



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№8
2025

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

M AKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 140 sahifa,
1-avgust, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

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

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

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

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

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

EDITOR-IN-CHIEF:

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

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

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

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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

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

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

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

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

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

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

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

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Zamonaviy maktabgacha ta'lim tashkiloti direktori modeli: tizimli boshqaruv yondashuvi asosida shakllanishi.....	14
Abdullayeva Nafisa Shavkatovna, Maraimova Muxtabar Pulatovna	
O'smirlardagi nevroz holatining psixologik xususiyatlari.....	20
Abduraximov Doniyor Abdusaid o'g'li	
Ta'lim siyosati va o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi: xalqaro tajriba va o'zbekistonda amaliyot taqqoslamasi.....	25
Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning hozirgi holati va o'ziga xosligi	30
Beknazarova Muxlisa O'tkir qizi	
Ta'lim sifatini oshirishda "Barkamol avlod" bolalar maktablarining zarurati va ahamiyati	33
Eshmuminova Oybarchin Botirovna	
Bolalarda nutq kamchiliklari: etiologiya, rivojlanish dinamikasi va erta aralashuv	39
Isayeva Mushtariy Alisher qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini kitobxonlikka o'rgatish usullari	44
Maydonova Saboxat Sadulloyevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kitobxonlik vositasida badiiy adabiyot namunalari qiziqishni shakllantirishning o'ziga xos jihatlari.....	48
Mingbayeva Barno Ubaydullayevna	
Pedagogical Characteristics in Enhancing Speaking Skills of Esp Learners in English Language Classes Through Digital Technologies.....	52
Pardayeva Zulaykho Yusubjonovna	
Nutq buzishlarida uchraydigan idrok jarayonining o'ziga xos xususiyatlari	55
Ruziyeva Guzal Shuxrat qizi	
"Biologik savodxonlik" tushunchasi zamonaviy ta'lim paradigmasi kontekstida	59
Umaraliyeva Mamura Tashxodjayevna	
O'qituvchi faoliyatida kasbiy madaniyatning o'rni	65
Umarova Feruzabonu Bobir qizi	
Gamifikatsiyalangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining 11–12 yoshli o'quvchilarda emotsional barqarorlikka amaliy ta'siri.....	68
Tojiyev Baxriddin Baxtiyorovich	
O'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar va an'analarga hurmat ruhida tarbiyalashning nazariy asoslari	72
Isokov Ravshanbek Ulug'bek o'g'li	
Media va axborot savodxonligi 21-asr pedagoglarning asosiy kompetensiyasi sifatida.....	76
Boypolvonov Barot Djonqobulovich	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining leksik kompetensiyasini takomillashtirishning lingvistik va lingvometodik talqini.....	81
Ismoilova Zarnigor raximjon qizi	
O'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar va an'analarga hurmat ruhida tarbiyalashning nazariy asoslari	86
Isokov Ravshanbek Ulug'bek o'g'li	
Pedagogik faoliyatda stress namoyon bo'lishiga ijtimoiy omillarning ta'siri	90
Jumanova Ug'loy Sodiqjonovna	
Oliy ta'lim muassasalarida nomutaxassislik yo'nalishlarida ingliz tilini o'qitishni takomillashtirish.....	96
Koshayeva Sansabila Kamiljanovna	
Ijtimoiy-ekologik madaniyatni rivojlantirishda xalqaro tajribalar va ta'lim jarayonining o'rni.....	100
Mamajonova Fotimaxon O'ktamovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kreativ kompetentligini rivojlantirishning ahamiyati	105
Murodova Madina Karim qizi	
Elektrotexnika va elektronika fanini o'qitishning zamonaviy metodlari	108
Ortiqov Mironshoh Sodiqovich	



Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini takomillashtirishda Blended learning texnologiyasini O'zbekiston oliy ta'lim tizimiga tatbiq etish.....	110
Pakirdinova Sharofat Abdumutaljonovna	
O'zbekistonda ta'lim sohasi bo'yicha strategik dasturlarni ishlab chiqish istiqbollari.....	115
Quronboyeva Mavluda Bahodirovna	
Xalqaro baholash dasturlari va neyropedagogika	120
Sidiqova Yulduz Sobirovna	
6-sinf o'quvchilarida matn bilan ishlash ko'nikmasini shakllantirish metodikasi	123
Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi	
Talabalarda pedagogik qobiliyatlarni shakllantirishda pedagogik texnologiyalarning ahamiyati	128
Yusupov Ulug'bek Kadirovich	
Adabiy ta'lim jarayonida o'quvchi ma'naviy kamolotini ta'minlashda motivatsiya uyg'otish texnologiyalarini takomillashtirish	132
F. Zaynabuddinov	
Развитие поликультурной компетентности студентов в образовательной среде вуза	135
Киреева Эльвина Фларитовна	

