Buxoro davlat universiteti “Pedagogika” kafedrasini mudiri).

Zaripov Lochin Rustamovich - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor (O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy ta‘limni rivojlantirish ilmiy-tadqiqot markazi, O‘quv-uslubiy faoliyatni takomillashtirish boshqarma boshlig‘i).

Xamidov Akmal Amrulloevich – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) (Buxoro viloyati Pedagogik mahorat markazi direktori)

Nazarov Akmal Mardonovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor (Buxoro davlat universiteti Yoshlar masalalari va ma`naviy-ma`rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektor).

Safarov Dilmurod Xalimovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor (Navoiy viloyati pedagogik mahorat markazi Akademik faoliyat bo'yicha direktor o'rinbosari)

Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini mudiri).

Ganjiyev Feruz Furqatovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini professori).

Kosimov Ubaydulla Axrorovich - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (Buxoro viloyati Pedagogik mahorat markazi Pedagogika va psixologiya, ta‘lim texnologiyalari kafedrasini mudiri)

Ismatova Dilafuz Tuymuratovna - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich - pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Axborot tizimlari va raqamli texnologiyalar kafedrasini dotsenti).



Tilavov Muxtor Hasan o‘g‘li - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasida dotsenti).

Mas‘ul kotib:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li – Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida o‘qituvchisi

EDITOR-IN-CHIEF:

Akhmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor.

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Valeriy Vladimirovich Kuleshov — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences (Ukraine).

Elena Vasilyevna Andrienko — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of Physics, Mathematics, Information and Technological Education, Novosibirsk, Russia).

Tatyana Aleksandrovna Romm — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of History, Humanities and Social Education, Novosibirsk, Russia).

Tadjixodjayev Zokirkhoja Abdusattorovich — Doctor of Technical Sciences, Professor.

Shirinboy Sharofovich Olimov — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Bukhara State University, Head of the “Pedagogy” Department).

Lochin Rustamovich Zaripov — Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Research Center for the Development of Higher Education under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan, Head of the Department for Improvement of Educational and Methodological Activities).

Khamidov Akmal Amrulloevich — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Director of the Bukhara Regional Center for Pedagogical Excellence.

Akmal Mardonovich Nazarov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Bukhara State University, First Vice-Rector for Youth Affairs and Spiritual-Educational Work).

Dilmurod Xalimovich Safarov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Navoi Regional Center for Pedagogical Excellence, Deputy Director for Academic Affairs).

Shavkat Shuhrat o‘g‘li Rustamov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Head of the “Psychology” Department).

Feruz Furqatovich Ganjiyev — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Professor of the “Psychology” Department).

Kosimov Ubaydulla Axrorovich — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology, Educational Technologies at the Bukhara Regional Center for Pedagogical Excellence.

Dilafruz Tuymuratovna Ismatova — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Psychology” Department).

sun'iy intellekt algoritmlari orqali axborot, kommunikatsiya va o'zini ifoda qilish imkoniyatlaridan foydalanadi. Shu bilan birga, bu texnologiyalar yoshlarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi: ularning o'zini baholashi, kayfiyati, ijtimoiy solishtirish hissi va emotsional barqarorligi onlayn faoliyat bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

Ijtimoiy media va sun'iy intellektning ruhiy holatga ta'siri ikki tomonlama bo'lishi mumkin. Bir tomondan, ular kreativ fikrlash, tanqidiy qaror qabul qilish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga imkon beradi, shuningdek, ma'lumotga tezkor kirish va o'z-o'zini rivojlantirish uchun yangi resurslar yaratadi. Boshqa tomondan, haddan tashqari onlayn vaqt o'tkazish, noto'g'ri kontent ta'siri va sun'iy intellekt algoritmlarining individual qiziqishlarni manipulyatsiya qilishi stress, depressiya, yolg'izlik va ijtimoiy solishtirish hissini kuchaytirishi mumkin.

Shu bois, yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash va raqamli muhitda sog'lom rivojlanishlarini ta'minlash pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun dolzarb vazifa hisoblanadi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, raqamli savodxonlikni oshirish, onlayn faoliyatni me'yorida boshqarish va psixologik qo'llab-quvvatlash strategiyalarini joriy etish yoshlarning kreativ va tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini saqlagan holda ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ushbu maqola raqamli davrda ijtimoiy media va sun'iy intellektning yoshlar ruhiy salomatligiga ta'sirini ilmiy asoslash, muammolarini aniqlash va ularni yengillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan. Shu bilan birga, maqola yoshlarning raqamli muhitdagi tajribalarini, ularning emotsional holatini va ijtimoiy interaktivlik jarayonlarini o'rganib, zamonaviy psixologik yondashuvlarni qo'llash imkoniyatlarini ham ko'rib chiqadi.

