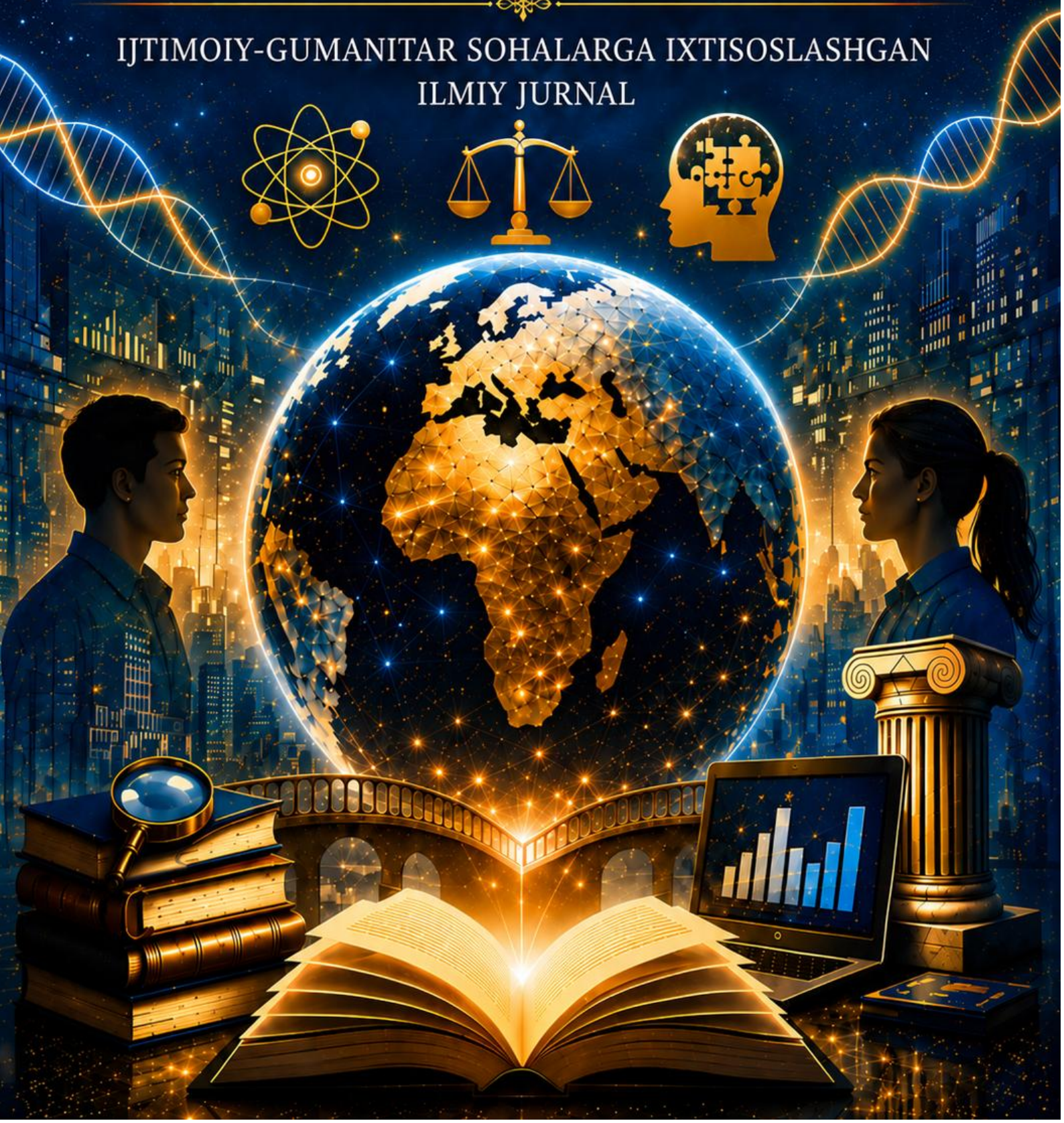
№6 2026

ISSN: 3093-9240

FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR

IJTIMOIY-GUMANITAR SOHALARGA IXTISOSLASHGAN ILMIY JURNAL



FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR
ilmiy-amaliy metodologik jurnal

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
научно-практический и методологический журнал

INTERDISCIPLINARY SCIENTIFIC RESEARCH
scientific-practical and methodological journal



№6 2026

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi huzuridagi Axborotlashtirish va telekommunikatsiyalar sohasida nazorat inspeksiyasi tomonidan 2026-yil 5-may sanasida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilib, 1564147-sonli rasmiy guvohnoma asosida faoliyat yuritadi.