PEDAGOGIK FAOLIYATDA STRESS NAMOYON BO'LISHIGA IJTIMOIY OMILLARNING TA'SIRI

Jumanova Ug'loy Sodiqjonovna

Annotatsiya: Hozirgi zamon sharoitida stress omillari juda xilma-xil bo'lib, ular nafaqat fiziologik (tanaga ta'sir qiladigan), balki psixologik (ruhiy va emotsional holatga ta'sir qiladigan) va xulq-atvor (insonning reaksiya va harakatlari) shaklida namoyon bo'ladi. Shu bois ushbu maqolamizda pedagogik faoliyatda stress holatlarining shakllanishiga ijtimoiy omillarning ta'sirini ilmiy asosda tahlil qildik.

Kalit so'zlar: stress, pedagogik faoliyat, ijtimoiy omillar, psixologik bosim, kasbiy stress, o'qituvchi shaxsi, jamoaviy munosabatlar, rahbariyat bilan munosabat, oilaviy muhit, ijtimoiy-psixologik tahlil.

Abstract: In modern conditions, stress factors are highly diverse and manifest not only in physiological forms (affecting the body) but also in psychological (affecting mental and emotional states) and behavioral forms (influencing human reactions and actions). Therefore, this article provides a scientific analysis of the impact of social factors on the formation of stress conditions in pedagogical activity.

Key words: stress, pedagogical activity, social factors, psychological pressure, occupational stress, teacher's personality, team relationships, relations with management, family environment, socio-psychological analysis.

Аннотация: В современных условиях стрессовые факторы являются весьма разнообразными, проявляясь не только в физиологической (влияние на тело), но и в психологической (влияние на эмоциональное и психическое состояние), а также в поведенческой формах (влияние на реакции и действия человека). В связи с этим в данной статье научно проанализировано влияние социальных факторов на формирование стрессовых состояний в педагогической деятельности.

Ключевые слова: стресс, педагогическая деятельность, социальные факторы, психологическое давление, профессиональный стресс, личность учителя, коллективные отношения, отношения с руководством, семейная обстановка, социально-психологический анализ.

KIRISH

Pedagogik faoliyati murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, o'qituvchi faqat bilim va tarbiya beruvchi emas, balki ijtimoiy, psixologik va emotsional bosimlarga ham dosh beruvchi shaxs sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu jarayonda stressga sabab bo'ladigan omillar ko'p bo'lib, ayniqsa ijtimoiy omillar muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy o'qituvchidan nafaqat yuqori kasbiy malaka, balki pedagogik innovatsiyalarni samarali qo'llay olish, o'quvchilarning aqliy va shaxsiy rivojlanishiga ko'maklashish talab etiladi. Bundan tashqari, u jamiyat qadriyatlarini o'zida mujassam etgan namunal shaxs sifatida namoyon bo'lishi ham kutiladi.

ko'p qirrali vazifalar esa doimiy ruhiy va jismoniy yuklamani keltirib chiqaradi, bu esa stress holatining kuchayishiga olib keladi.

