



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



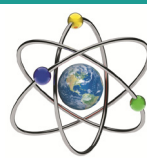
№10(3)
2026

- 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 100 sahifa,
13-oktyabr, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd), dotsent

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
Karimova E.G. – Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhammadov 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
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
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
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Sayimova D. K. – texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
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:

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

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate 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

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

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

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

Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

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

Sayimova D. K. – Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences

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

Axborotlashgan jamiyatda xalq o'yinlari orqali shaxsni tarbiyalashning pedagogik imkoniyatlari	10
<i>Abdullayeva Maryambibi Djumaniyazovna</i>	
Sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish sharoitida talabning axborot xavfsizligi kompetensiyasi: tushunchaning chegaralari va tarkibi	16
<i>Mustafoev Shahzod Mamanazar o'g'li</i>	
Navoiy viloyati ziyoratgohlari tarixi va ularning aholi hayotida tutgan o'rni	21
<i>Nazarova Nozima Narzulloyevna</i>	
Fransuz tilidagi predloglar va o'zbek tilidagi kelishik qo'shimchalarining qiyosiy tahlili	26
<i>Ro'zimova Yulduz Farhodovna</i>	
Umumta'lim maktab direktorlari emotsional intellektining boshqaruv faoliyatidagi ahamiyati	30
<i>Rustamova Barno Abduxalilovna</i>	
Kikbokschilarda motivatsion omillar va musobaqa faoliyati samaradorligini takomillashtirish metodikasi: nazariy-tahliliy asoslash	34
<i>Mamaraximov Azim Karakulovich</i>	
Pedagogik diagnostikaning umumiy metodlari va ularning ta'lim jarayonidagi ahamiyati	39
<i>Daminova Shoxista Farxodovna</i>	
Dual ta'lim muhitida bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'lim faoliyatiga tayyorlashning nazariy-metodologik asoslari	45
<i>Oybekova Shukrona Oybek qizi</i>	
O'qish savodxonligini rivojlantirishda sun'iy intellekt asosidagi individual ta'lim texnologiyalarini takomillashtirish	51
<i>Abduvaliyeva Gulchexra Mamadjon qizi</i>	
Abu Rayhon Beruniy ilmiy merosi asosida talabalarda kartografik kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	56
<i>Kazakbayeva Muhabbat Turabayevna</i>	
Brayl yozuvi ko'zi ojiz shaxslarning inklyuziv imkoniyatlarini ta'minlashning muhim vositasi sifatida	62
<i>Panjiyev Shokir Zokir o'g'li</i>	
Дидактический потенциал подкастов в обучении русскому языку студентов	67
<i>Ибрагимова Нилуфар Туйчиевна</i>	
Maxsus ta'lim tizimida differensiallashtirilgan va individuallashtirilgan o'qitishning metodik asoslari	72
<i>Karimova Nilufar Boltaboyevna</i>	
Xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy so'nish namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari	78
<i>Matchanova Dilorom Karimovna</i>	
Raqamli ta'lim ekotizimi asosida talabalarining mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etishning pedagogik asoslari	83
<i>Otamuratov Maqsudbek Shonazarovich</i>	
Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish: pedagogik model va zamonaviy baholash metodikasi	87
<i>Po'latjonov Shoxzod Avazjon o'g'li</i>	
Buyrak hujayrali saratonini erta aniqlashda ultratovush tekshiruvining diagnostik imkoniyatlari	92
<i>Saydamatov Hayitboy Ulug'bek o'g'li</i>	
Проблемы и перспективы подготовки специалистов сферы искусств и культуры в системе высшего образования	96
<i>Кошелева Антонина Фёдоровна</i>	

XORIJIY TIL O'QITUVCHILARIDA KASBIY SO'NISH NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Matchanova Dilorom Karimovna

