



ISSN: 3060-4613



13.00.00
13.00.01
13.00.02
13.00.03
13.00.04
13.00.05

13.00.06
13.00.07
13.00.08
13.00.09
07.00.00
19.00.00

01.00.00
02.00.00
03.00.00
09.00.00
10.00.00
11.00.00

№6/2025

M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogik, psixometodologik va tabiiy fanlarga
ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 868 sahifa,
5-iyun, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapiirjanovna – Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti rektori

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
Umarova H.O' – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri
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)
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (PhD)
Somurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), 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 instituti 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'icha falsafa doktori (PhD)
Panjijev 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)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari 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 – Rector of the Nizami National Pedagogical University 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

Umarova H.O'. – Minister of Preschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

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)

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

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

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

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

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

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

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

Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), 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

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

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

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali Oliy attestatsiya komissiyasining 26-08-2024-yildagi №11-05-4381/01-Kengash tavsiyasiga ko’ra, pedagogika fanlari bo’yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning tadqiqot ishlari yuzasidan dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro’yxatiga kiritilgan.

Asos: OAK Pedagogik texnologiyalar va psixologik tadqiqotlar bo’yicha ekspert kengashi tavsiyasi (29-10-2024-y.; №10); OAK Tartib-qoida komissiyasi qarori (30-10-2024-y., №10/24); OAK Rayosatining qarori (31-10-2024-y., №363/5).

“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

Iqim o'zgarishi muammolari va "yashil ko'nikmalar"ning rivojlanishi.....	14
<i>Abdurashit Karimovich Avliyaqulov</i>	
TTJlardagi qizlarni qo'llab-quvvatlash, mavjud ijtimoiy-axloqiy muammolarni hal etish bo'yicha ilg'or xorijiy mamlakatlar tajribasini o'rganish.....	18
<i>Xasanboy U. Abdusamatov</i>	
Integrativ yondashuv bo'lajak o'qituvchilarda ijodiy va tahliliy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishning asosiy omili	26
<i>Jalilov Nodirjon Azamatovich</i>	
Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning sibling munosabatlari diagnostikasi.....	30
<i>G'ayibova Nargiza Anorbayevna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifati va samaradorligini oshirishning muhim omillari	33
<i>Hakimova Gulmira To'xtatosheva</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni muzey pedagogikasi vositasida rivojlantirishning pedagogik-psixologik jihatlarini	37
<i>Marayimova Kibriyoxon Islomjon qizi</i>	
Iqtisodiy savodxonlikni oshirishda o'zbek tilining ta'siri	41
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</i>	
Сторителлинг как инструмент формирования ценностных ориентаций старшеклассников	44
<i>Умрихина Виктория Игоревна</i>	
Формирование эстетических предпочтений учащихся музыкальных школ в условиях инклюзивного образования на основе стилевого подхода	52
<i>Ахунова Умида Ойбековна</i>	
Sun'iy intellektning ta'limga integratsiyasi: o'qitish va boshqaruvdagi o'rni	55
<i>Abduxamidova Muyassar Xalimjon qizi</i>	
Buxorodagi jadidchilik harakatining o'ziga xosligi va maktablardagi ta'lim tizimi.....	60
<i>Axrоров Ixtiyor Doniyorovich</i>	
Inklyuziv ta'lim sharoitida imkoniyati cheklangan bolalarning moslashuvida oila va maktabning roli	63
<i>Dadaboyev Jahongir Sherdil o'g'li</i>	
Влияние длительной госпитализации на образовательную траекторию ребенка: междисциплинарный подход	67
<i>Сайфутдинова Насиба Нурматовна</i>	
O'yinning bola faoliyati sifatidagi mohiyati va o'ziga xosligi.....	75
<i>Otasheva Lola Shoto'rayevna</i>	
Psixologik tadqiqotning umummetodologik va xususiy metodologik tamoyillari	78
<i>Xodjimatoва Nazira Toshmatovna, Mallayeva Gulshoda Maxmudjonovna</i>	
Rivojlanishida nuqsoni bor bo'lgan bolalarni ijtimoiy hayotga tayyorlashda inklyuziv ta'limning o'rni	81
<i>B. Xusniddinova</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida loyihaviy tadqiqotchilik ko'nikmalarini rivojlantirish	85
<i>Zulaykho Samatovna Ro'ziyeva</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining og'zaki va yozma nutq ko'nikmalarini dars jarayonida rivojlantirish texnologiyasi	89
<i>Xudaybergenova Nawrizbiyke Qanat qizi</i>	
Sonlarni obrazlar bilan bog'lash orqali mantiqiy va ijodiy fikrlashni rivojlantirish metodikasi.....	92
<i>Kalekeeva Sarbinaz Turkmenbaevna</i>	
Methodology of Teaching English to Preschool Children	96
<i>Khurshida Tojimurodova</i>	
Malaka oshirish jarayonida yo'riqchilarning kasbiy kompetentligini takomillashtirishning ijtimoiy zaruriyati..	100
<i>Ch. B. Nalibayeva</i>	
O'qituvchilarning o'quvchilar bilan hamkorlik munosabatlari	103
<i>G'aniyeva Sayyora Saidmurod qizi</i>	
Falsafada haqiqatni izlash: empirizm va rasionallizmning o'rni.....	106
<i>Boymirzayeva Xurshida Sobirovna</i>	