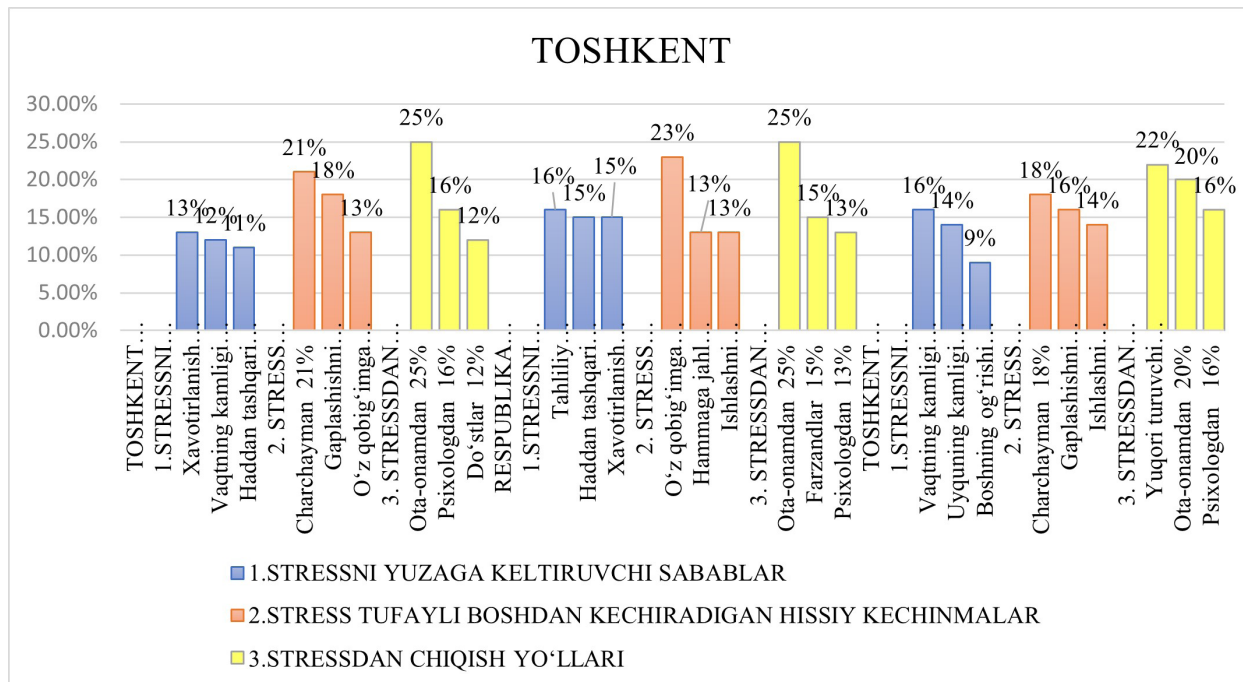
TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotimizda Toshkent, Sirdaryo va Xorazm viloyatlaridagi uch turdagi umumiy o'rta ta'lim muassasalari, ixtisoslashtirilgan maxsus maktab-internatlari, iqtidorli bolalar maktablari hamda umumiy o'rta ta'lim maktablarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilardagi stress omillarini aniqlash, ularning psixologik, ijtimoiy va tashkiliy jihatlar bilan bog'liqligini o'rganish hamda o'qituvchilarning shaxsiy hissiyotlari va stressga munosabatlari asosida ularning psixologik holatini baholash uchun "Ijtimoiy-psixologik so'rovnoma" metodidan foydalandik.



TAHLIL VA NATIJALAR

Toshkent viloyatidagi uch turdagi, ixtisoslashtirilgan maxsus maktab-internat, iqtidorli bolalar maktabi va umumiy o'rta ta'lim maktablarida faoliyat yuritayotgan o'qituvchilar orasida stress omillarini tahlil qilish natijasida, ushbu ta'lim muassasalarida stressning ayrim umumiy jihatlari mavjudligi bilan bir qatorda, ularning har biriga xos bo'lgan farqlanuvchi xususiyatlari ham aniqlangan (2-rasm)



2-rasm: Toshkent viloyatidagi uch turdagi umumiy o'rta ta'lim maktablarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilardagi stress namoyon bo'lishiga ijtimoiy omillarning ta'sirini aniqlash bo'yicha "Ijtimoiy psixologik so'rovnomma" dan olingan tadqiqot natijalari (n=70)

"Ijtimoiy-psixologik so'rovnomma" natijalariga ko'ra, uch turdagi umumiy o'rta ta'lim maktablarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilarda stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar, stress tufayli boshdan kechiradigan hissiy kechinmalar, stressdan chiqish yo'llari quyidagicha aniqlandi:

1. Stressni yuzaga keltiruvchi sabablar bo'yicha

Toshkent shahri 100-sonli ixtisoslashtirilgan maktab-internatida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, pedagoglar orasida stressning asosiy omillari sifatida xavotirlanish 13%, vaqt yetishmasligi 12% hamda kuchli charchoq 11% respondentlarda aniqlangan. Bu esa ta'lim yuklamasining yuqoriligi va ichki ruhiy bosimning mutanosib darajada kuchayishini ko'rsatadi.

Respublika ixtisoslashtirilgan fizika-matematika maktab internatida (110-maktab) o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, pedagoglar orasida stressning eng keng tarqalgan omillari sifatida, tahliliy ma'lumotlarning haddan tashqari ko'pligi 16%, kuchli charchoq 15%, hamda xavotirlanish 15% respondentlarda qayd etilgan. Bu o'quv yuklamasining va intellektual bosimning yuqoriligidan darak beradi.