Adabiyotlar tahlili. Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy media yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bugungi kunda tadqiqotchilar bu muhitning ruhiy salomatlikka ta'sirini keng miqyosda o'rganmoqda. Zarurki, bu sohada nafaqat ijtimoiy media, balki sun'iy intellekt (SI) algoritmlarining ham ta'sir mexanizmlari tahlil qilinsin. Xalqaro tadqiqotlar yoshlar orasida ijtimoiy media va SI ta'sirining ikki tomonlama tabiatini ko'rsatadi: internet va ijtimoiy tarmoqlar umumiy psixologik holatga ijobiy hamda salbiy ta'sir ko'rsatadi, shu jumladan kommunikatsiya imkoniyatlari, o'zini ifoda etish imkoniyati kabi imkoniyatlar bilan birga stress, depressiya va qaramlik kabi salbiy holatlar paydo bo'ladi.

Xorijiy tadqiqotlar ijtimoiy media foydalanuvchilarining ruhiy salomatligiga bo'lgan ta'sirini sistematik ko'rishga urinmoqda. Sistematik adabiyot tahlili shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy media nafaqat bog'lanishni mustahkamlash va ta'lim resurslariga kirishni osonlashtiradi, balki yoshlarning o'zaro solishtirish hissi, cyberbullying, past o'ziga ishonch kabi salbiy oqibatlariga olib keladi.

Sun'iy intellektning ruhiy salomatlikka aniq ta'siri haqida tadqiqotlar SI vositalarining foydalanuvchilarni "engagement" uchun algoritmik tarzda optimallashtirishini va bu orqali yoshlarning ruhiy holati bilan bog'liq xavf-chora masalalari paydo bo'lishini ta'kidlaydi. AI bilan boshqariladigan kontent tavsiyalar tizimlari yoshlar orasida bezovtalik, depressiya va o'zini past baholash kabi psixologik salbiy oqibatlarni kuchaytirishi mumkin.

Mahalliy tadqiqotlar ham shu asosdagi vaqtinchalik qatlamni tasdiqlaydi. Masalan, S.A. Salomovning maqolasida internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning ongiga ta'siri va xavflari tahlil qilingan bo'lib, muallif medialardan ongli foydalanish yoshlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda muhimligini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy jihatlari - stress, depressiya, ijtimoiy izolyatsiya - ham maqolada yoritilgan, bu yoshlar psixikasiga kompleks ta'sir mexanizmlarini ko'rsatadi.

Zamonaviy psixologik nazariyalar bunga qo'shimcha ravishda yoshlarning raqamli savodxonligi va onlayn xatti-harakatlarining umumiy ruhiy salomatlikka bo'lgan ta'sirini kontekstual tahlil qiladi. Mahalliy olimlarning ishlari internet va ijtimoiy tarmoqlarning ijtimoiy psixologik nazariyalar asosida ham ijobiy, ham salbiy ta'sirlarni modellaydi.

Bundan tashqari, AI texnologiyasining psixologik holatni aniqlash imkoniyatlari to'g'risida olib borilgan tadqiqotlar SIning ruhiy salomatlik monitoringi va emotsiyalarni tahlil qilishdagi ijobiy imkoniyatlarini ochib beradi. Bu yondashuv, ayniqsa, ijtimoiy media xatti-harakatlarini kuzatish orqali yoshlarning ruhiy holatini baholashda samarali vosita bo'lishi mumkinligini

ko'rsatadi, ammo etik muammolar va inson ekspertizasi bilan integratsiya muhim ekanligini ta'kidlaydi.

Xalqaro va mahalliy adabiyotlar tahlili shundan dalolat beradi: ijtimoiy media va sun'iy intellekt yoshlar ruhiy salomatligiga kompleks, ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy taraflar, masalan, kommunikatsiya, qo'llab-quvvatlash va diagnostika vositalari, salbiy tomonlar esa stress, depressiya, qaramlik hissi va kontent algoritmlari orqali cheklangan kontent bilan ta'sirlanish xavfi bilan bog'liq. Shu bois, psixologik tadqiqotlarda raqamli savodxonlik, algoritmik xatti-harakatlar, etik me'yorlar va foydalanuvchi xavfsizligi singari omillarni kompleks o'rganish zarur.

Muhokama. Raqamli davrda yoshlarning ruhiy salomatligi masalasi nafaqat psixologik tadqiqotlar, balki ijtimoiy va texnologik kontekst bilan chambarchas bog'liq. Tadqiqot natijalari ko'rsatadiki, ijtimoiy media va sun'iy intellekt yoshlarning emotsional holatiga murakkab va ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, onlayn platformalar orqali yoshlar o'zini ifoda etish, o'rganish va kommunikatsiya imkoniyatlarini kengaytiradi. Shuningdek, sun'iy intellekt algoritmlari shaxsiylashtirilgan tavsiyalar va interaktiv mashg'ulotlar orqali tanqidiy fikrlash va kreativ qobiliyatlarni rivojlantirish imkoniyatini beradi. Bu jihat psixologik jihatdan foydali bo'lib, yoshlarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'iga bog'laydi va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Boshqa tomondan, ijtimoiy media va AI algoritmlari haddan tashqari ishlatilganda yoshlar orasida stress, depressiya, ijtimoiy solishtirish hissi va yolg'izlikni kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kontentni algoritmik tarzda optimallashtirish va foydalanuvchini platformada uzoqroq ushlab turishga qaratilgan SI tizimlari ruhiy salomatlik uchun xavf omillarini yaratadi. Xorijiy olimlar bu jarayonda yoshlarning o'zini baholashi va emotsional reaksiyalarini monitoring qilish zarurligini ta'kidlaydi, chunki noto'g'ri yoki me'yordan ortiq foydalanish psixologik salbiy oqibatlarni kuchaytiradi.