Raqamli ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun axborot bilan ishlashni o'rgatishning didaktik asoslari	110
Ismoilov Ravshan Yakubjon o'g'li	
An Evaluation of the Impact of The Theme-Based Approach on Young Learners' Speaking Development..	113
Khamraeva Gulchekhra Ibrakhimovna	
O'smirlar o'rtasida o'zaro hamkorlikni rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillar	118
Majidov Jasur Baxtiyarovich, Xolmatova Dilorom Vahobjon qizi	
Informatika fanini o'qitishda mobil dasturiy vositalaridan foydalanish imkoniyatlari	123
Jo'rayev Ilhom Isxoqovich	
Muqimiy asarlari vositasida talabalarda kitobxonlik tizimini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalardan samarali foydalanish	126
Muxlisa Satriiddinova Muhitdinova	
Korpus lingvistikasida lingvostatistik tahlil metodi	132
Nuriddinov Abrorbek Sayfiddin o'g'li	
Bo'lajak o'qituvchilarni ruhlantirish va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish	136
Umarova Feruzabonu Bobir qizi, Samandarova Dildora Javlon qizi	
Tizimli-faoliyatli yondashuv asosida umumpedagogik akt kompetentlikni shakllantirish muammosining nazariy-metodologik jihatlarini	139
Saloxiddinova Umidaxon Mansurjon qizi	
Nutqiy kamchiliklarni kamaytirishda o'yinlarning o'rni	143
Jabborova Oltinoy	
Matn bilan ishlash bosqichlari va ularning ingliz tilini o'rgatishdagi didaktik ahamiyati	146
Soliyev Umidjon Yulchivoyevich	
Ta'lim tizimini boshqarishda talabalar boshqaruvining qiyosiy tahlillari	150
Uzaqov Nomozali Hamdamovich	
Zamonaviy ta'lim muassasalarida pedagoglarning boshqaruv malakasini rivojlantirish yo'llari	153
Z. M. Zarifova	
Rossiya imperiyasining Surxon vohasi qishloq xo'jaligi va irrigatsiya tizimidagi siyosati tarixi	159
Abdurashidov Anvar Abdurashidovich	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari katta guruh tarbiyalanuvchilarini badiiy adabiyot bilan tanishtirish texnologiyalari	164
Axmadaliev Sidiqjon Yigitallievich	
Ota-onalarning ta'lim sifatiga ta'siri	167
Axmadqulova Ozodaxon Xamidullo qizi	
Surxon voxasi toponimlarining tarixshunosligi	170
Boboyeva Sitora Ro'zimaxmatovna	
O'zbek etnopedagogikasi rivojlanishining nazariy asoslari	174
Davlatova Shaxnozaxon Doniyor qizi	
Sihatgohlarda davolanuvchilar salomatligini saqlashda jismoniy tarbiya vositalaridan samarali foydalanish texnologiyalari	178
G'aniyev Suxrob Abduvali o'g'li, Ergashov Shoxrux Yusuf o'g'li	
Ikkinchi jahon urushi davrida Surxon vohasi ayollarining maorif va madaniyat sohasiga qo'shgan munosib hissalari	183
Hakimova Muyassar Rashidovna	
Kitob mutolaasining pedagogik-psixologik asoslari	188
Il'yasova Dilshoda Akmal qizi	
O'zbekiston tarixini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, Turkistondagi siyosiy jarayonlar, Turkiston muxtoriyati	191
Isaev Oybek Axmed o'g'li	
Boshlang'ich ta'limda ona tili fanidan mustaqil ishlarni tashkil etishda matnlar ustida ishlash metodikasi	195
Iskandarova Maftuna Quvondiq qizi	
Sinfdan tashqari tadbirlarda o'smir yoshdagi o'quvchilarning ijtimoiy tashabbuskorligini tarbiyalash metodi	199
Latipova Nigoraxon Isakovna, Ibraimov Xolboy Ibragimovich	
Tarixni o'rganishda yordamchi tarixiy fanlarning ahamiyati	202
Maxmatkulova Nozikoy Choriyevna	

Increasing the Efficiency of Economic Education Through Project-Based Educational Technologies	210
Nurmatova Maftuna Ilkxamovna	
Rassom O'rol Tansiqboyev asarlari vositasida maktabga tayyorlov guruhi bolalarini tabiat manzarasini chizishga o'rgatish.....	213
Po'latov Foziljon Usibjonovich	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida lingvistik kompetensiyasini rivojlantirishda raqamli ta'lim vositalarining o'rni.....	216
Qayumova Odinoxon Buvarayim qizi	
Milliy o'zlikni anglashni shakllantirishning pedagogik asoslari.....	219
Sa'dullayeva Sarvinov Ubadullo qizi	
Neyrodinamik gimnastikalar yordamida o'quvchilarning matematik tafakkurini rivojlantirish.....	223
Sanobar Ibragimovna Kenjayeva	
Talabalarni ma'naviy tarbiyalash diagnostikasi va korrektsiyasi	228
Saotmuradova Zebo Yuldash qizi	
Musiqiy-nazariy fanlarni o'qitishda axborot kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llashning xususiyatlari	232
Shukurova Nilufar Gayratovna	
Maktabgacha ta'lim direktori shaxsiy kompetensiyasini rivojlantirish bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalardan foydalanish.....	237
Ravshanova Nargiza Norboyevna, Suvonova Sohiba Eshquvvat qizi	
Surxon vohasining ijtimoiy hayotida sog'lomlashtirish oromgohlarining o'rni	241
Tilovov Qorjov Bekbayevich	
O'quvchilarning ma'naviy immunologik tarbiyasini shakllantirishning ilmiy asoslari	248
Toshmamatova Shoxsanam Muzaffar qizi	
Theoretical Foundations, Essence, Content and Forms of Economic Education for Students of Grades 5-6 of Secondary Schools	251
Turakhanov Oybek Davlatlievich	
Tarbiyachining shaxsiy fazilatlari va pedagogik mahorati	257
Usarova Muborak Xabibulla qizi, Abduraxmanova Matluba Kamoliddin qizi	
Boshlang'ich ta'limda kommunikativ yondashuvga asoslangan o'qitish metodlarini takomillashtirish usullari.....	260
Xoliqova Matluba Mardon qizi	
Xorijiy tillarni o'qitishning zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish jarayonini takomillashtirishning shakl, metod va vositalari	263
Xudoyqulova Sevara Yorqul qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ma'naviy tarbiyasida xalq pedagogikasi an'analaridan foydalanish	266
Yunusova Dildoraxon Xikmat qizi	
Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining tanqidiy fikrlashini rivojlantirish.....	270
Yusufaliyeva Gulnora Abdurahmonovna	
Способы и средства обучения ценности времени в младших классах (на уроках русского языка).....	275
Ниязова Хилола Хаят кизи	
Психологические, лингвистические и педагогические компоненты в раннем обучении иностранным языкам в эпоху цифровизации образования	278
Турдикулова Эъзозхон Эркинжон кизи	
5–7-sinflar ingliz tili darsliklaridagi muloqot matnlarining tahlili.....	281
Abdumurodova Dilnoza Azimjon qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining intellektual ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning mazmuni.....	284
Abduraxmonova Noila Nasim qizi	
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishida tabiiy fanlar nazariyasi va metodikasi fani rivojlanish tarixi	289
Abduraxmonov Zaribjon Mansurovich, Umaraliyeva Baxtilaxon Raxmonali qizi, G'ofurova Zarnigorxon Shuxratovna	
Informatika darslarida o'quvchilarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning nazariy asoslari	293
Ahmadova Kamola Ahmad qizi	
Methodology for Increasing the Efficiency of Training 10–12-Year-Old Tennis Players	297
Akhmedova N. I.	
Musiqqa ta'limi yo'nalishi talabalarida ingliz tili fani doirasida kasbiy-muloqotni rivojlantirish tamoyillari	301
Ashurova Zulayxo Erkinovna	