Xorazm viloyati 30-sonli maktabining ingliz tili fani o'qituvchisi

E-mail: matchanovadilorom89@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy so'nish sindromining namoyon bo'lish psixologik xususiyatlari, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi individual, emotsional, ijtimoiy va tashkiliy omillar hamda ularning kasbiy faoliyat samaradorligi bilan o'zaro aloqadorligi nazariy jihatdan tahlil qilingan. Kasbiy so'nish o'qituvchining uzoq davom etuvchi kasbiy stress ta'sirida emotsional holdan toyishi, kasbiy faoliyatga nisbatan salbiy yoki begonalashgan munosabatning shakllanishi va o'z kasbiy samaradorligini past baholashi bilan tavsiflanadigan psixologik hodisa sifatida yoritilgan. Maqolada xorijiy til o'qituvchilari faoliyatiga xos bo'lgan doimiy kommunikativ faollik, emotsional mehnat, til kompetensiyasini muntazam yangilash zarurati, o'quvchilarning turli tayyorgarlik darajalari, natijadorlikka oid talablar va baholash jarayonlari kasbiy so'nish bilan bog'liq ehtimoliy omillar sifatida ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy so'nish, kasbiy kuyish (burnout), emotsional charchoq, kasbiy stress, emotsional mehnat, depersonalizatsiya, kasbiy samaradorlik, psixologik barqarorlik, kasbiy refleksiya, emotsional regulatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Abstract: This article provides a theoretical analysis of the psychological characteristics of professional burnout among foreign language teachers, the individual, emotional, social, and organizational factors contributing to its development, and their relationship with professional performance. Professional burnout is described as a psychological phenomenon characterized by emotional exhaustion resulting from prolonged occupational stress, the development of a negative or detached attitude toward professional activities, and a reduced sense of professional efficacy. The article examines the sustained communicative engagement required of foreign language teachers, emotional labor, the need for continuous development of language competence, differences in students' levels of preparation, performance expectations, and assessment processes as potential factors associated with professional burnout.

Key words: professional burnout, emotional exhaustion, occupational stress, emotional labor, depersonalization, professional efficacy, psychological resilience, professional reflection, emotional regulation, social support.

Аннотация: В данной статье теоретически проанализированы психологические особенности проявления синдрома профессионального выгорания у учителей иностранных языков, индивидуальные, эмоциональные, социальные и организационные факторы, влияющие на его формирование, а также взаимосвязь этих факторов с эффективностью профессиональной деятельности. Профессиональное выгорание рассматривается как психологическое явление, характеризующееся эмоциональным истощением учителя под воздействием длительного профессионального стресса, формированием негативного или отчуждённого отношения к профессиональной деятельности и снижением субъективной оценки собственной профессиональной эффективности. В статье постоянная коммуникативная активность, эмоциональный труд, необходимость регулярного совершенствования языковой компетенции, различия в уровнях подготовки учащихся, требования к результативности и процессы оценивания, характерные для деятельности учителей иностранных языков, рассматриваются как потенциальные факторы профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, профессиональный стресс, эмоциональный труд, деперсонализация, профессиональная эффективность, психологическая устойчивость, профессиональная рефлексия, эмоциональная регуляция, социальная поддержка.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchining kasbiy faoliyati nafaqat o'quvchilarga bilim berish, balki ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, individual ta'limiy ehtiyojlarini hisobga olish, ta'lim jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratish va pedagogik faoliyatning yuqori samaradorligini ta'minlash kabi murakkab vazifalarni ham qamrab oladi. Ta'lim jarayonining mazmunan yangilanishi, raqamli texnologiyalarning keng qo'llanilishi,



pedagogik faoliyat natijalariga qo'yilayotgan talablarning ortishi hamda kasbiy mas'uliyatning kuchayishi o'qituvchilarning psixologik holati va kasbiy farovonligini o'rganish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Ayniqsa, xorijiy til o'qituvchilarining kasbiy faoliyati doimiy kommunikativ faollik, o'quvchilar bilan intensiv muloqot, til o'rganish motivatsiyasini rag'batlantirish, individual til qobiliyatlarini hisobga olish, o'quvchilarning nutqiy xatolarini pedagogik jihatdan to'g'ri tuzatish va madaniyatlararo muloqot muhitini yaratish kabi vazifalar bilan tavsiflanadi. Ushbu faoliyat o'qituvchidan nafaqat yuqori darajadagi lingvistik va metodik kompetentlikni, balki emotsional barqarorlik, sabr-toqat, empatiya, kommunikativ moslashuvchanlik va o'z hissiyotlarini boshqarish qobiliyatlarini ham talab etadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Xorijiy til o'qituvchisining kasbiy faoliyatida o'quvchilarning turli darajadagi til tayyorgarligini hisobga olish, dars jarayonida nutqiy faollikni ta'minlash, kommunikativ to'siqlarni bartaraf etish, o'quvchilarning xato qilishdan qo'rqishini kamaytirish va til o'rganishga bo'lgan motivatsiyasini saqlab qolish muhim pedagogik vazifalar hisoblanadi. Mazkur vazifalar doimiy ravishda yuqori darajadagi emotsional va kognitiv resurslarni talab qilishi mumkin. Agar kasbiy talablar mavjud shaxsiy va tashkiliy resurslar bilan muvozanatlashmasa, o'qituvchida surunkali kasbiy stress va kasbiy kuyish belgilari rivojlanishi ehtimoli ortadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining Kasalliklarning xalqaro tasnifi – ICD-11 da burnout muvaffaqiyatli boshqarilmagan surunkali ish joyidagi stress natijasida yuzaga keladigan sindrom sifatida tavsiflanadi. U energiyaning kamayishi yoki holdan toyish, ishga nisbatan psixologik uzoqlashish yoxud negativizm va sinizm, shuningdek, kasbiy samaradorlikning pasayishi bilan ifodalanadi. Muhimi, burnout tibbiy kasallik sifatida emas, balki kasbiy kontekst bilan bog'liq hodisa sifatida tasniflangan ^[1].