Qibray tumani 4-umumiy o'rta ta'lim maktab o'qituvchilari orasida stressning asosiy omillari sifatida; vaqtning yetishmasligi 16%, uyquning kamligi 14% hamda bosh og'rig'i 9% respondentlarda qayd etilgan bo'lib, bu holat ularning kundalik turmush tarzi va salomatligi bilan bevosita bog'liq ekanini ko'rsatadi.

2. Stress tufayli boshdan kechiradigan hissiy kechinmalar bo'yicha

Toshkent shahri 100-sonli ixtisoslashtirilgan maktab-internati pedagoglarida asosiy stress tufayli boshdan kechiradigan hissiy kechinmalar sifatida; charchash 21%, gaplashishni istamaslik 18%, va o'z qobig'iga o'rallish 13% respondentlarda qayd etilgan. Bu ko'rsatkichlar pedagoglar orasida ruhiy va jismoniy charchoqning kuchaygani, emotsional holatning beqarorligi va ijtimoiy aloqalardan uzoqlashish tendensiyasi mavjudligini ko'rsatadi.

Respublika ixtisoslashtirilgan fizika-matematika maktab internatida (110-maktab) faoliyat olib borayotgan pedagoglarning 23% o'z qobig'iga o'ralganini, 13% hammaga jahl qilish, 12% respondentlar esa "ishlashni xohlamayman" hissiy holatlarini belgilashgan. Bu yuqori darajadagi psixologik bosim va hissiy portlashlarga moyillikni ko'rsatadi.



Qibray tumani 4-umumiy o'rta ta'lim maktabi pedagoglari orasida kuzatilgan asosiy hissiy holatlar quyidagicha bo'ldi: 18% o'qituvchilar doimiy charchoqdan, 16% suhbatlashishni istamaslikdan, 14% esa ishlashga bo'lgan ishtiyoqning yo'qligidan shikoyat qilgan.

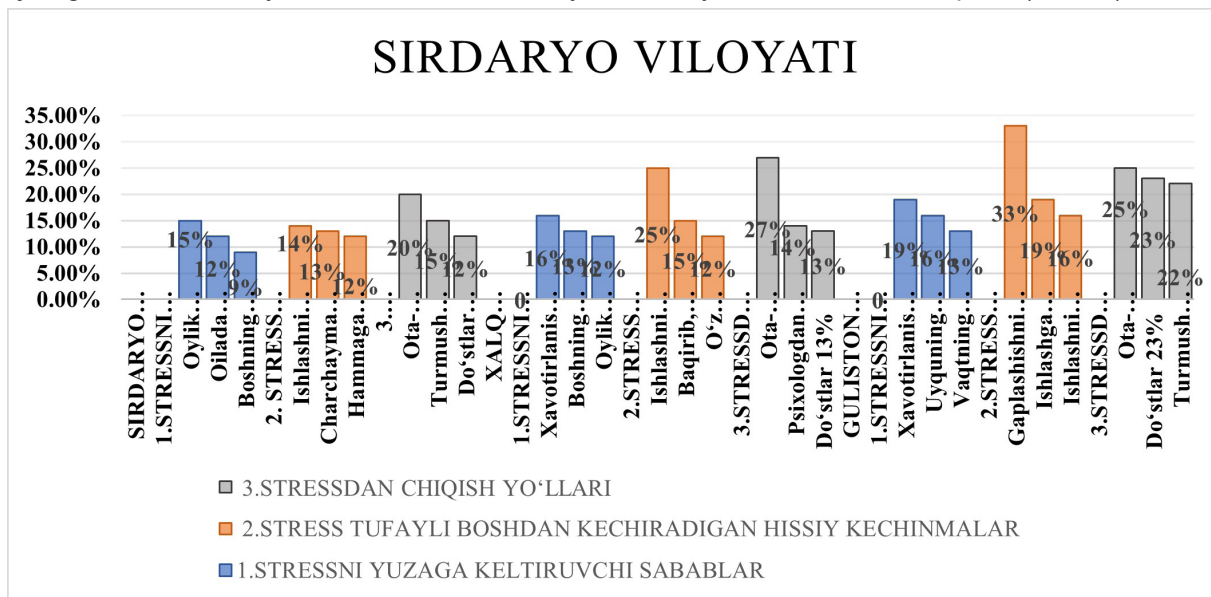
3. Stressdan chiqish yo'llari

Uch turdagi umumiy o'rta ta'lim maktablarida faoliyat yuritayotgan pedagoglar orasida eng ko'p qayd etilgan stressdan chiqish manbai – "ota-onadan olingan yordam" deb ko'rsatilgan. Bu, avvalo, oilaviy muhitning o'qituvchilarning ruhiy barqarorligi va psixo-emosional salomatligida tutgan o'rnini ochib beradi. Psixologga murojaat qilish tendensiyasi ham mavjud: 100-sonli internatda 16%, 110-maktabda 13%, Qibray tumani 4-sonli maktabda 16% respondentlar qayd etishgan. Bu psixolog professional yordamiga ishonch ortib borayotganini bildiradi.