Pedagogik oliy ta'limda "tasviriy faoliyatga o'rgatish metodikasi" modulini o'qitishning pedagogik va metodik xususiyatlari.....	306
Boliyeva Lola Shukurovna	
O'zbek tilida rang bildiruvchi leksik birliklarning tarixiy-etimologik tahlili.....	309
Rahmon Ernazarov	
Maktabgacha ta'limda kompyuter texnologiyalari orqali bolalarning intellektual rivojlanishini ta'minlash	313
G'ulomova Muxlisa Ulug'bek qizi	
Maktabgacha ta'lim muassasasida huquqiy tarbiyani amalga oshirish yo'llari	317
Karimova Umida Sharopovna	
Raqamli ta'lim muhitini shakllantirish asosi sifatida kichik maktab o'quvchilariga informatika va axborot texnologiyalarini o'qitishning o'quv-uslubiy ta'minoti.....	322
Mamajanov Raxmatilla Yakubjanovich, Aliyev Mahmud Muso o'g'li	
Использование личностно-ориентированных образовательных технологий в дошкольном образовании	327
Мирзатова Гулшода Худойбердиевна	
Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida rivojlantirish mohiyati.....	332
Najmiddinova Saodat Abduvohid qizi	
Ta'lim jarayonida mozaika texnologiyasi asosida bo'lajak o'qituvchilarning intellektual kompetentligini rivojlantirish.....	335
O'rinov Rustambek Yoqubjonovich	
Oilaviy munosabatlarga ijtimoiy-psixologik ta'sirlar va ularning ahamiyati	340
Otanazarova Muhayyo Uktamova	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi	344
Radjapova Gulbahor Mamatraimovna	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda refleksiv ko'nikmalarini shakllantirish metodik muammo sifatida...	348
Raxmonova Iroda Samijonovna	
Voleybol sport seksiya mashg'ulotlarini tashkil etishda ishlab chiqilgan ilmiy-metodik dastur va anketa so'rovi natijalari tahlili	352
Sulaymonov Jahongir Solijonovich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining adabiy va nutqiy kompetensiyalarni rivojlantirishda interfaol va kollaborativ metodlar qo'llanilishi	361
Temirova Iqbol Sadriddinovna	
Zamonaviy gumanitar bilimlarda "axborot kompetentligi" tushunchasining tarixiy-mantiqiy tahlili.....	365
Xoshimova Xulkaroy Xoshimjon qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'quv-bilish faolligini rivojlantirishda bolalar adabiyotidan foydalanish metodikasini takomillashtirish.....	369
Yuldoshova Mehriniso Ochildiyeвна	
Gumanitar fanlarda milliy folklordan foydalanishning ahamiyati.....	372
Abduxakimova Maxfuza Abduraxmonova	
Методика усовершенствования коммуникативной толерантности детей в процессе изучения русского языка и литературы в начальных классах	376
Тошматова Мукаррам Джумановна, Дадаева Фируза Акрамовна	
Психологические, лингвистические и педагогические компоненты в раннем обучении иностранным языкам в эпоху цифровизации образования	380
Турдикулова Эъзозхон Эркинжон кизи	
Формирование коммуникативных умений учащихся младших классов средствами филологических наук	383
Хожиева Малика Хусниддиновна	
The Formation of Syntactic Paradigmatics	388
Turdiyeva Nilufar Anvarovna	
Oliy ta'limda zoologiya fanini innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida o'qitish metodikasini takomillashtirish.....	391
Xonnazarova Mamlakat To'liqinova	
O'zbek kurashchilarining kurash usullari va taktik harakatlarini o'zlashtirish darajalari.....	395
Qon'irbaev Dastan	

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida atrof olamga nisbatan mas'uliyatliklikni takomillashtirish mexanizmi	399
<i>Abdulahkimova Fotima Turduqil qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar kreativ fikrlashini rivojlantirishning pedagogik-psixologik qonuniyatlari	403
<i>Abdusattorova Umida Abdusamat qizi</i>	
Raqamli dasturiy vositalari asosida organik kimyo fanini o'qitish jarayonini tashkil etish yo'nalishlari	406
<i>Ametova Guljamila Elbrusovna</i>	
Fanlararo aloqadorlik asosida tayanch kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari...	410
<i>Babayeva M. A.</i>	
Rahbarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishni boshqarish chora-tadbirlari.....	413
<i>Bagmatov Davlatjon</i>	
Rivojlanayotgan davlatlarda ota-ona va farzand munosabatlari.....	418
<i>Bobojonova Nazira Merganboy qizi</i>	
Huquqiy fanlarni innovatsion o'qitish usullarining afzalliklari	422
<i>Dauletbaeva Jadiraxan Aliy qizi</i>	
Ona tili o'qituvchilarining nutqi bilan bog'liq muammolar va unga doir yechimlar	426
<i>G'. Do'stmurodov</i>	
Barqaror rivojlanish kontekstida maktabgacha ta'lim: bolalarda ekologik ongni shakllantirish.....	430
<i>Hoshimova Dilnoza Boymirzoyevna</i>	
Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks yondashuv	433
<i>Ibroximova O'g'iloy Inomjon qizi</i>	
Transformatsiya-lashayotgan jamiyatda yoshlarning shaxsiy resurslari va psixologik barqarorligi	437
<i>Irisbayeva Qunduzxon</i>	
Talabalarda kasbiy kreativlik ko'nikmalarini shakllantirish samaradorligi va uning natijalari	440
<i>Ismanova Ma'mura Abdumo'minovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi serebral falajli bolalarda nutq va motorikani rivojlantirish	444
<i>Isodullayeva Iqboloy Sodiqjonovna</i>	
Talabalarining intellektual-kognitiv salohiyatini rivojlantirishda kredit-modul tizimining pedagogik jihatlari ..	447
<i>J. Otepbergenov</i>	
Yashil suvo'tlar (Chlorophyta) bo'limini o'qitish metodikasi	451
<i>M. N. Xayitova</i>	
Bo'lg'usi pedagoglarda empatik kompetensiyalarni rivojlantirish: zamonaviy yondashuvlar va amaliy strategiyalar	457
<i>Mambetkarimova Indira Polatbaevna</i>	
An Analysis of the Present-Day use of English Folklore in Education.....	460
<i>Maxsudaliyeva Ranokhon Bakhodir qizi</i>	
Yoshlarda kasbiy motivatsiyani shakllantirishning psixologik xususiyatlari	463
<i>Mirzaxmatova Sayyora Saydaxmatovna</i>	
Kasbiy kompetensiya tushunchasi va uning mohiyati	466
<i>Mirzayeva Faroxat Odiljonovna</i>	
Boshlang'ich sinfdan matematika o'qitishni tashkil qilish shakllari	471
<i>Norquvatova Diyora Davron qizi</i>	
Zamonaviy ta'limda inklyuziv yondashuvlar: o'qituvchilarning kasbiy tayanchlarini takomillashtirish.....	475
<i>Olimova Nodirabegim Ibrohimjon qizi</i>	
Jadidlar ta'lim orqali jamiyatni o'zgartirishga intilganlari, ularning maqsadlari va erishilgan natijalar.....	479
<i>Omonov Asliddin Sunnatovich</i>	
O'zbek tilida rang bildiruvchi leksik birliklarning tarixiy-etimologik tahlili.....	481
<i>Rahmon Ernazarov</i>	
Boshlang'ich ta'lim – inson kamolotining ilk poydevori!	485
<i>Ravshanova Ra'no Raup qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyasini shakllantirishda zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish	489
<i>Saidova Dilnoza Baxtiyor qizi</i>	
Mental arifmetika orqali bolalar intellektini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	493
<i>Saydaliyeva Umidabonu Sharifjon qizi</i>	
Innovatsion ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf ona tili darslarining samaradorligini oshirish muammosi	496
<i>Sharipova Sevara Erkin qizi</i>	
CEFR doirasida arab tilida yozma nutq kompetensiyasini baholash mezonlari va amaliy usullar	499
<i>Sindarova Malika Aziz qizi</i>	