Mahalliy tadqiqotlar ham shuni tasdiqlaydi: S.A. Salomov va boshqa olimlar yoshlarning raqamli savodxonligini oshirish va onlayn xatti-harakatlarni ongli boshqarish ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda muhim ekanini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, raqamli muhitning ijobiy tomonlarini, masalan, bilim olish imkoniyatlarini, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni va emotsional resurslarni ham e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak.

Bunday kontekstda muhokama qilinadigan asosiy masala - yoshlarni raqamli texnologiyalarni xavfsiz va foydali tarzda boshqarishga o'rgatishdir. Shu nuqtai nazardan, pedagogik va psixologik strategiyalar birgalikda qo'llanilishi lozim. Raqamli savodxonlikni rivojlantirish, algoritmik tizimlar ta'sirini tahlil qilish va yoshlar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash vositalarini yaratish ularni onlayn xavf omillaridan himoya qiladi va kreativ hamda tanqidiy fikrlashni saqlashga yordam beradi.

Shu bilan birga, kelajakdagi tadqiqotlar ijtimoiy media va AI ta'sirining individual farqlarini va madaniy kontekstini ham hisobga olishi zarur. Yoshlarning ruhiy salomatligi nafaqat texnologiyaga bo'lgan bog'liqlik bilan, balki ularning shaxsiy resurslari, oilaviy va ijtimoiy muhit bilan ham belgilanadi. Shuning uchun muammolarni hal qilish va ruhiy barqarorlikni oshirishga qaratilgan strategiyalar integrativ yondashuvga asoslanishi lozim.

Umuman olganda, ijtimoiy media va sun'iy intellekt yoshlarning ruhiy salomatligi uchun ikki qirrali vosita hisoblanadi: ularning tanqidiy fikrlash va kreativ ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi, lekin noto'g'ri foydalanilganda psixologik xavflarni oshiradi. Shu bois, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar raqamli savodxonlik, me'yoriy foydalanish va psixologik qo'llab-quvvatlashni uyg'unlashtirgan holda yoshlarning raqamli davrda sog'lom rivojlanishini ta'minlashga intilishi zarur.

Xulosa. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar, xususan ijtimoiy media va sun'iy intellekt (SI) yoshlarning ruhiy salomatligiga murakkab va ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy tomondan, onlayn platformalar va SI algoritmlari yoshlarning tanqidiy fikrlash, kreativ qobiliyat va o'zini ifoda etish imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga,

interaktiv va personalizatsiyalangan resurslar yoshlarni kommunikatsiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘iga bog‘laydi, ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Boshqa tomondan, haddan tashqari onlayn vaqt o‘tkazish, kontentni algoritmik tarzda boshqarish va noto‘g‘ri tavsiyalar yoshlar orasida stress, depressiya, ijtimoiy solishtirish hissi va yolg‘izlikni kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, SI va ijtimoiy media vositalarining noto‘g‘ri yoki me‘yordan ortiq ishlatilishi ruhiy salomatlik uchun xavf omillarini yaratadi. Shu bois, yoshlarning raqamli savodxonligini oshirish, onlayn faoliyatni me‘yorida boshqarish va psixologik qo‘llab-quvvatlash strategiyalarini joriy etish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, ijtimoiy media va SI ta‘sirining individual farqlari, madaniy kontekst va shaxsiy resurslar ham hisobga olinishi zarur. Bu esa yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash va ularni raqamli davrga mos, kreativ va tanqidiy fikrlash qobiliyatiga ega shaxs sifatida rivojlantirish uchun integrativ yondashuvni talab qiladi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy media va sun‘iy intellekt yoshlarning ruhiy salomatligi uchun ikki qirrali vosita bo‘lib, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun raqamli savodxonlikni rivojlantirish, me‘yoriy foydalanish va psixologik qo‘llab-quvvatlashni uyg‘unlashtirgan strategiyalarni ishlab chiqish dolzarb va zarur vazifa hisoblanadi. Shu yondashuv yoshlarning raqamli muhitda sog‘lom rivojlanishi va psixologik barqarorligini ta‘minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Haidt, Jonathan. *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Press, 2024. 400 pp.– Ta‘lim, ijtimoiy media va smartfonlardan foydalanish yoshlar ruhiy salomatligiga qanday ta‘sir qilayotganini chuqur tahlil qiladi

2. Harrison, Vicki, Anne Collier & Steven Adelsheim (eds.). *Social Media and Youth Mental Health*. American Psychiatric Association Publishing, 2025. 294 pp.– Turli olimlar tomonidan yozilgan to‘plam bo‘lib, ijtimoiy tarmoqlar va yoshlar ruhiy salomatligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni psixologik, ijtimoiy va klinik nuqtai nazardan ko‘rib chiqadi.