Kasbiy kuyish muammosining ilmiy o'rganilishida Christina Maslach va Michael Leiterning tadqiqotlari alohida ahamiyatga ega. Ularning yondashuvida kasbiy kuyish individual zaiflik natijasi sifatida emas, balki shaxs va ish muhiti o'rtasidagi uzoq davom etuvchi nomuvofiqliklar bilan bog'liq jarayon sifatida tahlil qilinadi ^[2]. Ushbu nazariy yondashuv xorijiy til o'qituvchilarining kasbiy faoliyatidagi psixologik xavf omillarini tizimli tushuntirish imkonini beradi.

Xorijiy til ta'limi sohasidagi zamonaviy tadqiqotlarda o'qituvchilarning emotsional tajribalari, kasbiy identifikatsiyasi, psixologik farovonligi va kasbiy faoliyatga munosabati muhim ilmiy yo'nalish sifatida qaralmoqda. Mercer va Gregersen xorijiy til o'qituvchilarining psixologik farovonligini o'rganishda o'qituvchi shaxsining emotsional, ijtimoiy va kasbiy jihatlarni yaxlit holda ko'rib chiqish zarurligini ta'kidlaydilar ^[3].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Kasbiy kuyish o'qituvchining uzoq muddat davomida yuqori kasbiy talablar sharoitida faoliyat yuritishi va ushbu talablarni qondirish uchun zarur bo'lgan psixologik, ijtimoiy hamda tashkiliy resurslarning yetarli bo'lmashligi bilan bog'liq murakkab hodisadir. Kasbiy kuyishni oddiy charchoq, vaqtinchalik motivatsiya pasayishi yoki ish faoliyatidan qisqa muddatli norozilik bilan tenglashtirish maqsadga muvofiq emas. Chunki kasbiy kuyishning asosiy xususiyati uning surunkali kasbiy stress bilan bog'liqligi hamda ishga munosabat va kasbiy samaradorlikni qamrab olishidadir ^[1]. Kasbiy kuyishning psixologik mohiyatini tushuntirishda ish talablari va resurslari modeli – Job Demands–Resources Model muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi.

Bakker va Demerouti tomonidan rivojlantirilgan ushbu modelga ko'ra, ish yuklamasi, emotsional talablar, vaqt bosimi va murakkab vazifalar yuqori bo'lib, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, mustaqillik, qayta aloqa va tashkiliy resurslar yetarli bo'lmasa, kasbiy zo'riqish kuchayishi mumkin ^[4]. Mazkur yondashuv xorijiy til o'qituvchilarining kasbiy faoliyatini tahlil qilishda alohida ahamiyatga ega. Chunki xorijiy til o'qituvchisi bir vaqtning o'zida o'quvchilarning til kompetensiyalarini rivojlantirish, kommunikativ mashg'ulotlarni tashkil etish, nutqiy xatolarni tahlil qilish, individual yondashuvni ta'minlash, baholash va ta'lim natijalarini monitoring qilish kabi vazifalarni amalga oshiradi. Ushbu vazifalar pedagogdan doimiy diqqat, emotsional nazorat va kasbiy faollikni talab qiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Kasbiy kuyishning birinchi muhim psixologik xususiyati emotsional holdan toyish hisoblanadi. Bunday holatda o'qituvchi o'zini doimiy charchagan, emotsional jihatdan holdan toygan va ish faoliyatini davom ettirish uchun yetarli ichki energiyaga ega emasdek his qilishi mumkin. Masalan, darslarga tayyorgarlik ko'rish, o'quvchilar bilan faol muloqot qilish yoki yangi metodik materiallar yaratish avvaligiga nisbatan ko'proq psixologik kuch talab qilishi mumkin.