VARK ta'lim modelining pedagogik oqibatlari	503
<i>Temirova Mushtariybonu</i>	
Kasbiy rivojlanish soatlarida boshlang'ich sinf o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini rivojlantirish	507
<i>Temirova Rushana Ravshan qizi, Nishonova Durdona Olimjon qizi</i>	
Teaching on Empty: Burnout Challenges in Elt Classrooms	511
<i>Usmanova Nilufar Xasan qizi</i>	
Ona tili ta'limini tashkil etish jarayonining ilmiy-nazariy tendensiyalari	514
<i>Uzoqova Maftuna Abdirazzoqovna</i>	
Критическое мышление в контексте эмоционального интеллекта	518
<i>Нажмудинова Мадина Халимовна</i>	
Реформа образовательной системы для повышения качества и доступности образования, как одна из целей устойчивого развития	521
<i>Аскарова Ф. А.</i>	
Yengil atletika sport turida uzunlikka sakrovchilarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati	528
<i>Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich</i>	
Nutq – ijtimoiy taraqqiyot omili sifatida: maktabgacha yoshdagi bolalarda shakllanish bosqichlari va yondashuvlar	532
<i>Sharipova Guzal Sodiqovna, Xabibullayeva Maftunaxon Vaxobjon qizi</i>	
Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarida multimedia vositalari orqali nutq madaniyatini shakllantirish modeli	535
<i>Abduvaliyeva Farida Salimjon qizi</i>	
Yoshlarni ijtimoiy-pedagogik hamkorlikda tarbiyalash tendensiyalari	539
<i>Abirova Umida Nazarovna</i>	
Tanqidiy fikrlash: tushunchasini tahliliy idrok etish	543
<i>Akabiroya Mexriniso Baxtiyorovna</i>	
Nutq nuqsoniga ega bolalar diqqat xususiyatlari	547
<i>Akbarova Ziyoda Qurbonjon qizi</i>	
Milliy tarbiya asoslari fanini o'qitishning amaliyotdagi holati	550
<i>Alisher Tursunov</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatiga ta'sir etuvchi asosiy omillar va ularni bartaraf etish yo'llari	554
<i>Beketov Nurseit Alijan o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining atrof-muhitga ekologik munosabatini oshirishda ekskursiya mashg'ulotlarini o'tkazishda raqamli texnologiyalarning o'rni	558
<i>Bovanova Umida Abduvahabovna, Meliqulova Oybahor Farhod qizi</i>	
Neyropedagogika va zamonaviy ilmiy yondashuvlar	564
<i>Duschanova Nilufar Sabirbayevna</i>	
O'yin texnologiyasi asosida bolalarda muloqot madaniyatini rivojlantirish	567
<i>Eshmuratova Gauxar Maxsudovna</i>	
Maktabga tayyorlov guruhi bolalarida konstruksiyalashga oid ko'nikmalarni shakllantirish	570
<i>Eshonqulova Ma'suda Xabibovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida rivojlantirish markazlaridagi ta'limiy faoliyatlarni kuzatish va tahlil qilish metodikasi	573
<i>Fayziyeva Mabudaxon Muxammadjonovna</i>	
Duduqlanuvchi bolalar nutqini rivojlantirishda logopedik texnologiyalarning o'rni	576
<i>Mahkamova Umida Abdusattorovna</i>	
Kurash mashg'ulotlarining o'quvchilarni axloqiy tarbiyalashdagi roli: an'anaviy sportning pedagogik imkoniyatlari	579
<i>Muratov Muzaffar Shermanovich</i>	
Autizm sindromli bolalarni maktab ta'limiga tayyorlashda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishda korreksion ishlar	582
<i>Nabiyev Ravshanjon Shavkatjon o'g'li</i>	
Sharq ma'rifatparvarlari va ularning gender tengligi haqidagi qarashlari	586
<i>Norimonova Gulmira Ulug'bek qizi</i>	
Sport vositasi orqali yoshlar o'rtasida ekstremizmning oldini olish yo'llari va mexanizmlari	589
<i>Nosirova Dilnoza Sobirovna</i>	

Sportchilarning individual funksional xususiyatlariga asoslangan mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish yo'llari	593
<i>Olimov Shahobiddin Maribboy o'g'li, Sulaymonova Maktuba Xusan qizi</i>	
Kasbiy sifatlarini takomillashtirishda raqamli texnologiyalar foydalanish	597
<i>Otanazarova Mohira Xamidbekovna</i>	
Biologiya fanining ta'limdagi o'rni va o'qitishdagi muammolar	601
<i>Pulatova Elnora Kadirovna</i>	
Boshlang'ich sinf darsliklaridagi antroponimlarning funksional, leksik, semantik, morfologik tadqiqi	606
<i>Qarshiyeva Gulbahor Shamil qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda refleksiv ko'nikmalarni shakllantirish metodik muammo sifatida ..	609
<i>Raxmonova Iroda Samijonovna</i>	
Professional Standards for Pre-Service Teachers	613
<i>Sardor Rakhmanov</i>	
Ta'limni raqamlashtirish sharoitida bo'lajak texnologiya o'qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari	619
<i>Sayidova Muxtaram Xamidullayevna</i>	
Ingliz tilini o'rgatishda multimodal yondashuv asosida ta'limiy videolardan foydalanish strategiyasi	623
<i>Solijonova Mohlaroyim Abdumalik qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini matn ustida ishlash ko'nikmalarini shakllantirishda interfaol metodlardan foydalanish	628
<i>Sotiboldiyeva Shoxista Jaloliddin qizi, Shodmonqulova Sevara Rahmonqul qizi</i>	
O'quv-tarbiyaviy vaziyatlarni loyihalashtirish asoslarida talabaning tarbiyaviy jihatlarini takomillashtirish ..	632
<i>Temirov Ma'ruf Shuhrat o'g'li</i>	
Tikuv buyumlarini konstruksiyalash va modellashtirishning avtomatlashtirilgan tizimlari fani orqali talabalarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari	638
<i>Umarova Fotima Abduraximovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda xalq pedagogikasi vositasida milliy xarakter xususiyatlarini shakllantirish omillari	641
<i>Usmonova Muattar Bahadirjonovna, Hasanboyeva Kamola Dilmurod qizi</i>	
Raqamli ta'lim texnologiyalarning bugungi kunda ta'lim sohasidagi qo'llanilishi	647
<i>Xamroyeva Madina Dadajonovna, Umarov Husan Lazizi o'g'li</i>	
Qurilish materiallari sanoatida innovatsion klasterlarni boshqarishni takomillashtirish	650
<i>Xaydarova E'zoza Shukurullayevna, Li Zin Bo</i>	
Geografiya ta'lim yo'nalishi talabalarini o'qitish metodikasi va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga oid tadqiqot ishlarining tahlili	655
<i>Xodjaniyazova Shoxsanam Ergash qizi</i>	
O'tkir Hoshimovning "Tushda kechgan umurlar" romanida inson va uning ruhiyati	660
<i>Xolmatova Ro'zixon Akmaljon qizi</i>	
Talabalarda liderlikni shakllantiruvchi ijtimoiy-pedagogik omillar	663
<i>Xoshimova Muazzamxon Zaynalobidinovna</i>	
Creative Games and Project-Based Learning in Physics Lessons	666
<i>Yorqinbek Abduraimjanovich Mamatokhunov</i>	
Теоретические основы и практическое применение компетентного подхода в обучении физике	670
<i>Абдулхаким Хакимов</i>	
Роль инклюзивной игровой деятельности в социальной адаптации детей с инвалидностью дошкольного возраста	673
<i>Плиева Руслана Владимировна</i>	
"Beruniy asri" yoxud Beruniyning xarizmatik qobiliyati va uning boqiy ilmiy merosi	676
<i>Saifnazarov Ismoil, Sultonov Tursinboy</i>	
Значение наблюдения и педагогической диагностики в инклюзивном образовании	682
<i>Тургунова Нилуфар Абдусаломовна</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ekologik dunyoqarashini shakllantirish texnologiyalari	685
<i>Xaydarova Shaxlo Narzullayevna, Azimova Gulmira Xayrullayevna</i>	
Диалог культур в рассказе "Келинка" галины ширяевой: гендерная и этнокультурная перспектива ..	689
<i>Чернова Татьяна Алексеевна</i>	
Ijtimoiy va gumanitar fanlarning pedagogik ahamiyati: Xo'ja Vali avlodlari misolida	692
<i>Umurov Sharif Rajabovich</i>	



