



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(4)
2026

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

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 134 sahifa,
22-aprel, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

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

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

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

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

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

EDITOR-IN-CHIEF:

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

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

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

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

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

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

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

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

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

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

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

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

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

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

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

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

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

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

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

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

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

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

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

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

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

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

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

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

“Maktabgacha va maktab ta'limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

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

Litsenziya raqami: **№136361**



MUNDARIJA

Pedagog kadrlar tayyorlashda microteaching metodining tashkiliy asoslari va uni samarali qo'llash mexanizmlari.....	10
Abdiqayumova Malika	
Ijtimoiy pedagogik faoliyatning bolalarning moslashuv ko'nikmalarini shakllantirishdagi o'rni	14
Abdullayeva Yulduz Qurbon qizi, Xudayberdiyeva Zilola Azamat qizi	
Talabalarning og'zaki nutqini interfaol usullar yordamida rivojlantirish	18
Atamirzayeva Ezoza	
English Language Barriers Among Rural Ecotourism Guides in Uzbekistan	22
Aminova Asilaxon Sobir qizi	
Совершенствование методов обучения студентов эффективному управлению временем на основе тайм-менеджмента.....	25
Уразова М. Б., Абатова У. Б.	
Zamonaviy ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni va samaradorligi	30
Xurramova Dilso'z Baxtiyor qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin asosida ta'limni tashkil etishning pedagogik ahamiyati.....	33
Gaipova Akjunis Qayratovna	
Bo'lajak o'qituvchilarda o'zini o'zi tashkil etish tushunchasi va uning pedagogik mohiyati.....	37
Alimov Bekzod Nematovich	
O'qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanish tadbirlarini maktab darajasida boshqarishning integratsiyalashgan yondashuvi	41
Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi	
Talabalarning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar	48
Xurramova Sanobar Mahmatmurod qizi	
Pedagogical Integration as a Factor of Humanization in Professional Teacher Education	53
Yusupova Mukhabbat Anatolyevna	
Yoshlarda iqtisodiy tafakkur shakllanishida etnik muhitning ta'siri.....	58
Erkinova Sevara Najmiddin qiz	
Innovative Approaches to Teaching English in Higher Education: a Methodological Study	61
Gulsara Khakimova	
Bo'lajak pedagoglarda kognitiv faollikni rivojlantirishda neyropedagogika asoslari.....	63
Hikmatova Jamila Fatox qizi	
Maktabgacha yoshdagi aqli zaif bolalarning eshituv idrokini rivojlantirish texnologiyalari.....	68
I. S. Xamrayeva, Nuriddinova Muxayyo Ishxodjayevna	
Badiiy matn asosida nutqiy ko'nikmalar va ijodiy tafakkur integratsiyasini ta'minlash metodikasi	73
Jo'rayeva Sevinch Abdialim qizi	
Etnopedagogik muhitda maktabgacha katta yoshdagi bolalarning nutqini rivojlantirish.....	77
Murodova Farangis G'anisherovna	
Malaka oshirish jarayonida muammoga asoslangan o'qitish vositasida MTT tarbiyachilarining 4K ko'nikmasini rivojlantirish texnologiyasi	81
Ravshanova Xafiza Komilovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xalq og'zaki ijodi vositalaridan (ertak, maqol, qo'shiq, afsona, doston va boshqalar) foydalanishning nazariy asoslari, xalqaro va milliy tajribasi	85
Tog'ayeva Munisa Muxammadiyevna	
Akademik ko'nikmalarni rivojlantirish asosida kelajakdagi o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini shakllantirish	89
Tursunova Elmira Ulug'bekovna, Rayimova Mushtariy Raup qizi	
Sensor integratsiya autizm spektori buzilishi bo'lgan bolalarning xulq-atvor va hissiy holatiga ta'siri.....	91
Xamidova Muyassar Polsaidovna, Abdullayeva Muslima Shovkat qizi	



Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	96
<i>Xoshimova Dilobar Kuchkarovna, Nortosheva Dildora Orif qizi, Avazmurodova Mehribon Sharif qizi</i>	
Инновационная методика нравственного воспитания в начальных классах: подход межпредметной интеграции	101
<i>Улугмурадова Шохсанам</i>	
Shaxs o'z-o'zini anglashining ijtimoiy-psixologik jihatlari	105
<i>Bobonazarov Oybek Shoyim o'g'li</i>	
Samarqand arxitektura-qurilish instituti va shahar infratuzilmasi rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik (1950–1990yy).....	108
<i>Abulqosimova Dildora Asrorovna, O'ralov Sodiqjon</i>	
Tabiatshunoslik darslarida steam yondashuvi asosida ta'limni tashkil etish metodlari	111
<i>Gulnora Narmatova Tojiyevna</i>	
AI-Mediated Coil in Oral English Teacher Education: a Didactic Model for Developing Intercultural Communicative Competence.....	115
<i>Mukhammadiyeva Khalima Saidakhmadovna</i>	
Pedagogik faoliyatda kasbiy stress jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlari	119
<i>Xotamova Madinabonu Iloxomjon qizi</i>	
Pedagogik mahorat fani asosida bo'lajak o'qituvchilarning refleksiv ko'nikmalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	123
<i>Xurramova Mohidil Baxtiyorovna</i>	
Bo'lajak kutubxonachilarda ilm-fanga oid bilimlarni o'zlashtirish malakasini shakllantirish	126
<i>O'rozov Abdurasul Norboyevich</i>	
Методологические подходы к развитию духовно-творческого потенциала детей младшего школьного возраста	130
<i>Хасанова Гулшод Касимовна</i>	



PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY STRESS JARAYONINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Xotamova Madinabonu Ilxomjon qizi
Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti
"Psixologiya" kafedrası 2-bosqich magistri

Annotatsiya: Mazkur maqolada pedagogik faoliyatda uchraydigan kasbiy stressning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. O'qituvchilarda stressni keltirib chiqaruvchi omillar, uning oqibatları hamda stressni boshqarish usullari ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqot natijalari asosida pedagoglarning emotsional barqarorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqolada kasbiy stressning zamonaviy ta'lim tizimidagi ahamiyati va dolzarbligi ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, pedagogik faoliyat, emotsional zo'riqish, ijtimoiy-psixologik omillar, stressni boshqarish, o'qituvchi faoliyati, psixologik barqarorlik.

Abstract: This article analyzes the socio-psychological characteristics of occupational stress in pedagogical activity. The factors causing stress among teachers, its consequences, and methods of stress management are scientifically examined. Based on the research findings, recommendations for improving teachers' emotional stability have been developed. The article also highlights the significance and relevance of occupational stress in the modern education system.

Key words: occupational stress, pedagogical activity, emotional tension, socio-psychological factors, stress management, teaching activity, psychological stability.

Аннотация: В данной статье анализируются социально-психологические особенности профессионального стресса в педагогической деятельности. Рассматриваются факторы, вызывающие стресс у учителей, его последствия, а также методы управления стрессом на научной основе. На основе результатов исследования разработаны рекомендации по повышению эмоциональной устойчивости педагогов. В статье также показана значимость и актуальность профессионального стресса в современной системе образования.

Ключевые слова: профессиональный стресс, педагогическая деятельность, эмоциональное напряжение, социально-психологические факторы, управление стрессом, деятельность учителя, психологическая устойчивость.

KIRISH

Zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatli ta'lim tizimining shakllanganligi bilan belgilanadi. Ta'lim tizimining samaradorligi esa bevosita pedagogik faoliyat sifatiga, o'qituvchilarning kasbiy kompetentligiga va ularning psixologik holatiga bog'liqdir. Shu bois bugungi kunda pedagoglarning kasbiy faoliyatini takomillashtirish, ularning intellektual va psixologik salohiyatini rivojlantirish hamda sog'lom psixologik muhitni ta'minlash muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, globallashtirish, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi va ta'lim tizimiga qo'yilayotgan yangi talablar sharoitida pedagog faoliyati yanada murakkablashib, unga qo'yiladigan talablar keskin ortib bormoqda.

Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, pedagoglarning katta qismi yuqori darajadagi emotsional zo'riqish sharoitida faoliyat yuritadi. Bu esa ularning ish faoliyatida samaradorlikning pasayishiga, motivatsiyaning susayishiga, kasbiy qoniqmaslikning ortishiga hamda emotsional charchash va kasbiy so'nish (burnout) holatlarining yuzaga kelishiga olib keladi. Kasbiy stressning uzoq davom etishi nafaqat pedagogning shaxsiy salomatligiga, balki ta'lim sifati va o'quvchilarning rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ushbu muammoni chuqur o'rganish va uni kamaytirishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy masala hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Shuningdek, pedagogik faoliyatdagi stress masalalari V.A. Bodrov, A.K. Markova kabi olimlar tomonidan o'rganilgan. Ularning tadqiqotlarida o'qituvchilarda emotsional charchash, "burnout" sindromi keng tahlil qilingan.