BOSH MUHARRIR:

Ashurov Ramzidin Ramazonovich
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TAHRIRIYAT VA EKSPERT KENGASHI

Rejep Uzyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Blinova Yelena Yevgeyevna – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina Natalya Yuryevna– psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Abdullayeva Barno Sayfutdinovna – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Ibragimova Gulsanam Ne’matovna – pedagogika fanlari doktori, professor
Mamurov Bahodir Baxshullayevich – pedagogika fanlari doktori, professor
Filippova Oksana Gennadevna– pedagogika fanlari doktori, professor (Rossiya)
Abdazimov Azizjan Abdusabirovich - pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Mirzayeva Faroxat Odiljonovna – pedagogika fanlari doktori(DSc), professor
Akramova Gulbahor Renatovna – pedagogika fanlari doktori(DSc), professor
Bafayev Muxiddin Muxammatovich – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ismoilova Nurjahon Zuxuriddinovna – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Farfiyeva Kamola Adhamdjanovna – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Atabayeva Nargis Batirovna – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Jabborov Xazrat Xusenovich – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Akramov Mirmuhsin Rustamovich – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Tuychieva Saodat Melikuziyevna – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ravshanov Lochinbek Urinovich – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Gadoyeva Mavlyuda Ibragimovna– filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Rasulov Zubaydullo Izomovich – filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o‘g‘li – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Taniyeva Guldona Mamajonovna – tarix fanlari doktori, professor
Davlatova Saodat Tilovberdievna – tarix fanlari doktori, professor
Qurbonova Manzila Bozorovna – tarix fanlari nomzodi, professor
Turdiyev Bexruz Sobirovich – falsafa fanlari doktori, professor
Mirashirova Nargiza Anvarovna – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
G‘ayipova Nargiza Anorbayevna – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Botirova Dilafruz Bozorovna – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Alimova Yelena Gennadiyevna – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Жексенбаева Гульнур – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) (Qozog‘iston)
Kudratova Lola Ravshanovna – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Jalilov Nodirjon Azamatovich – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Vaxobov Anvar Abdusattor o‘g‘li – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Raxmatova Mehriniso Musinovna – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Rahmatullayev Sharofiddin Nematullayevich - filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Xalilova Ruxsora Raupovna – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Bobojonov Shavkat Ulug‘bekovich – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Sharipov Shoxruz Faxriddin o‘g‘li – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bo‘tayev Jonibek Shodiyevich – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bobojonova Feruza Xayatovna – tarix fanlari nomzodi, dotsent

Mas’ul muharrir:
Xayitov Xayotjon Xikmat o‘g‘li

Texnik muharrir
Salimova Aziza Zoyirovna

Ingliz tili muharriri
Abduraximov Doniyor Abdusaid o‘g‘li

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Ашуров Рамзидин Рамазонович
доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент

РЕДАКЦИОННО-ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

Реджеп Узюрек – доктор психологических наук, профессор (Турция)
Блинова Елена Евгеньевна – доктор психологических наук, профессор (Россия)
Стоюхина Наталья Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент (Россия)
Абдуллаева Барно Сайфутдиновна – доктор педагогических наук (DSc), профессор
Ибрагимова Гульсанам Неъматовна – доктор педагогических наук, профессор
Мамуров Баходир Бахшуллаевич – доктор педагогических наук, профессор
Филиппова Оксана Геннадьевна – доктор педагогических наук, профессор (Россия)
Абдазимов Азизжан Абдусабирович – доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Мирзаева Фарохат Одилжоновна – доктор педагогических наук (DSc), профессор
Акрамова Гульбахор Ренатовна – доктор педагогических наук (DSc), профессор
Бафаев Мухиддин Мухамматович – доктор психологических наук (DSc), доцент
Абдуллаева Дилбар Убайдуллаевна – доктор психологических наук (DSc), профессор
Исмоилова Нуржахон Зухуриддиновна – доктор психологических наук (DSc), профессор
Фарфиева Камола Адхамджановна – доктор психологических наук (DSc), профессор
Атабаева Наргис Батировна – доктор психологических наук (DSc), профессор
Жабборов Хазрат Хусенович – доктор психологических наук (DSc), профессор
Акрамов Мирмухсин Рустамович – доктор психологических наук (DSc), профессор
Туйчиева Саодат Меликузиевна – доктор психологических наук (DSc), профессор
Равшанов Лочинбек Уринович – доктор психологических наук (DSc), профессор
Гадоева Мавлюда Ибрагимовна – доктор филологических наук (DSc), профессор
Расулов Зубайдулло Изомович – доктор филологических наук (DSc), профессор
Курбонбоев Азимбек Назирбой угли – доктор психологических наук (DSc), доцент
Таниева Гулдона Мамажоновна – доктор исторических наук, профессор
Давлатова Саодат Тиловбердиевна – доктор исторических наук, профессор
Курбонова Манзила Бозоровна – кандидат исторических наук, профессор
Турдиев Бехруз Собирович – доктор философских наук, профессор
Мираширова Наргиза Анваровна – доктор философии (PhD) по психологическим наукам, профессор
Гайипова Наргиза Анорбаевна – доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Ботирова Дилафруз Бозоровна – доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Алимова Елена Геннадьевна – доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Жексенбаева Гульнур – доктор философии (PhD) по психологическим наукам (Казахстан)
Кудратова Лола Равшановна – доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Исматуллоев Абдулло Насруллоевич – доктор философии (PhD) по психологическим наукам
Жалилов Нодиржон Азаматович – доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Вахобов Анвар Абдусаттор угли – доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Рахматова Мехринисо Мусиновна – доктор философии (PhD) по филологическим наукам, доцент
Рахматуллаев Шарофиддин Нематуллаевич – доктор философии (PhD) по филологическим наукам
Халилова Рухсора Рауповна – доктор философии (PhD) по филологическим наукам, доцент
Бобожонов Шавкат Улугбекович – доктор философии (PhD) по историческим наукам, доцент
Шарипов Шохруз Фахриддин угли – доктор философии (PhD) по историческим наукам
Бутаев Жонибек Шодиевич – доктор философии (PhD) по историческим наукам
Бобожонова Феруза Хаятовна – кандидат исторических наук, доцент