3. Choudhary, Ajay Kumar & Aayushi Soral. *The Impact of Social Media on The Mental Health of Adolescents*. *International Journal of Engineering, Science and Humanities*, 2025, pp. – Ijtimoiy media va bolalar ruhiy salomatligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qiladi, stress, depressiya va o‘ziga ishonch masalalarini muhokama qiladi.

4. Sadullayeva, Dano Abdukomil kizi. *The Impact of Social Media on the Mental Health of Youth Today*. *International Journal of Artificial Intelligence*, 2025, pp. 1114–1118.– Ijtimoiy media yoshlar ruhiy salomatligiga ijobiy va salbiy ta‘sirlarni ko‘rib chiqadi.

5. Zeng, Xilin. *The Impact of Social Media on Adolescents' Mental Health*. *Communications in Humanities Research*, 2025, Vol. 85, pp. – Ijtimoiy media va o‘smirlar ruhiy salomatligi o‘rtasidagi murakkab o‘zaro ta‘sirni empirik ma‘lumotlar bilan ko‘rsatadi.

6. Kumar, Neeraj et al. *The Dual Lens Impact of AI on Youth Mental Health and Perception*. *Journal of Neonatal Surgery*, 2025, pp. – AI vositalaridan foydalanish va yoshlar ruhiy salomatligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganadi, ularning salbiy va ijobiy ta‘sirlarini ta‘kidlaydi

7. Ibrahimov, Yusif, Tariq Anwar & Tommy Yuan. *Explainable AI for Mental Disorder Detection via Social Media: A survey and outlook*. Preprint, 2024. – Ijtimoiy media ma‘lumotlari orqali ruhiy sog‘liqni tahlil qilish uchun tushunarli SI modellarini tavsiflaydi.

8. Young, Jordyn et al. *The Role of AI in Peer Support for Young People: A Study of Preferences for Human- and AI-Generated Responses*. Preprint, 2024. – Yoshlar uchun onlayn yordamda AI javoblarining inson javoblari bilan solishtirilishini o‘rganadi.

Sharopov Suxrob Shodi o`g`li
Osiyo xalqaro universiteti magistranti

TALABALARNING KOGNITIV VA METAKOGNITIV KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqola talabalarni kognitiv va metakognitiv kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlarini o`rganishga bag`ishlangan. Kognitiv kompetensiyalar talabalarning bilimlarni qabul qilish, tahlil qilish va amaliyotga qo`llash qobiliyatini ifodalaydi, metakognitiv kompetensiyalar esa o`z-o`zini boshqarish, o`rganish jarayonini rejalashtirish va nazorat qilish ko`nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Maqolada pedagogik strategiyalar, metodik yondashuvlar va psixologik vositalar orqali ushbu kompetensiyalarni shakllantirishning samarali usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko`rsatadiki, interaktiv metodlar, reflektiv mashg`ulotlar va o`z-o`zini baholash mexanizmlari talabalarni bilimni chuqur o`zlashtirish va o`rganish jarayonini samarali boshqarishga rag`batlantiradi. Ushbu ish pedagoglar va psixologlar uchun talabalarning kognitiv va metakognitiv kompetensiyalarini rivojlantirishda amaliy tavsiyalarni taqdim etadi.

Kalit so`zlar: kognitiv kompetensiya, metakognitiv kompetensiya, pedagogik mexanizm, psixologik strategiya, o`rganish jarayoni, refleksiya, interaktiv metodlar.

Аннотация. Статья посвящена изучению педагогико-психологических механизмов развития когнитивных и метакогнитивных компетенций студентов. Когнитивные компетенции отражают способность студентов воспринимать, анализировать и применять знания на практике, в то время как метакогнитивные компетенции способствуют развитию навыков саморегуляции, планирования и контроля учебного процесса. В статье анализируются эффективные методы формирования этих компетенций через педагогические стратегии, методические подходы и психологические инструменты. Результаты исследований показывают, что интерактивные методы, рефлексивные занятия и механизмы самооценки стимулируют студентов к глубокому усвоению знаний и эффективному управлению процессом обучения. Работа предоставляет педагогам и психологам практические рекомендации по развитию когнитивных и метакогнитивных компетенций студентов.

Ключевые слова: когнитивная компетенция, метакогнитивная компетенция, педагогический механизм, психологическая стратегия, процесс обучения, рефлексия, интерактивные методы.

Abstract. This article examines the pedagogical and psychological mechanisms for developing students' cognitive and metacognitive competencies. Cognitive competencies reflect students' ability to acquire, analyze, and apply knowledge in practice, while metacognitive competencies support self-regulation, planning, and monitoring of the learning process. The study analyzes effective methods for forming these competencies through pedagogical strategies, methodological approaches, and psychological tools. Research findings indicate that interactive methods, reflective activities, and self-assessment mechanisms encourage students to deeply understand knowledge and effectively manage their learning process. This work provides educators and psychologists with practical recommendations for fostering cognitive and metacognitive competencies in students.

Key words: cognitive competency, metacognitive competency, pedagogical mechanism, psychological strategy, learning process, reflection, interactive methods.