Raqamli ta'lim sharoitida talabalar mustaqil tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari: didaktik yondashuvlar va ilg'or ilmiy modellarning tahlili.....	695
Umarova Zaxro Abduraxim qizi	
Boshlang'ich sinflarda tabiiy fanlarni o'qitishda innovatsion yondashuvga oid dolzarb masalalar	701
Sharofat Juraqulova Baxtiyorovna	
Bo'lajak ingliz tili mutaxassislarining sun'iy intellekt kompetensiyasi.....	704
Ibragimova Hilola Bahodirjon qizi	
Oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida kurash sport turini keng rivojlantirish	709
Ochilov Elbek Olimovich	
Muhandislik grafikasi ta'limida talabalarining grafik ishlarni bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish.....	712
Ashirboyev A. O., Muxamedjanova G. J.	
Futbol mashg'ulotlarida o'quvchilarda jamoaviy ruhni pedagogik usullar bilan rivojlantirish	715
Axmedjanov Shuhrat Boltayevich	
Boshlang'ich sinf ona tili ta'limida nutqiy va lingvistik kompetensiyalarini shakllantirish	718
Bamullayeva Shodiyona Nasrullo qizi	
Umumiy o'rta ta'lim o'quv dasturlarining sifat va samaradorligini oshirishning nazariy hamda ilmiy asoslari	721
Esanov Muzaffar Xoshimovich	
Bo'lajak tarbiyachilarni innovatsion pedagogik faoliyatga tayyorlash texnologiyalari	726
Eshmuminova Dilshoda Iskandarovna	
Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida pedagogik yondashuvlarning roli	730
Jumanova Iroda Shokirjon qizi	
Arab xattotlik san'atining rivojlanishi.....	733
Mamarajabov Mirqosim Ramazon o'g'li	
Educational Effectiveness of the Question-and-Answer Technique in Working With English Texts	737
Muradulloyeva Sevinch Soxibjon qizi	
Boshlang'ich sinf matematika va geometriya darsliklarida STEAM yondashuvi asosida o'qitishning imkoniyatlari.....	740
Nazarova Shahzoda	
Boshlang'ich ta'lim o'quv jarayoniga sun'iy intellektni tatbiq etishning metodik asoslari (sinfidan tashqari ishlar misolida)	744
Nigmatullayeva Matluba Izatullo qizi	
Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'quvchilarda ijtimoiy faollikni shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlari	748
Normaxmatov Ilhom Zayniddinovich	
Boshlang'ich ta'lim sifatini oshirishda sun'iy intellekt texnologiyalarining imkoniyatlari.....	751
Qurbonov Sanjar Rajabboyevich	
Sportchi salomatligini baholashda zamonaviy texnologiyalar.....	754
Samandarov A. X.	
Sport tashkilotlari uchun marketing, e-marketingning foydalari	758
Samatov Javlonbek Abdukayumovich	
Futbol o'yinlari orqali o'quvchilarda jismoniy tarbiya pedagogikasining ahamiyati	762
Sattarov Qarshiboy Norqulovich	
Kichik maktab yoshidagi bolalarda lingvistik kreativ intellektni shakllantirishning pedagogik shartlari	765
Shodiyev Rizamat Davronovich, Jabborova Maftuna Komil qizi	
Ota-onalar bilan samarali hamkorlikni tashkil etishda direktorning strategik yondashuvi.....	770
Tog'ayeva Shahnoza Shavkatovna	
Maktabgacha ta'lim muassasalarida musiqa tinglash	774
Xodjayeva Nilufar Latipovna	
Talabalarda kitobxonlik madaniyatini targ'ib qilish orqali sog'lom fikrlarni shakllantirish masalasi.....	778
Xudayberganova Nargisa Qurbonbayevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tafakkurini rivojlantirishda interfaol metodlarning ahamiyati	782
Xursanova Marjona Baxtiyor qizi	
Sun'iy intellekt – bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilari ta'limini modernizatsiya qilish vositasi sifatida	785
Yoqubaliyeva Dilafruz Payzidin qizi	
Tibbiy pedagogika: kasbiy ta'limda sog'lom turmush tarzi shakllantirishning psixopedagogik asoslari.....	788
Ziyatov Muhammad Namazovich	
Интерактивное обучение в развитии личности и критического мышления студентов	792
Рысова Галия Байбулатовна	

Значение искусственного интеллекта в области педагогики на основе мультимедийных приложений	795
Begaliyev Fayzali Umaraliyevich	
Favqulodda vaziyatlarning oldini olishga qaratilgan tibbiy profilaktik ishlar	798
Mahmudov Otamurod Hoshimovich	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida haykaltaroshlik san'ati bilan korruptsiyaga qarshi boshqaruv mexanizmlarini shakllantirish	802
Toshpulatova Fotima Saydullayevna	
Tinglab tushunish kompetensiyasini rivojlantirishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish usullari	805
Abdulvohidov Turg'unali Abduqaxxor o'g'li	
Zamonaviy pedagogik jarayonlarda uzluksiz kasbiy rivojlanish va uning o'quvchilarning natijalariga ta'siri	808
Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi	
Tibbiyot ta'limida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari	811
Amonova Madina Furkatovna	
Matematika fanini o'qitishda fanlararo integratsiya.....	814
Arabboyeva Zamiraxon Tadjibayevna	
PISA 2025 tadqiqotlariga doir tajriba sinov ishlari (O'zbekiston misolida).....	817
Doniyorov Muxiddin Normamatovich	
Maktabgacha ta'limning rivojlanish markazlarida ta'lim-tarbiya jarayonida o'yinlardan foydalanish va tahlil qilish.....	820
Eshmuratova Gauxar Maxsudovna	
Ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etish	824
Matjanova Gulzada Annabayevna	
AI-Xorazmiy asarlari vositasida talabalarda analitik fikrlashni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	828
Qaxxorova Shaxnoza Abduvasit qizi	
Xalq og'zaki ijodi vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarida mehnat tarbiyasini shakllantirish	832
Rahmonova Zamiraxon Yakubovna	
Jonli tabiat burchagini tashkil etish metodikasi.....	835
Yaylovboyeva Maftuna Lochinbek qizi	
Maktabga tayyorlov yoshidagi bolalarda raqamli intellekt (DQ) va divergent fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish.....	838
Yusupova Xabiba Iriskulovna, Nazarmatova Dilshoda Umarali qizi, Xusanova Dilraboixon Botiraliyevna	
Integratsiyalashgan ta'lim jarayonida yaratiladigan metodikalar va loyiha ishlari.....	843
Ergasheva Mahbuba	
Инновационные педагогические подходы в системе образования и их эффективность	846
Уринбаев Исроилжон Кадиржонович	
Pedagogik faoliyatda kasbiy stress va uni keltirib chiqaruvchi omillar.....	851
Boymirzayeva Nafisaxon Baxodir qizi	
Talabalarda milliy tarbiya va axloqiy immunitet tushunchalarini rivojlantirishning milliy-tarixiy kontekstual jihatlarini	855
Rasulov Baxtiyor Maxmudjonovich, Abdullayeva Arofatxon Abduvaxobovna	
TRIZ texnologiyasi – uchinchi renessans poydevori	860
Yusupova Gulshiraxon Zinatdinovna	
Yoshlar mafkurasini shakllantirishda hozirgi zamon ijtimoiy tarmoq va raqamli platformalarning o'rni.....	865
Xonimov Sharofiddin Bahodirovich	



PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY STRESS VA UNI KELTIRIB CHIQUARUVCHI OMILLAR

Boymirzayeva Nafisaxon Baxodir qizi

Namangan davlat universiteti

Psixologiya yo'nalishi 1-kurs tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada insonlar turmush tarzida doimo duch keladigan stress holatlari va uning rivojlanish bosqichlari yoritilgan. Stress va uning kelib chiqish sabablari, stressga qarshi kurashish chora-tadbirlarini o'rgangan va ishlab chiqqan bir qator xorijiy va o'zbek olimlarining fikrlari keltirilgan. Turli xorijiy davlatlarda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari bo'yicha umumiy ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: stress, kasbiy stress, destruktiv stress, Hans Selye, Lazarus, charchoq, zo'riqish, psixologik himoya, ruhiy yuklama, chidamlilik, kasbiy muvaffaqiyat.

Abstract: This article discusses the stress that people constantly encounter in their daily lives and the stages of its development. The views of several foreign and Uzbek scholars who have studied the causes of stress and developed measures to combat it are presented. General information based on the results of scientific research conducted in various foreign countries is provided.

Key words: stress, professional stress, destructive stress, Hans Selye, Lazarus, fatigue, tension, psychological defense, mental load, endurance, professional success.

Аннотация: В данной статье описываются стрессовые состояния, с которыми люди постоянно сталкиваются в своей повседневной жизни, и этапы их развития. Приведены мнения ряда зарубежных и узбекских учёных, изучавших причины возникновения стресса и разрабатывавших меры по борьбе с ним. Представлена обобщённая информация по результатам научных исследований, проведённых в различных зарубежных странах.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, деструктивный стресс, Ганс Селье, Лазарус, усталость, напряжение, психологическая защита, психическая нагрузка, выносливость, профессиональный успех.

KIRISH

Zamonaviy hayot sharoitida stress inson salomatligi va ruhiy holatiga eng katta ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri bo'lib qolmoqda. Ishdagi bosim, oila va ijtimoiy munosabatlar, moliyaviy qiyinchiliklar, hatto texnologik rivojlanish ham insonlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Stressni chuqur tushunish, uning sabablari va oqibatlarini anglab yetish, shuningdek, uni bartaraf etish yo'llarini bilish sog'lom va baxtli hayot garovidir.

Stress holatlari hayotning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashish zarur bo'lgan barcha sohalarida yuzaga keladi. Mehnat faoliyati ham bundan mustasno emas, chunki u xodimlardan murakkab vazifalarni hal etishni va maqsadlarga erishishni talab qiladi. Kasbiy stress ko'pincha ijtimoiy kasb vakillarida – tibbiyot xodimlari, pedagoglar, psixologlar, ijtimoiy xodimlar, huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarida rivojlanadi. Shuningdek, ishi ekstremal sharoitlarda uzoq vaqt bo'lishni talab qiladigan va hayotini xavf ostiga qo'yadigan kasb egalari orasida ham uchraydi.

Bugungi kunda pedagogik faoliyatda kasbiy stressni ilmiy asosda tushunish ayniqsa muhim, chunki pedagoglar muntazam ravishda yuqori emotsional va intellektual talablar, tashkiliy murakkabliklar va ijtimoiy bosim ostida faoliyat olib boradilar. Bunday sharoitda stress nazariyalarini chuqur o'rganish va amaliyotga tatbiq etish pedagogik jarayon sifatini oshirishga xizmat qiladi. Kasbiy stress xodimning ish qobiliyati va sog'lig'iga, natijada esa uning mehnat unumdorligi va ish sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stressning har qanday turi kabi, kasbiy stress ham fiziologik va psixologik xususiyatlarga ega bo'lgan namoyon bo'lish va rivojlanish bosqichlariga ega. Kasbiy stress rivojlanishining uch bosqichi ajratiladi:

1. **Keskinlikning o'sish bosqichi.** Bu bosqich xulq-atvorning keskin o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Masalan, xotirjam inson hovliqma, jahldor, ba'zan esa tajovuzkor va shafqatsiz bo'lib qolishi mumkin. Faol va ijobiy



kayfiyatdagi odam esa tund va odamovi bo'lib qoladi. Bu bosqich shaxslararo munosabatlar sohasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi; inson psixologik aloqani yo'qotadi va muloqotda begonalashuv paydo bo'ladi. Odamlar nigoh bilan aloqa o'rnatmaydi, suhbat mavzusini keskin o'zgartiradi, tanqidni qabul qilmaydi va bunda boshqalarni ayblaydi. Shu bosqichda o'z-o'zini nazorat qilish va harakatlarini tartibga solish qobiliyatining zaiflashishi kuzatiladi. Biroq stress hali ham ish samaradorligini oshirishi mumkin. Ushbu bosqichning davomiyligi individual xarakterga ega: ba'zilar uchun bir necha daqiqa, boshqalar uchun esa bir necha kun yoki oylar davom etishi mumkin.

2. **Asl stress bosqichi.** Bu bosqich o'z-o'zini nazorat qilishning to'liq yoki qisman yo'qolishi natijasida boshlanadi. Destruktiv stress inson ruhiyatiga halokatli ta'sir ko'rsatadigan mexanizmni ishga tushiradi. Inson o'z xatti-harakatlarini to'liq anglay olmaydi. Stress paytida bajariladigan ko'plab harakatlar tinch holatda amalga oshirilmas edi. Ushbu bosqichdan so'ng odatda pushaymonlik va afsuslanish paydo bo'ladi. Ushbu bosqich ham individual davomiylikka ega: energiya resurslari tugagandan so'ng inson bo'shashish va charchoqni his qiladi.
3. **Ichki zo'riqishning pasayish bosqichi.** Bu bosqich ichki zo'riqishning kamayishi, oldingi turmush tarzi va dunyoqarashga qaytish bilan tavsiflanadi. Inson o'zini aybdor his qiladi va bunday holatning takrorlanmasligiga o'zini ishonтиради.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Kasbiy stress tushunchasi psixologiya va fiziologiya fanlari kesishgan nuqtada shakllangan va ilmiy tadqiqotlar asosida rivojlanib borgan. "Stress" atamasi ilm-fanga birinchi bo'lib 1936-yilda Hans Selye tomonidan kiritilgan. U stressni "organizmning har qanday tashqi yoki ichki talablarga nisbatan ko'rsatadigan umumiy moslashuv reaksiyasi" sifatida ta'riflagan (Selye, 1956). Hans Selye o'zining The Stress of Life (Hayotdagi stress) va Stress Without Distress (Stresssiz stress) asarlarida stressning uch bosqichli modelini – Umumiy moslashuv sindromini (General Adaptation Syndrome, GAS) ilgari surdi. Ushbu model quyidagi bosqichlardan iborat: alarm (ogohlantirish), resistance (qarshilik) va exhaustion (charchash).