Ikkinchi xususiyat – kasbiy faoliyatga nisbatan psixologik uzoqlashish. Bunda o'qituvchining ishga bo'lgan qiziqishi kamayishi, o'quvchilarning ehtiyojlariga nisbatan befarqlik kuchayishi yoki pedagogik faoli-



yatga salbiy munosabat shakllanishi mumkin. Bu holat har doim ham o'qituvchining shaxsiy qadriyatlari o'zgar-ganini anglatmaydi; ayrim vaziyatlarda u uzoq davom etgan zo'riqishga javoban yuzaga keladigan psixologik himoya reaksiyasi sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

Uchinchi xususiyat – kasbiy samaradorlik hissining pasayishi. O'qituvchi o'zining pedagogik faoliyati yetarlicha natija bermayotganini his qilishi, kasbiy imkoniyatlarini past baholashi va o'z faoliyatining ahamiyatiga shubha bilan qarashi mumkin. Xorijiy til o'qituvchilarida bu holat o'quvchilarning til o'zlashtirish natijalarini o'z kasbiy muvaffaqiyatining yagona mezon sifatida qabul qilish bilan bog'liq ravishda kuchayishi ehtimoli mavjud.

Kasbiy kuyishning yana bir muhim jihati emotsional mehnat bilan bog'liq. Xorijiy til o'qituvchisi dars jara-yonida o'zining haqiqiy hissiy holatidan qat'i nazar, ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi va motivatsion muhitni saqlashga intiladi. Emotsiyalarni doimiy ravishda boshqarish zarurati ayrim sharoitlarda qo'shimcha psixologik yuklamaga aylanishi mumkin. Shuningdek, xorijiy til o'qituvchilarining kasbiy kuyishida kasbiy identifikatsiya va o'z-o'zini baholash muhim o'rin tutadi. O'qituvchi o'zining til kompetensiyasi, talaffuzi, metodik tayyorgarligi yoki o'quv-chilar natijalarini doimiy ravishda yuqori standartlar bilan taqqoslashi mumkin. Agar mazkur talablar haddan tashqari yuqori bo'lsa va real imkoniyatlar bilan muvozanatlashmasa, kasbiy qoniqmaslik va psixologik zo'riqish kuchayishi ehtimoli mavjud.

Demak, xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy kuyishni o'rganishda individual psixologik sifatlar bilan bir qatorda ish yuklamasi, tashkiliy madaniyat, pedagogik mustaqillik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini ham hisobga olish zarur. Xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy kuyishning namoyon bo'lishini tahlil qilishda emotsional, kognitiv, motivatsion, xulqiy va ijtimoiy-psixologik belgilarni o'zaro bog'liq holda ko'rib chiqish maqsadga muvofiq. Quyidagi jadval ushbu belgilarni tizimlashtirishga xizmat qiladi.

1-jadval: Xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy so'nishning namoyon bo'lishini tahlili

Psixologik yo'nalish	Kasbiy so'nishning ehtimoliy namoyon bo'lishi	Xorijiy til o'qituvchisi faoliyatidagi misol
Emotsional	Doimiy charchoq, hissiy holdan toyish, asabiylashish	Dars yakunida kuchli emotsional charchoqni his qilish
Kognitiv	Diqqatni jamlash qiyinlashishi, qaror qabul qilishda zo'riqish	Darsni rejalashtirish va yangi metodlarni tanlashda qiynalish
Motivatsion	Kasbiy qiziqishning pasayishi, tashabbuskorlikning kamayishi	Interfaol mashg'ulotlar tashkil etishga qiziqishning susayishi
Xulqiy	Ishdan chekinish, vazifalarni kechiktirish, muloqotdan qochish	O'quvchilar bilan individual ishlashga kamroq intilish
Kommunikativ	Sabr-toqatning kamayishi, muloqotdagi keskinlik	O'quvchilarning takroriy xatolariga nisbatan asabiylashish
Kasbiy identifikatsiya	O'z kasbiy qadriga shubha, samaradorlik hissining pasayishi	O'quvchilar natijasini o'zining shaxsiy muvaffaqiyatsizligi deb qabul qilish
Ijtimoiy-psixologik	Hamkasblardan uzoqlashish, qo'llab-quvvatlash ehtiyojining ortishi	Metodik hamkorlik va tajriba almashishga qiziqishning kamayishi
Psixosomatik	Uyqudagi qiyinchiliklar, bosh og'rig'i, mushak tarangligi	Kuchli ish yuklamasi davrida jismoniy noqulayliklar