Kirish. Bugungi ta`lim jarayoni sharoitida talabalarni nafaqat bilim bilan ta`minlash, balki ularning fikrlash, o`z-o`zini boshqarish va o`rganish jarayonini samarali tashkil etish qobiliyatlarini

Nutq texnikasining ta'lim samaradorligiga ta'siri tarbiyaviy jihatdan ham namoyon bo'ladi. O'qituvchining madaniyatli, muloyim va hurmatga asoslangan nutqi o'quvchilarda ijobiy psixologik muhitni shakllantiradi. Bu esa o'quvchilarning o'z fikrini erkin bayon etishiga, xatodan qo'rqmasdan faol qatnashishiga sharoit yaratadi. Aksincha, qo'pol yoki noaniq nutq o'quvchilarda ishonchsizlik va darsga bo'lgan salbiy munosabatni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois nutq texnikasi o'qituvchining pedagogik odobi va muloqot madaniyati bilan chambarchas bog'liqdir.

Shuningdek, pedagogik jarayonda nutq texnikasi bilimlarni tizimli va mantiqiy yetkazish imkonini beradi. O'qituvchi fikrni izchil bayon etib, tushunchalar o'rtasidagi bog'liqlikni aniq ko'rsata olsa, o'quvchilarda yaxlit tasavvur shakllanadi. Bu esa bilimlarning mustahkamlanishiga va ularni amaliyotda qo'llash ko'nikmasining rivojlanishiga olib keladi. Nutq texnikasi rivojlangan o'qituvchi murakkab mavzularni ham sodda va tushunarli shaklda izohlab bera oladi, bu esa ta'lim samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Xulosa qilib aytganda, pedagogik jarayonda nutq texnikasi ta'lim samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. O'qituvchining nutqiy mahorati o'quvchilarning bilimni o'zlashtirish darajasi, darsga bo'lgan qiziqishi va umumiy ta'lim natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli pedagoglarning nutq texnikasini doimiy ravishda rivojlantirib borish ta'lim sifatini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Pedagogik jarayonda nutq texnikasining ta'lim samaradorligiga ta'siri chuqur psixologik va didaktik asoslarga ega bo'lib, u ta'lim jarayonining barcha bosqichlarida o'z ifodasini topadi. O'qituvchining nutqi orqali bilimlar yetkaziladi, munosabatlar shakllanadi va tarbiyaviy ta'sir amalga oshiriladi. Shu sababli nutq texnikasi pedagog faoliyatining ajralmas tarkibiy qismi sifatida qaraladi. O'qituvchining ovoz imkoniyatlaridan to'g'ri foydalanishi, nutq sur'atini dars mazmuniga mos ravishda boshqarishi va so'zlarni aniq talaffuz qilishi o'quvchilarning eshitish va idrok etish jarayonini yengillashtiradi hamda bilimlarni ongli o'zlashtirishga yordam beradi.

Pedagogik jarayonda nutq texnikasi o'quvchilarning diqqatini jamlash va uni uzoq vaqt davomida saqlab turishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ifodali va jonli nutq darsni qiziqarli jarayonga aylantiradi, o'quvchilarda mavzuga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. O'qituvchining intonatsiya va urg'ulardan o'rinli foydalanishi muhim tushunchalar va asosiy g'oyalarni ajratib ko'rsatishga xizmat qiladi. Natijada o'quvchilar dars mazmunini yaxshiroq tushunadilar va eslab qoladilar. Bu holat ta'lim samaradorligining oshishida muhim omil hisoblanadi.

Nutq texnikasining samarali bo'lishi pedagogik muloqot sifatini ham belgilaydi. O'qituvchining ochiq, muloyim va ishonchli nutqi o'quvchilar bilan o'zaro hurmatga asoslangan munosabatni shakllantiradi. Bunday muhitda o'quvchilar savol berishdan, fikr bildirishdan tortinmaydilar, bu esa dars jarayonida faol ishtirokni ta'minlaydi. O'quvchilarning nutqiy faolligi oshgani sari ularning tafakkuri rivojlanadi, bilimlarni mustaqil o'zlashtirish ko'nikmalari shakllanadi. Shu jihatdan nutq texnikasi faqat o'qituvchi nutqiga emas, balki o'quvchilarning ham nutqiy rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik jarayonda nutq texnikasi tarbiyaviy samaradorlikni oshirishda ham muhim o'rin tutadi. O'qituvchining so'z orqali beradigan bahosi, rag'batlantiruvchi yoki tanqidiy fikrlari o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchi va o'qishga bo'lgan munosabatiga bevosita ta'sir etadi. Madaniyatli va odobli nutq o'quvchilarda nutqiy etika, hurmat va muomala madaniyatini shakllantiradi. Bu esa ta'lim jarayonining nafaqat bilim berish, balki tarbiyaviy maqsadlariga ham xizmat qiladi.