Ответственный редактор
Хайитов Хаётжон Хикмат угли

Технический редактор
Салимова Азиза Зойировна

Редактор английского языка
Абдурахимов Дониёр Абдусаид угли

EDITOR-IN-CHIEF

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

EDITORIAL AND EXPERT BOARD

Rejep Uzyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Türkiye)
Blinova Yelena Yevgeyevna– Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyukhina Natalya Yuryevna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (Russia)
Abdullaeva Barno Sayfutdinovna– Doctor of Science (DSc) in Pedagogy, Professor
Ibragimova Gulsanam Nematovna– Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Mamurov Bakhodir Bakhshullaevich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Filippova Oksana Gennadevna– Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Abdazimov Azizjan Abdusabirovich– Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogy, Associate Professor
Mirzaeva Faroxat Odiljonovna – Doctor of Science (DSc) in Pedagogy, Professor
Akramova Gulbahor Renatovna– Doctor of Science (DSc) in Pedagogy, Professor
Bafaev Muxiddin Muxammatovich– Doctor of Science (DSc) in Psychology, Associate Professor
Abdullaeva Dilbar Ubaydullaevna– Doctor of Science (DSc) in Psychology, Professor
Ismoilova Nurjakhon Zukhuriddinovna– Doctor of Science (DSc) in Psychology, Professor
Farfiyeva Kamola Adhamdjanovna– Doctor of Science (DSc) in Psychology, Professor
Atabaeva Nargis Batirovna– Doctor of Science (DSc) in Psychology, Professor
Jabborov Khazrat Khusenovich – Doctor of Science (DSc) in Psychology, Professor
Akramov Mirmukhsin Rustamovich – Doctor of Science (DSc) in Psychology, Professor
Tuychieva Saodat Melikuziyevna – Doctor of Science (DSc) in Psychology, Professor
Ravshanov Lochinbek Urinovich – Doctor of Science (DSc) in Psychology, Professor
Gadoyeva Mavlyuda Ibragimovna– Doctor of Science (DSc) in Philology, Professor
Rasulov Zubaydullo Izomovich – Doctor of Science (DSc) in Philology, Professor
Qurbonboev Azimbek Nazirboy ugli – Doctor of Science (DSc) in Psychology, Associate Professor
Taniyeva Guldona Mamajonovna – Doctor of Historical Sciences, Professor
Davlatova Saodat Tilovberdievna – Doctor of Historical Sciences, Professor
Qurbonova Manzila Bozorovna – Candidate of Historical Sciences, Professor
Turdiev Bexruz Sobirovich – Doctor of Philosophical Sciences, Professor
Mirashirova Nargiza Anvarovna – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Professor
Gayipova Nargiza Anorbayevna– Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor
Botirova Dilafruz Bozorovna – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor
Alimova Yelena Gennadiyevna – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor
Gulnur Zheksenbaeva – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology (Kazakhstan)
Kudratova Lola Ravshanovna – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor
Ismatulloev Abdullo Nasrulloevich – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology
Jalilov Nodirjon Azamatovich – Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogy, Associate Professor
Vaxobov Anvar Abdusattor ugli – Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogy, Associate Professor
Raxmatova Mehriniso Musinovna – Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor
Rahmatullayev Sharofiddin Nematullayevich – Doctor of Philosophy (PhD) in Philology
Khalilova Rukhsora Raupovna – Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor
Bobojonov Shavkat Ulug‘bekovich – Doctor of Philosophy (PhD) in History, Associate Professor
Sharipov Shokhruz Fakhriddin ugli – Doctor of Philosophy (PhD) in History
Butayev Jonibek Shodievich– Doctor of Philosophy (PhD) in History
Bobojonova Feruza Khayatovna – Candidate of Historical Sciences, Associate Professor

Responsible editor
Khayitov Khayotjon Khikmat ugli

Technical editor
Salimova Aziza Zoyirovna

English language editor
Abduraximov Doniyor Abdusaid ugli

O‘QITUVCHILARDA KASBIY STRESSNING YUZAGA KELISHIGA TA’SIR ETUVCHI INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK OMILLAR

Konratbaeva Ayjamal Bazarbaevna
O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa (PhD) doktori

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘qituvchilarda kasbiy stressning namoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar, uning emotsional, kognitiv, fiziologik va xulq-atvoriy xususiyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Pedagogik faoliyat jarayonida yuzaga keladigan psixoemotsional zo‘riqish, kasbiy mas’uliyat, ish yuklamasining ortishi, shaxslararo munosabatlardagi murakkabliklar hamda kasbiy kuyish sindromining o‘zaro bog‘liqligi yoritiladi. Shuningdek, o‘qituvchilarning stressga bardoshliligi, emotsional barqarorligi, psixologik moslashuvchanligi va kasbiy motivatsiyasining stressni boshqarishdagi ahamiyati asoslanadi. Kasbiy stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish, pedagoglarning psixologik farovonligini ta’minlash va ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so‘zlar: kasbiy stress, pedagogik faoliyat, o‘qituvchi, psixoemotsional zo‘riqish, emotsional barqarorlik, kasbiy kuyish, stressga bardoshlilik, psixologik farovonlik, koping strategiyalar, kasbiy moslashuv.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические факторы, влияющие на проявление профессионального стресса у учителей, а также анализируются его эмоциональные, когнитивные, физиологические и поведенческие особенности. Раскрывается взаимосвязь психоэмоционального напряжения, профессиональной ответственности, повышенной рабочей нагрузки, сложностей межличностных отношений и синдрома профессионального выгорания в педагогической деятельности. Особое внимание уделяется роли стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности, психологической гибкости и профессиональной мотивации учителей в преодолении профессионального стресса. На основе теоретического анализа предлагаются научно-практические рекомендации, направленные на

снижение негативных последствий профессионального стресса, обеспечение психологического благополучия педагогов и формирование благоприятной психологической среды в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: профессиональный стресс, педагогическая деятельность, учитель, психоэмоциональное напряжение, эмоциональная стабильность, профессиональное выгорание, стрессоустойчивость, психологическое благополучие, копинг-стратегии, профессиональная адаптация