Keyinchalik stress kontsepsiyasini rivojlantirgan muhim tadqiqotchi Richard Lazarus bo'ldi. Lazarus stressni shunchaki tashqi holatlarning ta'siri sifatida emas, balki shaxsning ushbu holatlarga nisbatan subyektiv bahosi va ularni boshqarish qobiliyatiga bog'liq holat sifatida izohladi (Lazarus, 1966). Lazarusning kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, inson o'z imkoniyatlarini va vaziyatning xavf darajasini baholaydi; agar tahdid o'z imkoniyatlaridan yuqori deb hisoblansa, stress yuzaga keladi.

Stress nazariyalarini pedagogik faoliyatga qo'llagan olimlardan biri Yu.P. Proxorov bo'lib, u kasbiy stressni ish faoliyati bilan bog'liq emotsional zo'riqish va shaxsiy resurslarning kamayishi natijasi sifatida tahlil qilgan. Proxorov stressning pedagog shaxsiyatiga, ish unumdorligiga va kasbiy motivatsiyaga ko'rsatadigan salbiy ta'sirlarini o'rgangan (Proxorov, 2003).

O'zbek olimlari ham pedagogik faoliyatda kasbiy stress muammosiga alohida e'tibor qaratganlar. O'zbekiston pedagogik-psixologik maktabida kasbiy stress masalasi tobora kengroq o'rganilmoqda. Bu muammo ta'lim tizimidagi islohotlar, ijtimoiy bosimlar, pedagoglarning yuklamasi ortishi hamda ularning psixologik salomatligi bilan bevosita bog'liqdir. Mahalliy olimlar ushbu muammoni milliy mentalitet, ijtimoiy qadriyatlar va psixologik tayyorgarlik darajasi nuqtayi nazaridan tahlil qiladilar.

S. Normurodov va N. Jo'rayev o'z tadqiqotlarida pedagoglarda stress omillarini, ularning kasbiy ko'nikmalariga va shaxsiy qoniqishiga ta'sir qiluvchi jihatlarni o'rganib chiqqanlar.

M. Tillayeva o'z tadqiqotida shunday deydi: "O'zbekiston ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan o'qituvchilarda stressga olib keluvchi asosiy omillar – mehnat sharoitlarining yomonligi, o'z mehnatiga ijtimoiy bahoning pastligi va doimiy tashkiliy bosimlardir" [1]. Bu fikr Lazarusning stressni "kognitiv baholash" (appraisal) orqali anglash nazariyasiga mos keladi: pedagogning o'z ishini qanday baholashi va tashqi sharoitni qanday qabul qilishi uning stress darajasini belgilaydi. O'zbekiston sharoitida ichki baholash aksariyat hollarda salbiy bo'lib, bu stress holatlarini kuchaytiradi.

Nishonova shunday yozadi: "Professional charchoq (burnout) pedagoglarda eng avvalo emotsional tushkunlik, kuchli ishdan qoniqmaslik va ijtimoiy ishonchning pasayishi bilan boshlanadi" [2]. Bu yondashuv Maslach va Leiterning "Burnout" sindromi nazariyasiga yaqin. O'zbek muhitida bu sindrom o'qituvchilar orasida keng tarqalib, stress holatlari vaqt o'tishi bilan doimiy ruhiy siqilish va emotsional sovuqlikka olib kelmoqda. Shu sabab, stressni nafaqat vaziyatga oid, balki tizimli va doimiy ruhiy yuklama sifatida ko'rib chiqish muhimdir.

Z. Rahimova ta'kidlaydi: "Emotsional barqarorlikni shakllantirish – o'qituvchining kasbiy hayotidagi asosiy psixologik himoya mexanizmidir. Agar bu barqarorlik bo'lmasa, hatto oddiy pedagogik vazifalar ham unga salbiy ta'sir ko'rsatadi" [3]. Rahimovanning bu yondashuvi emotsional intellekt konsepsiyasi (Goleman) bilan bog'liq. O'zbek o'qituvchilarida emotsional barqarorlikni shakllantirish orqali stressga chidamlilik darajasini oshirish mumkin. Bu esa nafaqat kasbiy muvaffaqiyatga, balki ruhiy sog'lomlikka ham olib keladi.



S. Boboyorova fikricha: “Muassasa rahbarining ruhiy-psixologik qo'llab-quvvatlovchi pozitsiyasi o'qituvchilarning stress darajasini pasaytirishda muhim omildir”^[4]. Bu fikr Hobfollning “Resurslarni saqlash nazariyasi” bilan uyg'un: agar rahbariyat o'qituvchining ijtimoiy va psixologik resurslarini qo'llab-quvvatlasa, stress darajasi pasayadi. O'zbekiston ta'lim muassasalarida aynan rahbariyatning pozitsiyasi ko'p hollarda stress darajasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotda kasbiy stressning shakllanish sabablari va rivojlanish mexanizmlari tizimli tahlil qilindi. Tadqiqot asosan quyidagi metodologik yondashuvlarga asoslangan:

- Nazariy manbalarni tahlil qilish – psixologiya, fiziologiya va pedagogika sohasidagi ilg'or xorijiy va mahalliy adabiyotlar tahlil qilindi.
- Taqqoslash va umumlashtirish – turli olimlarning stressga oid nazariyalari (Hans Selye, Richard Lazarus, Proxorov, Maslach-Leiter, Hobfoll va boshqalar) o'zaro solishtirilib, pedagogik faoliyat sharoitida qo'llash imkoniyatlari tahlil qilindi.
- Milliy kontekstni hisobga olish – O'zbekiston ta'lim tizimi, milliy mentalitet va ijtimoiy sharoitlarni hisobga olgan holda stress omillari o'rganildi.
- Ekspert fikrlari va statistik ma'lumotlar tahlili – mahalliy psixolog va pedagog olimlarning ilmiy ishlari asosida aniq omillar aniqlab olindi.