Umuman olganda, pedagogik jarayonda nutq texnikasi ta'lim samaradorligini ta'minlovchi muhim pedagogik shartlardan biridir. O'qituvchining nutqiy mahorati darsning mazmunli, tushunarli va ta'sirchan bo'lishini belgilaydi. Nutq texnikasi rivojlangan pedagog o'quvchilarni bilim olishga unday oladi, ularning qiziqishini oshiradi va ta'lim jarayonining yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi. Shu bois nutq texnikasini takomillashtirish pedagoglarning kasbiy rivojlanishida ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lib qolaveradi. Pedagogik jarayonda nutq texnikasining ta'lim samaradorligiga ta'siri o'qituvchining kasbiy mahorati va shaxsiy ta'sirchanligini namoyon etuvchi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi. Ta'lim jarayonida bilim faqatgina axborot sifatida emas, balki o'qituvchining so'zi, ohangi va muloqot madaniyati orqali o'quvchi ongiga singdiriladi. Shu jihatdan nutq texnikasi o'qituvchining darsni qanday tashkil etishi, mavzuni qanday ochib berishi va o'quvchilarni qanday

ruhantira olishini belgilaydi. To‘g‘ri va ifodali nutq o‘quvchilarda ishonch uyg‘otadi, bu esa bilimlarni qabul qilish jarayonini yengillashtiradi.

Pedagogik jarayonda nutq texnikasi o‘quvchilarning idrok va tafakkur jarayonlariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. O‘qituvchining nutqi mantiqiy va izchil bo‘lsa, o‘quvchilar tushunchalar o‘rtasidagi bog‘liqlikni oson anglaydilar. Nutq sur‘atining o‘rtacha va vaziyatga mos bo‘lishi o‘quvchilarning eshitish orqali qabul qilish qobiliyatini oshiradi. O‘rinli pauzalar esa o‘quvchilarga eshitilgan axborotni tahlil qilish va xulosa chiqarish imkonini beradi. Bunday nutqiy tashkil etilgan dars o‘quvchilarning bilimni mustahkam o‘zlashtirishiga xizmat qiladi.

Nutq texnikasining ta‘lim samaradorligiga ta‘siri darsda psixologik qulay muhit yaratishda ham namoyon bo‘ladi. O‘qituvchining xotirjam, muloyim va ishonchli nutqi o‘quvchilarda xavfsizlik va qo‘llab-quvvatlanish hissini uyg‘otadi. Natijada o‘quvchilar o‘z fikrini erkin bayon etishga, savollar berishga va muhokamalarda faol qatnashishga moyil bo‘ladilar. Bu holat ta‘lim jarayonining interfaol tus olishiga va o‘quvchilarning bilish faolligi oshishiga olib keladi.

Shuningdek, pedagogik jarayonda nutq texnikasi ta‘limning tarbiyaviy samaradorligini ham oshiradi. O‘qituvchining nutqida namoyon bo‘ladigan hurmat, sabr-toqat va odob o‘quvchilar uchun namuna bo‘lib xizmat qiladi. So‘z orqali berilgan rag‘batlantirish o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi, ehtiyotkor va o‘rinli tanqid esa uning o‘z ustida ishlashiga undaydi. Shu tarzda nutq texnikasi o‘quvchi shaxsining har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, pedagogik jarayonda nutq texnikasi ta‘lim samaradorligini ta‘minlovchi muhim pedagogik omil hisoblanadi. O‘qituvchining nutqiy mahorati dars mazmunini chuqur anglash, o‘quvchilarning faolligini oshirish va ta‘lim-tarbiya jarayonida yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu sababli pedagoglar nutq texnikasini doimiy ravishda takomillashtirib borishlari ta‘lim sifatini oshirishning muhim sharti bo‘lib qoladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, pedagogik jarayonda nutq texnikasi ta‘lim samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. O‘qituvchining nutqiy mahorati o‘quvchilarning bilimlarni chuqur va ongli o‘zlashtirishiga xizmat qiladi. Shu sababli bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash jarayonida nutq texnikasini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratish zarur. Xulosa qilib aytganda, pedagogik jarayonda nutq texnikasi ta‘lim samaradorligini oshiruvchi yetakchi omillardan biri hisoblanadi. O‘qituvchining ravon, aniq va ifodali nutqi o‘quvchilarning bilimni ongli o‘zlashtirishiga, dars jarayonida faol ishtirok etishiga hamda mustaqil fikrlash ko‘nikmalarining rivojlanishiga xizmat qiladi. Nutq texnikasi orqali o‘qituvchi nafaqat bilim beradi, balki o‘quvchi shaxsiga tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatadi, ijobiy psixologik muhitni shakllantiradi va o‘zaro muloqotni mustahkamlaydi. Shu bois bo‘lajak va amaldagi pedagoglarning nutq texnikasini doimiy ravishda rivojlantirib borish ta‘lim sifatini yuksaltirish, pedagogik mahoratni oshirish va zamonaviy ta‘lim talablariga mos, raqobatbardosh o‘qituvchi shaxsini shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi. Xulosa o‘rnida shuni ta‘kidlash joizki, pedagogik jarayonda nutq texnikasi o‘qituvchining kasbiy faoliyatini belgilovchi asosiy mezonlardan biri hisoblanadi. O‘qituvchining so‘zlash uslubi, ovoz ohangi, nutqning mantiqiyiligi va ifodaliligi ta‘lim mazmunining o‘quvchi ongiga qay darajada samarali yetib borishini belgilaydi. Nutq texnikasi mukammal shakllangan pedagog dars jarayonini mazmunli, tushunarli va qiziqarli tashkil eta oladi, bu esa o‘quvchilarning bilimlarni puxta o‘zlashtirishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, nutq texnikasi ta‘lim jarayonida pedagogik muloqot va tarbiyaviy ta‘sirning asosiy vositasi bo‘lib xizmat qiladi. O‘qituvchining madaniyatli va ta‘sirchan nutqi o‘quvchilarda hurmat, ishonch va ijobiy munosabatni shakllantiradi. Bunday muhitda o‘quvchilar erkin fikr bildiradilar, darsda faol ishtirok etadilar va o‘rganilayotgan mavzuga qiziqishlari ortadi. Natijada ta‘lim jarayoni faqat bilim berish bilan cheklanmay, o‘quvchi shaxsini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, bo‘lajak o‘qituvchilarda nutq texnikasini rivojlantirish va pedagogik jarayonda undan samarali foydalanish ta‘lim sifatini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Nutqiy mahoratga ega bo‘lgan pedagog zamonaviy ta‘lim talablariga javob bera oladigan, o‘quvchi bilan samarali muloqot o‘rnata oladigan va jamiyatda o‘z o‘rniga ega bo‘lgan barkamol avlodni tarbiyalashga qodir mutaxassis sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Saidova N. Pedagogik nutq va ta'lim samaradorligi. – Toshkent, 2020.
2. Pedagogika nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent, 2022.
3. UNESCO. Teaching Effectiveness and Communication, 2021.