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING THE OCCURRENCE OF OCCUPATIONAL STRESS AMONG TEACHERS

Abstract. This article examines the psychological factors influencing the manifestation of occupational stress among teachers and analyzes its emotional, cognitive, physiological, and behavioral characteristics. It explores the interrelationships between psycho-emotional strain, professional responsibility, increased workload, interpersonal difficulties, and burnout syndrome in teaching activities. Particular attention is paid to the role of stress resilience, emotional stability, psychological flexibility, and professional motivation in managing occupational stress among teachers. Based on a theoretical analysis, the article provides scientific and practical recommendations aimed at reducing the negative consequences of occupational stress, promoting teachers' psychological well-being, and creating a supportive psychological environment in educational institutions.

Keywords: occupational stress, teaching activities, teacher, psycho-emotional strain, emotional stability, professional burnout, stress resilience, psychological well-being, coping strategies, professional adaptation.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, ta’lim sifatiga qo‘yilayotgan talablarning ortib borishi, innovatsion pedagogik texnologiyalarning joriy etilishi hamda o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligini muntazam takomillashtirish zarurati pedagogik faoliyatning psixologik mazmunini yanada murakkablashtirmoqda. Ayniqsa, o‘qituvchilarning yuqori kasbiy mas’uliyat sharoitida faoliyat yuritishi, o‘quvchilar va ularning ota-onalari bilan doimiy muloqotda bo‘lishi, ta’lim natijalari uchun javobgarlikni his qilishi hamda kasbiy va shaxsiy hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlashga intilishi ularda kasbiy stressning yuzaga kelishiga sabab bo‘luvchi muhim omillar hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasida ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, pedagoglarning kasbiy maqomini mustahkamlash, ularning mehnat sharoitlarini yaxshilash va ijtimoiy himoyasini kuchaytirishga qaratilgan davlat siyosati mazkur muammoni tadqiq etishning muhim ijtimoiy-huquqiy asosini tashkil etadi. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi PF-134-son «2022–2026-yillarda maktab ta’limini rivojlantirish bo‘yicha milliy dasturni tasdiqlash to‘g‘risida»gi Farmonida jamiyatda o‘qituvchi kasbi nufuzini oshirish, pedagoglar uchun qulay ijtimoiy sharoitlar yaratish, ularning mehnatini munosib rag‘batlantirish va uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta’minlash ustuvor yo‘nalishlar sifatida belgilangan [1]. Mazkur vazifalar pedagoglarning nafaqat kasbiy kompetentligini rivojlantirish, balki ularning psixologik farovonligi va mehnat faoliyatiga moslashuvini o‘rganish zaruratini ham ilmiy jihatdan asoslaydi.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-maydagi PF-79-son «Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmonida pedagog kadrlarni kasbiy sertifikatlash, ularning faoliyatini baholash hamda ta’lim tizimini tashkiliy jihatdan takomillashtirish masalalari nazarda tutilgan [2]. Ushbu islohotlar sharoitida o‘qituvchilarning yangi kasbiy talablarga psixologik moslashuvi, o‘z kasbiy imkoniyatlariga ishonchi va baholash jarayonlari bilan bog‘liq zo‘riqishlarini o‘rganish alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Xalqaro miqyosda ham mehnat faoliyati bilan bog‘liq psixologik salomatlik masalasi dolzarb hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2022-yilda e’lon qilingan «Mehnat faoliyatida ruhiy salomatlik bo‘yicha tavsiyalar»ida tashkiliy omillarni yaxshilash, psixoijtimoiy xavflarni kamaytirish, xodimlarning stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish muhimligi ta’kidlangan [9].

Yuqoridagilardan kelib chiqib, o‘qituvchilarda kasbiy stressning yuzaga kelish mexanizmlari, uning shaxsiy va tashkiliy omillar bilan bog‘liqligi, psixologik namoyon bo‘lish shakllari hamda stressga bardoshlilikni rivojlantirish imkoniyatlarini ilmiy jihatdan tadqiq etish muhim ahamiyatga ega.

MAVZUNING O‘RGANILGANLIGI VA METODOLOGIYASI

Kasbiy stress muammosi xorijiy psixologiya fanida shaxsning moslashuv imkoniyatlari, emotsional regulyatsiya, kasbiy faoliyat samaradorligi va psixologik farovonlik bilan bog‘liq holda keng tadqiq etilgan.