Mazkur metodologik asoslar tadqiqot natijalarining amaliy qo'llanishini ta'minlash va O'zbekiston pedagogik tizimidagi kasbiy stress muammosiga kompleks yondashuv ishlab chiqishga xizmat qiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Engage Education tashkiloti tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, Avstraliyadagi o'qituvchilarning 50 foizi kuchli yoki juda kuchli stressni boshdan kechirmoqda va kasbini o'zgartirish haqida o'ylamoqda. O'qituvchilarning 60 foizi esa katta yuklama tufayli yuqori darajadagi stress his qilayotganini ta'kidlagan. Avstraliya O'qituvchilik va Maktab Rahbarligi Instituti tomonidan 2022-yilda o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, o'qituvchilarning 5 foizi yaqin bir yil ichida kasbni tark etishni rejalashtirayotganini bildirgan. Shu bilan birga, o'qituvchilarning 35 foizi pensiyaga chiqishdan oldin kasbini tark etishni rejalashtirayotganini ma'lum qilgan bo'lib, bu ko'rsatkich 2019-yildagi 26 foizdan sezilarli darajada oshgan.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) va Xalqaro mehnat tashkiloti (XMT) tomonidan muntazam ravishda olib boriladigan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha ishlaydigan (haftasiga ≥ 55 soat) xodimlarda yurak-qon tomir kasalliklari va insult xavfi sezilarli darajada yuqori bo'ladi. Mehnatning standart soatlari haftasiga 35–40 soat deb belgilangan. 2016-yilda 488 million kishi (95% ishonch oralig'i: 472–503 million) yoki dunyo aholisining 8,9 foizi (8,6–9,1) ortiqcha ishlagan (haftasiga ≥ 55 soat). Taxminan 745 194 ta o'lim (705 786–784 601) va 23,3 million nogironlikka moslashtirilgan yillik hayot (22,2–24,4) yurak-qon tomir kasalliklari va insult tufayli yuzaga kelgan. Koronar yurak kasalliklari bilan bog'liq o'limlar ulushi 3,7 foiz (3,4–4,0), insult bilan bog'liq o'limlar ulushi esa 6,9 foizni (6,4–7,5) tashkil etgan. Nogironlikka moslashtirilgan hayot yillarining ulushi koronar arteriya kasalligi uchun 5,3 foiz (4,9–5,6), insult uchun esa 9,3 foizni (8,7–9,9) tashkil etgan^[5].

Shuningdek, avvalgi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar ham kasbiy stressning salbiy sog'liq oqibatlarini tasdiqlaydi. Masalan, Yevropa Jamg'armasining 1996-yildagi Yevropa Ittifoqidagi mehnat sharoitlari to'g'risidagi tadqiqoti natijalariga ko'ra, so'rovda qatnashgan ishchilarning 29 foizi o'z ishlari sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi deb hisobladi. Ish bilan bog'liq sog'liq muammolari orasida eng ko'p uchraydigan holatlar – tayanch-harakat tizimi kasalliklari (30 foiz) va stress (28 foiz) ekanligi aniqlangan. So'ralganlarning 23 foizi o'tgan 12 oy davomida ish bilan bog'liq sog'liq muammolari tufayli ishga chiqa olmaganini bildirgan. Har bir ishchi uchun o'rtacha yillik ishga chiqmaslik ko'rsatkichi 4 kunni tashkil etgan bo'lib, bu Yevropa Ittifoqi bo'ylab yiliga taxminan 600 million ish kunining yo'qotilishiga olib kelgan.

Bundan tashqari, Buyuk Britaniyada o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, Angliyaning Sharqiy Midlends hududida erkak va ayol xodimlardan hayotlarining qaysi sohasi ularga eng katta muammo va stress keltirayotganini so'ralgan. Respondentlarning 54 foizi ish joyini muammolar va stressning asosiy manbai sifatida ko'rsatgan, yana 12 foizi esa ish va uy hayoti o'rtasidagi muvozanatni asosiy muammo sifatida qayd etgan (Cox va boshqalar, 1981). Biroq shuni ta'kidlash kerakki, hayotiy voqealar shkalasiga ish voqealari kiritilgan hollarda, tadqiqotchilar ko'proq alohida “o'tkir” ishga oid voqealarga (masalan, lavozim ko'tarilishi yoki lavozimdan tushirilishi) e'tibor qaratgan. Ushbu hisobotning keyingi bo'limlarida qayd etilganidek, hozirgi paytda ko'pchilik xodimlar duch kelayotgan asosiy stress omillari “o'tkir” emas, balki surunkali xarakterga ega bo'lib, hayotiy voqealar shkalalarida kamdan-kam hollarda aks ettiriladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, kasbiy stress – mehnat vazifalarini bajarish jarayonida noqulay omillar ta'sirida yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish holatidir. Bu holat faqat ish vazifalarini bajarish jarayoni bilan emas, balki turli omillar yig'indisi natijasida vujudga keladigan insonning funksional holati sifatida namoyon bo'ladi. Kasbiy stress, shuningdek, ichki subyektiv xususiyatlarga, ergatik tizimga va mehnat subyekti faoliyat yuritayotgan tashkilotning tuzilishiga ham bevosita bog'liqdir.

Stress darajasini boshqarish, odatda, individual yondashuvni talab qiladi, chunki stressni kamaytirish usullarining samaradorligi shaxslar o'rtasida sezilarli darajada farqlanishi mumkin. Bir shaxs uchun kuchli stress manbai bo'lgan omil, boshqasi uchun unchalik ta'sirchan bo'lmayligi mumkin. Bundan tashqari, turli xil stress omillari o'ziga xos va mos davolash hamda profilaktika usullarini talab qiladi.

Pedagogik faoliyatda kasbiy stressni kamaytirish va oldini olish uchun quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

- Pedagoglarning emotsional intellektini rivojlantirish va psixologik barqarorlikni shakllantirish bo'yicha maxsus treninglar tashkil etish;
- Mehnat sharoitlarini yaxshilash va yuklamani maqbullashtirish;
- Psixologik maslahat va psixoterapevtik xizmatlarning ta'lim muassasalarida doimiy faoliyat yuritishini ta'minlash;
- Rahbariyatning qo'llab-quvvatlovchi boshqaruv uslublarini keng tatbiq etish;
- Stressga chidamlilikni oshirish bo'yicha milliy psixologik dasturlarni ishlab chiqish va joriy etish.

Kasbiy stressning fiziologik va psixologik mexanizmlarini chuqur o'rganish hamda amaliy choralarni tizimli ravishda ishlab chiqish o'qituvchilarning sog'lom, samarali va barqaror faoliyat yuritishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Tillayeva M., 2018. Pedagogik faoliyatda stress holatlari. TDIU.
2. Nishonova D., 2020. Toshkent psixologiya markazi materiallari.
3. Rahimova Z., 2022. Emotsional barqarorlik va stressni boshqarish metodikasi. TDPU.
4. Boboyorova S., 2021. Kasbiy stressni oldini olishda ta'lim muassasasi rahbariyatining roli. Andijon davlat universiteti, Psixologiya fakulteti to'plami.
5. Пера Фрэнк, Нафрази Балинт, Момен Натали С., Удзита Юка, Штрайхер Кай Н., Прюсс-Устюн Аннет М., Деската Алексис, Дрисколл Тим, Фишер Фрида М., Годдерис Лоде, Кийвер Ханна М., Ли Цзянь, Магнуссон Хэнсон Линда Л., Ругулиес Райнер, Соренсен Катрин (2021-09-01). "Глобальное, региональное и национальное бремя ишемической болезни сердца и инсульта, связанных с длительным рабочим временем в 194 странах, 2000–2016 гг.: систематический анализ на основе совместных оценок ВОЗ/MOT бремени болезней и травм, связанных с работой". Environment International, 154.
6. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 352 с.
7. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – Москва, 2003. – 541 с.
8. Леонова А. Б. На грани стресса // В мире науки, № 10, 2004.
9. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Ingliz tili muharriri: Feruz Hakimov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №6

© 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.