MUNDARIJA:

Nazarov Akmal Mardonovich		Talabalarda kreativ va innovatsion ilmiy faoliyatning psixologik jihatlari	6
Rustamov Shuxratovich	Shavkat	Talabalarni innovatsion kompetenligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslari	10
Ostanov Sharifovich	Shuxrat	Art-terapiya metodlari yordamida talaba-yoshlarning kreativ fikrlash va ijodiy salohiyatini rivojlantirishning psixologik asoslari	14
Axmadov Rahmat o'g'li	Nazirjon	O'smirlarda konstruktiv xulq-atvorni shakllanishining ijtimoiy psixologik omillari	19
Dehqonboyev Shohjahon Oybek o'g'li		Sud psixologik ekspertizasida shaxsning emotsional holatini baholash	24
Axtamova G'ayratovna	Ferangiz	O'smirlik davridagi destruktiv xulq-atvorni psixoprofilaktika qilish va kreativlikni faollashtirishga yo'naltirilgan psixologik yondashuvlar	30
Ashrapov Namoz o'g'li	Nodirbek	O'smirlarda kognitiv rivojlanishning ijtimoiy-psixologik determinantlari va ularning shaxsiy rivojlanishdagi o'rni	35
Hamroyev Jasur		Talabalari o'rtasida sun'iy intellekt vositalari yordamida kreativ fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish	40
Axmedova Rahmat qizi	Zarina	Loyihaviy yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning fasilitatorlik faoliyatiga tayyorlash mexanizmini takomillashtirish	44
Khakimov Shodieich	Shukhrat	Methods of studying the military servant and the military team	49
N.Z.Jumayev		Raqamli davrda ijtimoiy media va sun'iy intellektning yoshlar ruhiy salomatligiga ta'siri	56
Sharopov Suxrob Shodi o'g'li		Talabalarni kognitiv va metakognitiv kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari	60
Boboqulova Komil qizi	O'g'iloy	Shaxslararo manipulyatsiya va nazorat mexanizmlari: emotsional ekspluatatsiyaning psixologik asoslari	64
Saidova Nu'monovna	Nodira	Yoshlar kreativ va tanqidiy fikrlashini rivojlantirishda pedagogik psixologiyaning roli	68
Bobojonova Husniddin qizi	Dilnura	Dezadaptatsiyalashgan o'smirlarda adaptatsiya jarayoni rivojlanishining ijtimoiy-psixologik mexanizmlari	73
Абдужабборов Тохиржон Курбанович		Особенности течения и лечения atopического дерматита в зависимости от возраста по данным наблюдений в андижанской области	78