Stressning ilmiy-nazariy asoslarini ishlab chiqqan G.Selye (1956) stressni organizmning turli tashqi va ichki ta’sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan [3]. Olim tomonidan ishlab chiqilgan umumiy adaptatsion sindrom konsepsiyasida stressning xavotir reaksiyasi, qarshilik ko‘rsatish va holdan

toyish bosqichlari ajratilgan. Mazkur yondashuv o‘qituvchilarda davomli kasbiy zo‘riqish natijasida yuzaga keladigan psixofiziologik charchash jarayonlarini tushuntirish uchun nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

R.Lazarus va S.Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan stressning tranzaksion nazariyasida stress shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar natijasi sifatida talqin etiladi [4]. Ushbu nazariyaga ko‘ra, stressning kuchi faqat tashqi vaziyatning murakkabligi bilan emas, balki shaxsning vaziyatni subyektiv baholashi va uni yengish imkoniyatlarini qanday idrok etishi bilan ham belgilanadi. Mazkur yondashuv pedagogik faoliyatda bir xil kasbiy talablar turli o‘qituvchilarda turlicha psixologik reaksiyalarni yuzaga keltirishini izohlash imkonini beradi.

K.Maslach va S.Jackson (1981) kasbiy kuyish sindromini o‘rganib, uning emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy kasbiy yutuqlarni past baholash kabi asosiy komponentlarini ajratib ko‘rsatgan [5]. Keyinchalik K.Maslach, W.Schaufeli va M.Leiter (2001) kasbiy kuyishni uzoq davom etuvchi kasbiy stress bilan bog‘liq psixologik holat sifatida kengroq tahlil qilganlar [6]. Ushbu tadqiqotlar o‘qituvchilarda emotsional charchash, kasbiy faoliyatga nisbatan salbiy munosabat va kasbiy samaradorlik hissining pasayishi o‘rtasidagi aloqalarni tushuntirishda muhim ilmiy ahamiyatga ega.

C.Kyriacou (2001) o‘qituvchilar stressini pedagogik faoliyatning o‘ziga xos kasbiy muammosi sifatida tahlil qilib, uning yuzaga kelishida ish yuklamasi, o‘quvchilar bilan munosabatlar, vaqt tanqisligi va tashkiliy talablarning ahamiyatini ko‘rsatgan. Muallif o‘qituvchilar stressini o‘rganishda stress manbalari, individual farqlar va stressni yengish strategiyalarini kompleks tahlil qilish zarurligini ta’kidlagan [8].

A.Bandura (1997) tomonidan ishlab chiqilgan o‘z samaradorligiga ishonch nazariyasida shaxsning o‘z imkoniyatlariga ishonchi uning murakkab vaziyatlarga munosabati, qiyinchiliklarni yengishdagi qat’iyati va faoliyat natijalariga ta’sir etuvchi muhim psixologik omil sifatida asoslangan [7]. Mazkur nazariya o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligiga bo‘lgan ishonchi va stressli pedagogik vaziyatlarga moslashuvi o‘rtasidagi bog‘liqlikni tushuntirishda ahamiyatlidir.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarda kasbiy stress ko‘p omilli psixologik hodisa bo‘lib, uning shakllanishida shaxsning individual xususiyatlari, kasbiy faoliyat talablari va ijtimoiy muhit omillari o‘zaro ta’sirlashadi. Shu sababli kasbiy stressni faqat emotsional zo‘riqish holati sifatida emas, balki shaxsning kognitiv baholashi, emotsional boshqaruvi, xulq-atvor reaksiyalari va kasbiy moslashuv imkoniyatlari bilan bog‘liq kompleks jarayon sifatida tadqiq etish maqsadga muvofiqdir.