- Qibray tumani 4-sonli maktabda pedagoglarning 22% respondent stressni yengishda ayniqsa maktab boshqaruv organlari – yuqori turuvchi rahbarlardan olingan yordamga suyanishini ko'rsatadi. (2-rasm)

Umuman olganda, Toshkent viloyatidagi uch turdagi umumiy o'rta ta'lim maktablarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilardagi stress holatlari, asosan, ichki psixologik bosim (xavotir), ish yuklamasining ortiqcligi (tahliliy ma'lumotlar bilan ishlash) va turmush tarzidagi nomutanosiblik (masalan, yetarli uyquning yo'qligi) bilan bog'liq.

Keyingi tadqiqot ob'yektimiz "Ijtimoiy-psixologik so'rovnomma" asosida Sirdaryo viloyatining Guliston shahardagi uch turdagi maktablarda(5-umumiy o'rta ta'lim maktabi, 71-son yordamchi maxsus maktab-internati va Xalima Xudoyberdiyeva nomidagi ijod maktabida) faoliyat olib borayotgan pedagoglarning stressga duch kelish sabablari, ular boshdan kechirayotgan hissiy kechinmalar hamda stressdan chiqish yo'llari o'rganildi. Tadqiqot natijalari maktablar turiga qarab stress omillari va ularni yengib o'tish mexanizmlarida sezilarli farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Quyida har bir muassasa bo'yicha asosiy ko'rsatkichlar tahlil qilindi.(3-rasm)



3-rasm: Sirdaryo viloyatidagi uch turdagi umumiy o'rta ta'lim maktablarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilardagi stress namoyon bo'lishiga ijtimoiy omillarning ta'sirini aniqlash bo'yicha "Ijtimoiy psixologik so'rovnomma" dan olingan tadqiqot natijalari(n=94)

Tadqiqodimiz natijalariga ko'ra, uch turdagi umumiy o'rta ta'lim maktablarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilarda stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillari, stress tufayli boshdan kechiradigan hissiy kechinmalar, stressdan chiqish yo'llari quyidagicha aniqlandi:

1. Stressni yuzaga keltiruvchi sabablar bo'yicha

Guliston shahar 5-umumiy o'rta ta'lim maktabida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, pedagoglar orasida stressning asosiy omillari sifatida; oylik maoshining yetishmasligi 15% pedagoglarning asosiy iqtisodiy xavotirning mavjudligini ko'rsatdi. Shuningdek, 12% respondentlar oiladagi muammoli munosabatlar va tinchlikning yo'qligini stress manbai deb topgan.

71-son yordamchi maxsus maktab-internati (Xalq ta'limi bo'limi tasarrufida) pedagoglari orasida stressning asosiy omili sifatida ichki xavotirlanish holati yetakchilik qilmoqda – bu holat 16% respondent tomonidan qayd



etilgan. Undan keyingi o'rinlarda 13% doimiy bosh og'irishi va 12% oylik maoshning yetarli emasligi stress manbai sifatida ko'rsatilgan. Ushbu ko'rsatkichlar o'qituvchilarning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar bir vaqtda namoyon bo'layotganini anglatadi.

Guliston shahar "Xalima Xudoyberdiyeva" nomidagi ijod maktabida o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, pedagoglar orasida stressning asosiy omili sifatida havotirlanish holatining kuchliligi 19 %, uyqu yetishmasligi 16% va vaqtning kamligi 13 % respondentlar bilan bog'liq muammolarni ko'rsatib o'tishgan.

2. Stress tufayli boshdan kechiradigan hissiy kechinmalar bo'yicha

Guliston shahar 5-umumiy o'rta ta'lim maktabi o'qituvchilari orasida eng ko'p uchraydigan hissiy kechinmalari sifatida quyidagi javoblarni; ishlashni xohlamayman 14%, charchayman 13%, hammaga jahl qilaman 12% respondentlar belgilashgan. Respondentda doimiy jismoniy va ruhiy charchoq kuzatildi. Charchoq diqqatni jamlashni susaytiradi, sabr-toqatni kamaytiradi va xatolar sonini ko'paytiradi; natijada o'qituvchilar haftada bir necha darsni o'tkazishdan ham ortiq charchoqni boshdan kechirib, o'qituvchilarning umumiy ish unumdorligi pasayadi.