Xolmuradov Musurmon Avlaqulovich Narzullayeva Iroda Jaloliddin qizi	Tijorat banklarida investitsiyalarni jalb etishda xorij tajribasi	82
Nurmuxammedova Nilufar Alijon qizi Temirova Mashhuraxon Muhammadaminovna	O‘zbekistonda bozor iqtisodiyotiga o‘tish bosqichida xotin-qizlar liderlik faoliyatini rivojlantirishning huquqiy asoslarining mustahkamlanishi	89
Maxmudova Zulfiya Mexmonovna	Qo‘riqlash xizmati xodimlari kasbiy kompetentligini takomillashtirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	92
Sanoyeva Mohigul Odil qizi	Klassik pedagogik merosni modernizatsiya qilishning zamonaviy talablari va ularni ta’lim amaliyotiga joriy etish mexanizmlari	103
Xolmirzayeva Mushtariybegim U. Abdullayev	Bobi oliy: usmonli davlatining boshqaruv markazi va evolyutsiyasi	107
Dilmurodov Elyorjon Ilg'or o'g'li	Civil society and globalization: the harmony of national values and modern trends	110
Eshpo'latova Xilola Davron qizi	Fransuz tilini o'rganish jarayonida audiovizual materiallar yordamida talabalarning og'zaki nutqini rivojlantirish	116
Abdusalimova Zukhraxon Bakhtiyor qizi	Teaching methodology of the uzbek language for the foreign students	119
Abdullayeva Dildora Muhiddin qizi	Frazeologik sinonimlarning struktur turlari	122
Panaeva Sarbinaz Uzaqbergenovna	Insonlar orasida fabbing (phubbing) holatining paydo bo‘lishi va uning ijtimoiy-psixologik oqibatlarini	125
Toshturdiyev Nurbek Nurali o‘g‘li	Jadid ziyolilarining hayot tarzi va ijtimoiy mas’uliyat hissi: ma’rifat va fidoyilik omillari	130
Uzoqova Gulzoda	Konstitutsiya – erkin va farovon hayot garovi	134
Xilola Xolikova Gulamovna, Siroj Nematov G‘ulom o‘g‘li,	Maktab muhitining o‘quvchilar emotsional holatiga psixologik ta’siri	137
Sultonmurod Mamasoliyev Olimjon o‘g‘li	Psychological benefits of gamified bilingual learning: a meta-analysis of motivation and well-being	141
Qodriqulova Fotima Ulug‘bek qizi	Azot fiksatsiyasi va innovatsiyalar: yasmiq yetishtirishning yangi bosqichi	146
Kurbanova Shukurjon Yeldashbayevna	Turkiy adabiyotda shaxs kamoloti: Hofiz Xorazmiy didaktik qarashlari misolida pedagogik model	150
Obidova O.	Ta’lim psixologiyasi nuqtayi nazaridan zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ta’siri	154
Xasanova Nazokat Shavkatbek qizi	Inson huquqlarini xalqaro himoya qilish mexanizmlari	159
Abdug‘ofurov Muhammadqodir	Milliy me’morchilik uslublarida zamonaviylik va restavratsiya muammolari	163

Olimova Sarvara Sobitxon qizi	Nogironligi bo'lgan shaxslarning kutubxonalar orqali ijtimoiy integratsiyasi va madaniy hayotga qo'shilishi	166
Jamaldinov Sarvar Azimjanovich	Raqamli ta'lim jarayonlarini o'rgatishning bo'lajak pedagoglar tarbiyaviy faoliyatini rivojlantirishdagi ahamiyati	171
Olimova Sarvaraxon Sobitxon qizi	Sensorinevral eshitish nuqsoniga ega bolalarda rivojlanish dinamikasi: tibbiy va pedagogik qarashlar	176
Mamatqulov Botir	The interpretation of personal tragedy in the short stories of nazar eshonqul	181
Bobokalonov Rajab Ostonovich	Tibbiy terminlarda lisoniy lakuna hodisasi	188
Murodjonova Dilzoraxon qizi Iskandarov Sherzod Abdug'aniyevich	“Tolerantlik” tushunchasining mazmun mohiyati	191
Туйбаева Саида Бахтияровна	Психологические механизмы самозащиты студентов	194
Tursunbayeva Durdonaxon Adxamjon qizi	Atrof-muhitni muhofaza qilishning zamonaviy konsepsiyalari: muammo va yechimlar	198
Ismoilova Zulayho Saidali qizi	Umumta'lim maktablarida xulqi og'ishgan o'quvchilarning shaxs xususiyatlarini kompleks diagnostika qilish	203
Masharipova Saida Rahimovna	Zamonaviy oilalarda emotsional intellektni boshqarishning ijtimoiy- psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish	208
Abdujobborova Rayhona Adhamjonqizi	Xotira turlaridan qanday qilib samarali foydalanish kerak.o'quvchilar uchun praktik tafsiyalar	212
Arslanova Dilnoza Aleksandrovna Mirzayev Ismoiljon Xasanjon o'g'li	Nutqiy rivojlanish bilan mantiqiy fikrlash o'rtasidagi bog'liqlik: lingvistik kompetensiya.	216
Xasanova Aziza Kumushbek qizi	Davlat tili taraqqiyoti: muammo va yechimlar	219
Xolboyev Izzatillo Axmadillo o'g'li	Talabalarning akademik muaffaqiyatiga ta'sir etuvchi psixologik omillarning tahlili: o'zini- o'zi tartipka solish strategiyalari	223
Кабулов Саулат Толыбаевич	Основные принципы и теория преподавания русскому языку и литературе	226
Saitova Komila G'ulom qizi	Stressga chidamlilikning psixologik determinantlari: ong, iroda va emotsional o'zini boshqarishning o'zaro aloqasi	231
Ro'ziyeva Sitara Odil qizi	Nega ingliz tili dunyo tili hisoblanadi?	234
To'ychiyeva Madinaxon Sherquzi qizi	Mustaqil ta'lim metodlarining o'quv motivatsiyasiga ta'siri	237
Murodjonova Dilzoraxon Tolibjon qizi	Kimyoning kriminalistikadagi o'rni	240