Mazkur tadqiqot o‘qituvchilarda kasbiy stressning namoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash va tizimlashtirishga qaratilgan nazariy-tahliliy tadqiqot hisoblanadi. Tadqiqotning metodologik asosini G. Selyening stress va umumiy adaptatsion sindrom nazariyasi, R.Lazarus va S.Folkmanning stressni kognitiv baholash va koping strategiyalari konsepsiyasi, K.Maslachning kasbiy kuyish modeli hamda A.Banduraning o‘z samaradorligiga ishonch nazariyasi tashkil etadi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Ilmiy-nazariy tahlil yordamida kasbiy stressning psixologik mohiyati, shakllanish mexanizmlari va namoyon bo‘lish xususiyatlari o‘rganildi. Qiyosiy tahlil orqali turli nazariy yondashuvlarda kasbiy stressning yuzaga kelish sabablari va uni yengish mexanizmlari o‘rtasidagi umumiylik hamda farqli jihatlar aniqlandi. Tizimlashtirish metodi asosida o‘qituvchilarda kasbiy stressga ta’sir etuvchi omillar individual-psixologik, ijtimoiy-psixologik va kasbiy-tashkiliy guruhlarga ajratildi.

Tadqiqotning nazariy tahlil mezonlari sifatida kasbiy stressning yuzaga kelish omillari, emotsional va kognitiv namoyon bo‘lish xususiyatlari, kasbiy kuyish bilan bog‘liqligi hamda stressga bardoshlilikni ta’minlovchi psixologik resurslar belgilandi.

Mazkur tadqiqot doirasida mustaqil psixodiagnostik tekshiruv o‘tkazilmaganligi sababli natijalar mavjud ilmiy manbalarni tahlil qilish va umumlashtirish asosida shakllantirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

O‘qituvchilarda kasbiy stressning namoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar bo‘yicha ilmiy-nazariy yondashuvlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida kasbiy stressning shakllanishi shaxsning individual xususiyatlari, kasbiy faoliyatga qo‘yiladigan talablar va ijtimoiy muhit omillarining o‘zaro ta’siri bilan bog‘liq ekanligi asoslandi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, o‘qituvchilarda kasbiy stressni yuzaga keltiruvchi omillarni uchta asosiy guruhga ajratish mumkin.

Birinchi guruhni individual-psixologik omillar tashkil etib, ularga yuqori xavotirlilik, emotsional beqarorlik, o‘z-o‘zini past baholash, perfektsionizm, kasbiy muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va stressga bardoshlilikning yetarlicha rivojlanmaganligi kiradi. Ushbu xususiyatlar pedagogik vaziyatlarni subyektiv baholash jarayoniga ta’sir ko‘rsatib, kasbiy qiyinchiliklarni yuqori darajadagi psixologik tahdid sifatida idrok etish ehtimolini kuchaytiradi.

Ikkinchi guruhni ijtimoiy-psixologik omillar tashkil etadi. Ular pedagogik jamoada shaxslararo munosabatlarning murakkabligi, rahbariyat bilan muloqotdagi

qiyinchiliklar, ota-onalar va o‘quvchilar bilan yuzaga keladigan nizolar hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi bilan tavsiflanadi. Mazkur omillar o‘qituvchining psixologik xavfsizlik hissi, kasbiy qoniqishi va emotsional holatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Uchinchi guruhni kasbiy-tashkiliy omillar tashkil etib, ular yuqori ish yuklamasi, vaqt tanqisligi, kasbiy vazifalarning ko‘pligi, hujjatlashtirish ishlari va faoliyat natijalarini baholash bilan bog‘liq talablarni o‘z ichiga oladi. Ushbu omillar uzoq muddat davom etganda psixoemotsional zo‘riqish va kasbiy charchash xavfini oshiradi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy stressning emotsional komponenti o‘qituvchilarning pedagogik faoliyatida muhim o‘rin tutadi. O‘qituvchi doimiy ravishda o‘quvchilar bilan muloqotda bo‘lishi, murakkab vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini nazorat qilishi va kasbiy mas’uliyatni saqlashi zarur. Bunday sharoitda emotsional resurslarning kamayishi psixologik charchashni kuchaytirishi mumkin.

Kasbiy stressning kognitiv komponenti esa pedagogning o‘z imkoniyatlarini baholashi va kasbiy vaziyatlarni idrok etishi bilan bog‘liq. R Lazarus va S.Folkman nazariyasiga ko‘ra, shaxsning stressli vaziyatga munosabati uning mazkur vaziyatni qanday baholashiga bog‘liq. Shu nuqtayi nazardan, o‘qituvchining kasbiy qiyinchiliklarni yengib bo‘lmaydigan muammo sifatida qabul qilishi xavotir va psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin.