71-son yordamchi maxsus maktab-internati (Xalq ta'limi bo'limi tasarrufida) o'qituvchilarining asosiy hissiy kechinmalari sifatida quyidagilarni belgilashgan; ishlashni xohlamayman 25%, bu pedagoglarda demotivatsiya cho'qqisi borligini anglatadi. Baqirib, urushib beraman 15% esa asabiy portlashlarga moyillikni ko'rsatadi. O'z qobig'imga o'ralaman 12% ichki izolyatsiyaga intilish kabi holatlarni belgilashgan.

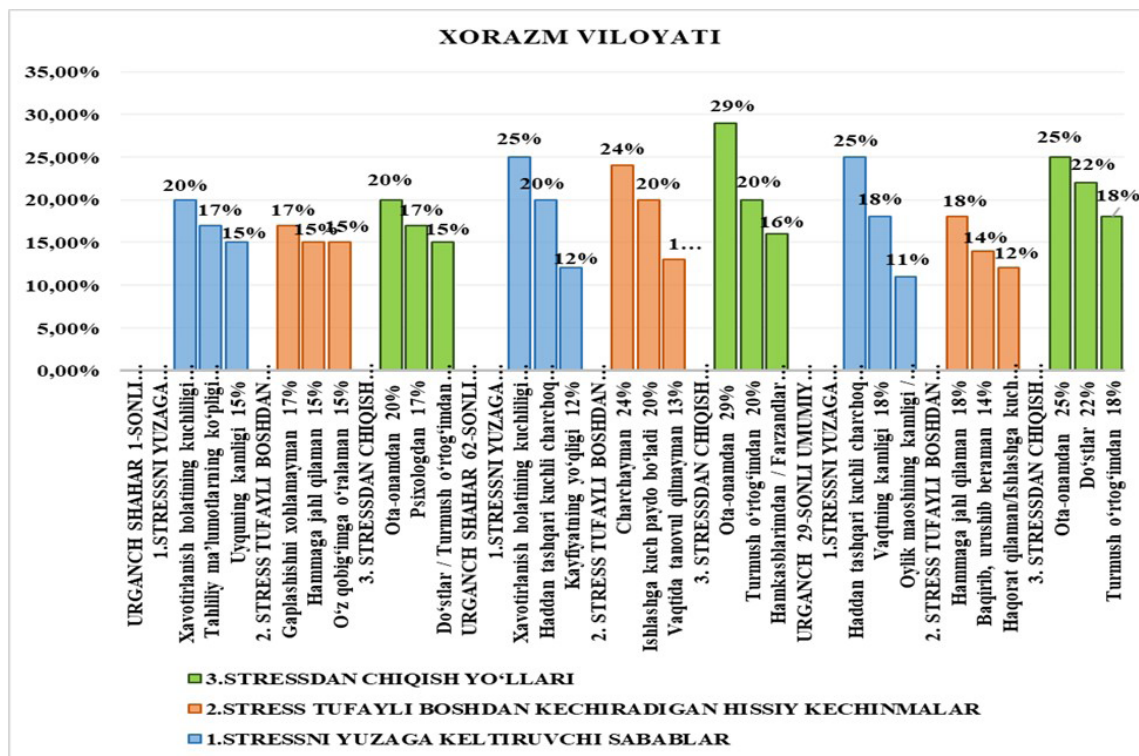
Guliston shahar "Xalima Xudoyberdiyeva" nomidagi ijod maktabi pedagoglari quyidagi hissiy holatlarni; gaplashishni xohlamayman 33%, ishlashga kuch paydo bo'ladi 19%, ishlashni xohlamayman 16% kabi holatlarni eng ko'p belgilashgan.