1-jadvalda keltirilgan belgilar kasbiy kuyishga xos bo'lishi mumkin, biroq ular boshqa psixologik yoki tibbiy holatlarda ham uchraydi. Shu sababli alohida belgilarning mavjudligi kasbiy kuyish sindromi aniqlanganini anglatmaydi.

Emotsional mehnat va kasbiy kuyish. Xorijiy til o'qituvchisi dars jarayonida o'quvchilarni faol muloqotga jalb etish, ularning nutqiy xatolariga konstruktiv munosabat bildirish, o'rganishga bo'lgan qiziqishni saqlash va sinfda ijobiy emotsional muhit yaratishga intiladi. Bu esa pedagogdan o'z hissiyotlarini vaziyatga mos ravishda boshqarishni talab qiladi. Emotsional mehnatning ikki asosiy shaklini farqlash mumkin: yuzaki emotsional bosh-qarish va chuqur emotsional boshqarish. Birinchi holatda o'qituvchi haqiqiy hissiy holatidan qat'i nazar, tashqi jihatdan ijobiy munosabatni namoyon etadi. Ikkinchi holatda esa o'zining ichki hissiy holatini pedagogik vaziyatga mos ravishda o'zgartirishga harakat qiladi.

Haqiqiy hissiyotlarni doimiy ravishda yashirishga majbur bo'lish ayrim o'qituvchilarda emotsional zo'riqishni kuchaytirishi mumkin. Biroq emotsional mehnatning kasbiy kuyishga ta'siri ish muhiti, shaxsiy resurslar va qo'llab-quvvatlash darajasiga ham bog'liq. Xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy kuyishning ehtimoliy psixologik omil-laridan yana biri o'z faoliyatiga haddan tashqari yuqori talablar qo'yishdir. Tilni mukammal bilish, to'g'ri talaffuz qilish, zamonaviy metodlarni egallash va barcha o'quvchilarning yuqori natijalarga erishishini kutish pedagogda



kuchli ichki bosimni yuzaga keltirishi mumkin. Bunda sog'lom kasbiy intilish bilan disfunktsional perfektsionizmni farqlash muhim. Sog'lom intilish o'qituvchini rivojlanishga undasa, xatoga yo'l qo'yishni mutlaqo qabul qilmaslik, o'zini doimiy tanqid qilish va real bo'lmagan natijalarni talab etish psixologik zo'riqishni kuchaytirishi mumkin.

Kasbiy motivatsiya va psixologik farovonlik. Xorijiy til o'qituvchisining kasbiy motivatsiyasi uning pedagogik faoliyatdan ma'no topishi, o'quvchilar rivojlanishidan qoniqish olishi, kasbiy mustaqillikka ega bo'lishi va o'z faoliyatini takomillashtirish imkoniyatlarini his qilishi bilan bog'liq. Agar o'qituvchi kasbiy faoliyatida mustaqillik va kompetentlikni his qilsa hamda hamkasblari bilan ijobiy munosabatlarga ega bo'lsa, bu uning psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlashi mumkin. Aksincha, doimiy nazorat, haddan tashqari yuklama va yetarli e'tirofning mavjud emasligi kasbiy qoniqmaslikni kuchaytirishi ehtimoli mavjud. Kasbiy kuyishga ta'sir qiluvchi omillarni individual, pedagogik, tashkiliy va ijtimoiy-psixologik guruhlariga ajratish mumkin.