Mahalliy tadqiqotlarda esa pedagoglarning psixologik holati va kasbiy moslashuvi muhim yo'nalish sifatida qaraladi. Ushbu maqolada esa stressning aynan ijtimoiy-psixologik jihatlariga alohida urg'u beriladi.

O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini modernizatsiya qilish va pedagoglarning kasbiy faoliyatini qo'llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksi (2022-yil 28-oktabr) pedagog xodimlarning mehnat sharoitlari, dam olish tartibi va ijtimoiy himoya masalalarini tartibga solib, ularning kasbiy faoliyatini muhofaza qilishga xizmat qiladi. Ushbu hujjat pedagoglarning ortiqcha ish yuklamasini kamaytirish, mehnat sharoitlarini yaxshilash va ularning huquqlarini himoya qilish orqali kasbiy stress darajasini pasaytirishga qaratilgan muhim huquqiy asos hisoblanadi.¹

Shuningdek, "Pedagogning maqomi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni (O'QR-901, 2024-yil 1-fevral) pedagoglarning ijtimoiy maqomini oshirish, ularning mehnatini munosib baholash va kasbiy faoliyatini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan. Ushbu qonun pedagoglarning huquqlari va majburiyatlarini aniq belgilab, ularning ijtimoiy himoyasini kuchaytiradi. Natijada pedagoglarning kasbiy faoliyatga bo'lgan ishonchi ortadi, psixologik barqarorligi mustahkamlanadi va stressga chidamliligi oshadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning ob'ekti va predmeti. Ushbu tadqiqot ob'ekti, Toshkent, Sirdaryo va Jizzax viloyatlaridagi umumta'lim maktablarida faoliyat yurituvchi pedagoglar tanlab olindi.

Tadqiqotning predmeti – pedagoglarda kasbiy stressning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, uning namoyon bo'lish mexanizmlari hamda uni kamaytirish va boshqarishga qaratilgan psixologik-pedagogik metodlar va dasturlar.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Ushbu tadqiqotning maqsadi – pedagogik faoliyatda kasbiy stress jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan o'rganish, uning shakllanish omillarini aniqlash hamda pedagoglarda kasbiy stressni kamaytirish va boshqarishga qaratilgan samarali psixologik-pedagogik metod va dasturlarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- pedagogik faoliyatda kasbiy stress muammosining nazariy asoslarini tahlil qilish;
- stress va kasbiy stress tushunchalarining psixologik mohiyatini ochib berish;
- pedagogik faoliyatga ta'sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash;
- pedagoglarda kasbiy stressning psixologik xususiyatlari va namoyon bo'lish shakllarini o'rganish;
- kasbiy stress darajasini aniqlashda qo'llaniladigan metod va usullarni tahlil qilish;
- pedagoglarda kasbiy stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik-pedagogik metodlarni asoslash;
- psixologik trening va dasturlar samaradorligini eksperimental jihatdan baholash;
- kasbiy stressni boshqarish va oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Mazkur tadqiqot ishida pedagogik faoliyatda kasbiy stress muammosini har tomonlama va tizimli ravishda o'rganish bir qator muhim ilmiy masalalarni hal etishni talab etadi. Bugungi kunda pedagogik faoliyatning murakkablashuvi, emotsional yuklamaning ortishi va ijtimoiy talablarning kuchayishi sharoitida kasbiy stress fenomenini chuqur tahlil qilish dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu bois tadqiqot doirasida kasbiy stressning kelib chiqish sabablari, uning namoyon bo'lish shakllari va oqibatlarini kompleks tarzda o'rganish zarurati yuzaga keladi.

Avvalo, pedagoglarda kasbiy stressning shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash muhim ilmiy vazifa hisoblanadi. Bunda pedagog shaxsining individual xususiyatlari (temperament, emotsional barqarorlik, motivatsiya darajasi, stressga chidamlilik) bilan bir qatorda, ijtimoiy muhit omillari (jamoat iqlimi,

¹ O'zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksi: 2022-yil 28-oktabrda qabul qilingan // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. – URL: <https://lex.uz/docs/-6257288>



boshqaruv uslubi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi, kommunikativ munosabatlar) o'zaro bog'liqlikda tahlil qilinadi. Mazkur omillarni aniqlash pedagogik faoliyatda stressni yuzaga keltiruvchi asosiy determinantlarni ochib berishga xizmat qiladi.