3. Stressdan chiqish yo'llar bo'yicha

Har uch turdagi maktab o'qituvchilari stressni yengishda avvalo ota-onalari, turmush o'rtog'i va do'stlari kabi shaxsiy tarmoqqa, shuningdek, zarur hollarda psixolog yordamini, ya'ni ruhiy-emosional qo'llab-quvvatlashning ham oilaviy-ijtimoiy, ham professional manbalari muvozanatli ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Yana bir tadqiqot ob'yektimiz Xorazm viloyatidagi uch turdagi maktablarida

(Urganch shahar 1 sonli IMI (Prezident M), Urganch shahar 62 sonli maxsus maktab internati, shuningdek Urganch 29 sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida) faoliyat olib borayotgan pedagoglardan olingan "Ijtimoiy-psixologik so'rovnoma" bo'yicha o'qituvchilarda stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar, stress tufayli boshdan kechiradigan hissiy kechinmalar, stressdan chiqish yo'llari 4- rasmda natijalari ko'rsatib o'tilgan.



4-rasm: Xorazm viloyatidagi uch turdagi umumiy o'rta ta'lim maktablarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilardagi stress namoyon bo'lishiga ijtimoiy omillarning ta'sirini aniqlash bo'yicha "Ijtimoiy psixologik so'rovnoma" dan olingan tadqiqot natijalari(n=36)



Ushbu jadval va rasmda aks etgan ma'lumotlarga tayangan holda emperik tahlilimiz quyidagicha ifodalangani:

1. Stressni yuzaga keltiruvchi sabablar bo'yicha

Urganch shahar 1-sonli IMI (Prezident maktabi) pedagoglari xavotirlanish holatining kuchliligi 20 %, tahliliy ma'lumotlarning ko'pligi 17 % shuningdek - uyquning kamligi 15% kabi omillarni kelirib o'tishgan. Bu pedagoglarning ichki bezovtaligi hamda bergan topshiriqlar va ma'lumotlarni qayta ishlashdagi ortiqcha ma'lumot yuklari ularni tashvishga solishini ko'rsatib o'tishgan.

Urganch shahar 62-sonli maxsus maktab-internat pedagoglari xavotirlanish holatining kuchliligi 25 % ichki bezovtalik darajasi yuqoriligi, haddan tashqari kuchli charchoq 20 % jismoniy zo'riqish holatining yuqoriligi, kayfiyatning yo'qligi 12 % kabi omillarni keltirib o'tishgan.

Urganch shahar 29-sonli umumiy o'rta ta'lim maktab pedagoglari haddan tashqari kuchli charchoq 25 % va vaqtning kamligi 18 %, Oylik maoshining kamligi va bosh og'irishi 11 % kabi omillarni keltirib o'tishgan.

2. Stress tufayli boshdan kechiradigan hissiy kechinmalar bo'yicha

Urganch shahar 1-sonli IMI (Prezident maktabi) pedagoglari quyidagi hissiy holatlarni; gaplashishni xohlamayman 17%, hammaga jahl qilaman 15% va o'z qobig'imga o'ralaman 15 % respondentlar belgilashgan.

Urganch shahar 62-sonli maxsus maktab-internat pedagoglari quyidagi hissiy holatlarni: charchayman 24% , ishlashga kuch paydo bo'ladi 20%, "vaqtida tanovul qilmayman" 13% respondentlar javoblarni belgilashgan.

Urganch shahar 29-sonli umumiy o'rta ta'lim maktab pedagoglari quyidagi javoblarni; hammaga jahl qilaman 18%, baqirib, urushib beraman 14%, shuningdek ishlashga kuch paydo bo'ladi kabi javoblarni 12% respondentlar belgilashgan.

3. Stressdan chiqish yo'llar bo'yicha

- Ota-onalar; barcha maktablarda eng yuqori belgilangan javoblardan biri bo'lib, Prezident maktabi o'qituvchilarining 17%, 62-maktab internati o'qituvchilarining 29 % va umumta'lim maktabi o'qituvchilarining 25% ni stressni kamaytirishda ota-onalaridan ruhiy yordam olishlarini ta'kidlashgan. Bu natija pedagoglarning oilaga bo'lgan ishonchi va oilaviy muhitning emotsional barqarorlikka ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi.
- Turmush o'rtog'i; ikkinchi darajali manba sifatida Prezident maktabida 15%, 62-maktab internatda 20 % va umumta'lim maktabida 18 % o'qituvchilar o'z turmush o'rtog'idan maslahat va psixologik yordam izlashlarini ko'rsatib o'tishgan. Bu, oiladagi juftlik munosabatlarining stressni yengishda muhim rol o'ynashini ko'rsatib o'tishgan.
- Professional va norasmiy yordam manbalari; Prezident maktabi pedagoglarining 17% stressni yengishda professional psixologik xizmatdan foydalanishlarini ko'rsatib o'tishgan. Bu holat malakali mutaxassislarining roliga bo'lgan ishonchning yuqoriligi bilan izohlanadi. Bu esa, o'z navbatida, o'qituvchilarning emotsional salomatligini saqlab qolishda kasbiy psixologik qo'llab-quvvatlash muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