2-jadval: Kasbiy so'nishga ta'sir etuvchi omillarning tizimli tahlili

Omillar guruhi	Ehtimoliy xavf omillari	Himoya qiluvchi resurslar
Individual-psixologik	Disfunktsional perfektsionizm, o'zini haddan tashqari tanqid qilish	O'zini qabul qilish, emotsional regulatsiya
Kasbiy-pedagogik	Yuqori dars yuklamasi, murakkab kommunikativ vazifalar	Metodik qo'llab-quvvatlash, kasbiy rivojlanish
Tashkiliy	Vaqt bosimi, resurs yetishmasligi, adolatsiz baholash	Adolatli boshqaruv, ish yuklamasini muvozanatlash
Ijtimoiy	Hamkasblar bilan nizolar, ijtimoiy yakkalanish	Mentorlik, jamoaviy hamkorlik
Motivatsion	Kasbiy maqsadning noaniqligi, e'tirof yetishmasligi	Kasbiy maqsadlar, konstruktiv qayta aloqa
Raqamli	Doimiy onlayn aloqa, ish va shaxsiy vaqt chegarasining buzilishi	Raqamli muloqot chegaralari, ish vaqtini tartibga solish

Maslach va Leiterning tadqiqotlarida kasbiy kuyish ish yuklamasi, nazorat, rag'batlantirish, jamoa, adolat va qadriyatlar kabi oltita ish muhiti sohasi bilan bog'liq holda tushuntiriladi^[2]. Mazkur yondashuv xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy kuyishni faqat shaxsiy psixologik muammo sifatida emas, balki tashkiliy-pedagogik sharoitlar bilan bog'liq hodisa sifatida o'rganish zarurligini ko'rsatadi. Kasbiy kuyishning psixologik xususiyatlarini ilmiy tadqiq etishda standartlashtirilgan diagnostik metodikalar, suhbat, kuzatuv va tashkiliy muhitni baholash usullaridan kompleks foydalanish maqsadga muvofiq. Tadqiqotda quyidagi mezonlar asosida diagnostik tahlil tashkil etilishi mumkin:

3-jadval: Xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy so'nishni aniqlashning diagnostik mezonlari

Diagnostik mezon	O'rganiladigan ko'rsatkich	Tavsiya etiladigan usul
Emotsional holdan toyish	Charchoq, emotsional resurslarning kamayishi	Burnout so'rovnomasi
Kasbiy uzoqlashish	Ishga salbiy munosabat, sinizm	Standartlashtirilgan shkala, suhbat
Kasbiy samaradorlik	O'z kasbiy imkoniyatlarini baholash	Kasbiy samaradorlik shkalasi
Emotsional regulatsiya	Hissiyotlarni boshqarish strategiyalari	Psixologik so'rovnoma
Kasbiy motivatsiya	Kasbga qiziqish va qoniqish	Motivatsion diagnostika

Kasbiy kuyishni baholashda Maslach Burnout Inventory (MBI), uning pedagoglarga mos variantlari yoki Copenhagen Burnout Inventory (CBI) kabi ilmiy instrumentlardan foydalanish mumkin. Bunda metodikadan foydalanish huquqi, uning tegishli tilga moslashtirilganligi, ishonchliligi va validligi hisobga olinishi zarur. Muhim metodologik jihat shundaki, kasbiy kuyish ko'rsatkichlarini yuqori, o'rta yoki past darajalarga ajratishda tadqiqotchi o'zboshimchalik bilan chegaralarni belgilamasligi kerak. Buning uchun tanlangan metodikaning rasmiy talqini yoki tegishli populyatsiyada validatsiyadan o'tgan mezonlardan foydalanish lozim.

Xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy kuyishning oldini olish individual psixologik resurslarni rivojlantirish bilan bir qatorda, pedagogik faoliyatni tashkil etish va ta'lim muassasasining tashkiliy muhitini takomillashtirishni ham talab qiladi. Shu sababli profilaktik faoliyatni shaxsiy, kasbiy-pedagogik va tashkiliy darajalarda amalga oshirish maqsadga muvofiq.

Birinchidan, emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. O'qituvchilarning o'z hissiyotlarini anglash, murakkab pedagogik vaziyatlarda emotsional reaksiyalarini boshqarish va zo'riqishdan keyin tiklanish ko'nikmalari psixologik farovonlikni qo'llab-quvvatlashga xizmat qilishi mumkin. Bunda psixologik treninglar, refleksiv mashqlar va stressni boshqarish strategiyalaridan foydalanish mumkin.