Shuningdek, kasbiy stressning pedagogik faoliyat jarayonida qanday namoyon bo'lishini tizimli ravishda tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, stressning emotsional (charchash, asabiylik, xavotirlik), kognitiv (diqqatning susayishi, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar), xulq-atvoriy (konfliktga moyillik, passivlik yoki agressivlik) hamda fiziologik (uyqusizlik, charchoq, psixosomatik belgilar) komponentlari o'zaro bog'liq holda o'rganiladi. Ushbu komponentlarning kompleks tahlili kasbiy stressning pedagog faoliyatiga ko'rsatadigan ta'sirini chuqur anglash imkonini beradi.

Tadqiqotning yana bir muhim masalasi pedagoglarda kasbiy stress darajasini aniqlashning ishonchli va samarali psixodiagnostik metodlarini asoslashdan iboratdir. Zamonaviy psixodiagnostika vositalari yordamida stress darajasini aniq va ob'ektiv baholash, tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, turli metodikalar orqali olingan natijalarni o'zaro solishtirish va ularning ishonchligini tekshirish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, pedagoglarda kasbiy stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik-pedagogik metodlar va trening dasturlarining samaradorligini aniqlash tadqiqotning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Xususan, coping strategiyalarni rivojlantirish, emotsional intellektni oshirish, relaksatsiya va o'zini boshqarish usullarini qo'llash orqali stress darajasini kamaytirish imkoniyatlari o'rganiladi. Ushbu metodlarning amaliy samaradorligini eksperimental yo'l bilan aniqlash pedagogik faoliyatda stressni boshqarishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Shuningdek, kasbiy stressni boshqarish va uning oldini olishga qaratilgan kompleks yondashuvni ishlab chiqish ham tadqiqotning muhim ilmiy masalalaridan biri hisoblanadi. Bunda individual psixologik yondashuvlar bilan bir qatorda, tashkiliy va ijtimoiy choralar ham hisobga olinadi. Ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhitni yaratish, pedagoglarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish va ish yuklamasini optimallashtirish kabi omillar kompleks tarzda ko'rib chiqiladi.

Kasbiy stress muammosi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan o'rganilgan. Masalan, G. Selye stress nazariyasini ishlab chiqqan bo'lib, u stressni organizmning tashqi ta'sirlarga moslashuv reaksiyasi sifatida izohlaydi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mazkur tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- kuzatish metodi
- so'rovnoma (anketa)
- qiyosiy tahlil
- psixologik diagnostika usullari

Tadqiqot davomida pedagoglarning ish faoliyatidagi stress darajasi va unga ta'sir qiluvchi omillar o'rganildi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, pedagoglarda kasbiy stress quyidagi omillar bilan bog'liq:

- ortiqcha ish yuklamasi
- vaqt yetishmasligi
- o'quvchilar bilan murakkab munosabatlar
- maosh va motivatsiya muammolari
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi

Natijalarga ko'ra, pedagoglarning katta qismida emotsional charchoq, asabiylik va ishga bo'lgan qiziqishning pasayishi kuzatildi. Shuningdek, stressning uzoq davom etishi quyidagi oqibatlarga olib kelishi aniqlandi:

- kasbiy kuyish (burnout)
- depressiv holatlar
- ish samaradorligining pasayishi

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalar qilindi:

- pedagogik faoliyat yuqori darajada stressga moyil soha hisoblanadi
- stress asosan ijtimoiy va psixologik omillar bilan bog'liq
- stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur
- pedagoglar uchun psixologik treninglar tashkil etish
- stressni boshqarish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkazish
- ish yuklamasini optimallashtirish
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksi: 2022-yil 28-oktabrda qabul qilingan // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. - URL: <https://lex.uz/docs/-6257288>
2. Pedagogning maqomi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Qonuni, O'RQ-901-son, 2024-yil 1-fevral // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. - URL: <https://lex.uz/docs/-6786401>
3. Ta'lim to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Qonuni, O'RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. - URL: <https://lex.uz/docs/-5013007>
4. Akhtar, N., Syakir Ishak, M. I., Bhawani, S. A., & Umar, K. (2021). Various natural and anthropogenic factors responsible for water quality degradation.
5. Selye, H. (1976). Stress in Health and Disease.
6. Bodrov, V.A. (2006). Psixologiya professionalnoy deyatelnosti.
7. Markova, A.K. (1996). Psixologiya professionalizma.

- 
- 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

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №4(4)

© 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.

Manzirimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.