62-sonli ixtisoslashtirilgan maktab-internat pedagoglarining 16% esa emotsional barqarorlikni saqlashda farzandlaridan ruhiy dalda olishlarini belgilab o'tishgan. Bu ko'rsatkich o'qituvchilarning yaqin oilaviy rishtalarga tayanishini, shuningdek, farzandlar bilan muloqotning stressni kamaytiruvchi omil sifatida namoyon bo'lishini o'z javoblarida ko'rsatib o'tishgan.

Umumta'lim maktabi o'qituvchilari orasida esa 22% stressli vaziyatlarda do'stlar bilan suhbat, maslahat va ijtimoiy muloqotni eng samarali norasmiy yordam manbasi sifatida baholashgan. Bu natija o'qituvchilar o'rtasidagi do'stona munosabatlar, yaqin ijtimoiy tarmoq va suhbatdoshlar bilan bo'ladigan o'zaro dalda almashinuvi pedagoglar uchun psixologik yengillik yaratishda katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatib o'tishgan.

Respondentlardan olingan ijtimoiy psixologik so'rovnomaning "shaxsiy fikringiz" bandiga keltirgan ta'riflari shuni ko'rsatadiki, pedagoglar orasida stressni keltirib chiqaruvchi omillar sifatida quyidagicha keltirishgan:

Birinchidan, "vaqt va dam olish yetishmasligi" eng ko'p takrorlangan shikoyatlardan biri bo'lib, pedagoglar tomonidan "Dam olishga vaqt yo'q, ish va hujjat ishlari ham ortiqcha. Oilam bilan vaqt o'tkazolmayapman" kabi iboralar bilan ifodalangan. Ushbu javoblar o'qituvchilarning darsdan tashqari tashkiliy, hisobot va ma'muriy vazifalarga haddan tashqari ko'p jalb qilinayotgani sababli ularning jismoniy tiklanishi va psixologik dam olishi cheklanganini ko'rsatadi.

Ikkinchidan, "jismoniy va ruhiy charchoq" ham doimiy stress manbai sifatida tilga olingan. "Kuchli charchoq doimiy hamrohim", "Uyquning kamligi stressni kuchaytiradi", "Emotsional toliqish tez-tez yuz beradi" kabi fikrlar o'qituvchilarning nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham toliqayotganini, bu esa ularning emotsional barqarorligini pasaytirayotganini anglatadi.



Uchinchidan, “sog’liq bilan bog’liq muammolar” ham pedagoglarning stress holatiga salmoqli ta’sir ko’rsatayotgan omil sifatida qayd etilgan. “Sog’ligimda muammo bo’lganda stress darhol kuchayadi” degan izohlar surunkali kasalliklar yoki sog’liq bilan bog’liq holatlar stressga chidamlilikni sezilarli darajada susaytirishini ko’rsatadi.

To’rtinchidan, respondentlar tomonidan “moliyaviy noqulayliklar” ham alohida urg’u bilan tilga olingan. “Maoshning kamligi, daromad yetishmasligi – qo’shimcha tashvish” degan fikrlar o’qituvchilarning moddiy ehtiyojlari ularning ruhiy holatiga bevosita ta’sir ko’rsatishini va iqtisodiy beqarorlik ularning motivatsiyasi hamda kasbiy qoniqishini pasaytirayotganini ko’rsatadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa sifatida aytish mumkinki, pedagoglar tomonidan bildirilgan sub’yektiv fikrlar ularning stress holati ko’p jihatdan tashkiliy ortiqcha yuklama, vaqt taqsimotidagi muammolar, sog’liq, moddiy ehtiyojlar va doimiy moslashuv talablariga bog’liq ekanligini yaqqol namoyon etadi. Ushbu omillarni e’tiborga olgan holda, ta’lim tizimida o’qituvchilarning ruhiy salomatligini qo’llab-quvvatlovchi kompleks chora-tadbirlar ishlab chiqilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1996. С. 271.
2. Бодров, В. В. Стресс и психическая деятельность. – Москва: Медицина, 1981. – 200 с.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 10-50 p. 41
4. Lupien, S.J., McEwen, B.S., Gunnar, M.R., Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 434-445 p. 29
5. Maslach C. Burnout: The Cost of Caring. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1981. – 300 p.60.

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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №8

© 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.