Ikkinchidan, kasbiy refleksiyaning rivojlantirish muhim. O'qituvchining o'z pedagogik faoliyatini tahlil qilishi, kasbiy muvaffaqiyatlarini anglash, qiyinchiliklarning sabablarini aniqlash va muqobil metodik yechimlarni ishlab chiqishi kasbiy kompetentlik hamda o'ziga bo'lgan ishonchni qo'llab-quvvatlaydi.

Uchinchidan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kasbiy hamkorlikni kuchaytirish lozim. Xorijiy til o'qituvchilari metodik birlashmalari, mentorlik dasturlari, hamkasblar bilan tajriba almashish va o'zaro maslahatlashuv faoliyati pedagoglarning kasbiy yakkalanishini kamaytirishga yordam berishi mumkin.

To'rtinchidan, ish yuklamasi va kasbiy resurslar o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash zarur. Bakker va Demeroutining ish talablari va resurslari nazariyasida ish resurslari yuqori kasbiy talablarning salbiy ta'sirini yumshatishi mumkinligi asoslangan ^[4]. Shu sababli dars yuklamasini oqilona taqsimlash, pedagoglarga yetarli metodik materiallar taqdim etish va ma'muriy vazifalarni optimallashtirish profilaktikaning muhim tashkiliy yo'nalishlari hisoblanadi.

Beshinchidan, kasbiy rivojlanish va pedagogik mustaqillikni qo'llab-quvvatlash kerak. Xorijiy til o'qituvchisining o'z darslarini ijodiy tashkil etishi, metodik qarorlar qabul qilishi, malakasini oshirishi va kasbiy yutuqlarini namoyon etishi uchun yaratilgan imkoniyatlar uning kasbiy motivatsiyasini mustahkamlashi mumkin.

XULOSA

Xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy kuyishning namoyon bo'lish psixologik xususiyatlarini tahlil qilish mazkur hodisaning murakkab, ko'p omilli va kasbiy faoliyat sharoitlari bilan chambarchas bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Kasbiy kuyishning asosiy belgilari emotsional holdan toyish, kasbiy faoliyatga nisbatan psixologik uzoqlashish va kasbiy samaradorlik hissining pasayishi bilan tavsiflanadi ^[1; 2].

Xorijiy til o'qituvchilari faoliyatida doimiy kommunikativ faollik, emotsional mehnat, o'quvchilarning individual til imkoniyatlarini hisobga olish, ta'lim natijalariga nisbatan yuqori talablar va metodik yangilanish zarurati muayyan sharoitlarda qo'shimcha psixologik yuklama sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Biroq mazkur omillarning mavjudligi kasbiy kuyishning muqarrar ravishda yuzaga kelishini anglatmaydi. Uning rivojlanishi individual psixologik resurslar, ish muhiti, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va tashkiliy sharoitlarning o'zaro ta'siriga bog'liq.

Kasbiy kuyishning psixologik namoyon bo'lishini emotsional, kognitiv, motivatsion, kommunikativ, xulqiy va ijtimoiy-psixologik yo'nalishlarda tahlil qilish mumkin. Ushbu yondashuv o'qituvchilarning kasbiy faoliyatidagi qiyinchiliklarni kompleks o'rganish, xavf omillarini aniqlash va profilaktik choralarni ishlab chiqish imkonini beradi. Shu bilan birga, kasbiy kuyishning oldini olishda individual psixologik resurslarni rivojlantirish, emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, kasbiy hamkorlikni kuchaytirish hamda ish yuklamasi va mavjud resurslar o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. World Health Organization. Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases [Elektron resurs]. – Geneva: WHO, 2019. – URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.
2. Maslach, C., Leiter, M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. – 2016. – Vol. 15, № 2. – P. 103–111. – DOI: 10.1002/wps.20311.
3. Mercer, S., Gregersen, T. Teacher Wellbeing. – Oxford: Oxford University Press, 2020.
4. Bakker, A. B., Demerouti, E. Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward // Journal of Occupational Health Psychology. – 2017. – Vol. 22, № 3. – P. 273–285. – DOI: 10.1037/ocp0000056.
5. Wang, Q., Gao, Y., Wang, X. The relationships between burnout, job satisfaction, and emotion regulation among foreign language teachers: A meta-analytic review // Acta Psychologica. – 2024. – Vol. 250. – Art. 104545. – DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104545.

- 
- 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

2026. №10(3)

© 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.