Shuningdek, kasbiy stress va kasbiy kuyish o‘rtasidagi nazariy bog‘liqlik ham aniqlandi. K.Maslach konsepsiyasiga ko‘ra, uzoq davom etuvchi kasbiy zo‘riqish emotsional holdan toyish, kasbiy munosabatlarda begonalashish va kasbiy samaradorlik hissining pasayishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bu holat o‘qituvchilarda stressni o‘z vaqtida aniqlash va uning oldini olish zaruratini ko‘rsatadi.

Tahlil davomida stressga bardoshlilikni ta’minlovchi psixologik omillar ham tizimlashtirildi. Xususan, emotsional barqarorlik, o‘z-o‘zini boshqarish, konstruktiv koping strategiyalari, kasbiy o‘ziga ishonch va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kasbiy stressning salbiy ta’sirini kamaytiruvchi muhim psixologik resurslar sifatida baholandi.

C.Kyriacou tomonidan o‘qituvchilar stressi yuzasidan o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlar sharhida ham ortiqcha kasbiy talablar, o‘qituvchining o‘z kasbiy qiyofasi haqidagi xavotirlari, ta’lim islohotlari va sinfdagi psixologik muhitning stress bilan bog‘liqligini o‘rganish zarurligi ta’kidlangan [8].

Shunday qilib, nazariy tahlil asosida o‘qituvchilarda kasbiy stressning namoyon bo‘lishi ko‘p omilli xususiyatga ega ekanligi, uning kuchayishi yoki

kamayishi esa individual-psixologik resurslar va kasbiy muhit sharoitlarining o‘zaro muvofiqligiga bog‘liqligi haqidagi ilmiy xulosa shakllantirildi.

XULOSA

O‘qituvchilarda kasbiy stressning namoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni nazariy tahlil qilish asosida kasbiy stress pedagogik faoliyatning yuqori talablari, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari va ijtimoiy-tashkiliy muhit omillarining o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladigan murakkab psixologik hodisa ekanligi asoslandi.

Kasbiy stressning namoyon bo‘lishida xavotirlilik, emotsional beqarorlik, o‘z-o‘zini baholash, perfektsionizm va stressga bardoshlilik kabi individual xususiyatlar muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, ish yuklamasining ortishi, vaqt tanqisligi, shaxslararo nizolar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi stressning kuchayishiga olib keluvchi tashqi omillar sifatida namoyon bo‘lishi mumkin.

Kasbiy stressning uzoq davom etishi o‘qituvchilarda emotsional charchash, kasbiy motivatsiyaning pasayishi, psixologik zo‘riqish va kasbiy kuyish xavfini kuchaytirishi mumkin. Biroq emotsional regulyatsiya, konstruktiv koping strategiyalari, kasbiy o‘ziga ishonch va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressning salbiy oqibatlarini kamaytiruvchi himoya mexanizmlari hisoblanadi.

Olingan nazariy xulosalar asosida ta’lim muassasalarida o‘qituvchilarning kasbiy stress darajasini muntazam psixodiagnostik baholash, emotsional barqarorlik va stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglarni tashkil etish, konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish hamda kasbiy kuyish sindromining profilaktikasini kuchaytirish tavsiya etiladi.

Shuningdek, pedagoglarning ish yuklamasini maqbullashtirish, kasbiy faoliyat va dam olish o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlash, jamoada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish va psixologik maslahat xizmatlaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, o‘qituvchilarda kasbiy stressni kamaytirish individual psixologik resurslarni rivojlantirish bilan bir qatorda, pedagogik faoliyatning tashkiliy va ijtimoiy-psixologik sharoitlarini takomillashtirishni ham talab etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi PF-134-son «2022-2026-yillarda maktab ta’limini rivojlantirish bo‘yicha milliy dasturni tasdiqlash to‘g‘risida»gi Farmoni. Lex.uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-maydagi PF-79-son «Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni. Lex.uz.

3. Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
5. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2(2), 99-113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205
6. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52, 397-422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397
7. Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman.
8. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. Educational Review, 53(1), 27-35. https://doi.org/10.1080/00131910120033628
9. World Health Organization. (2022). WHO Guidelines on Mental Health at Work. Geneva: WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052

SPONTANEOUS ONLINE SHOPPING AS A STRESS-COPING MECHANISM Alena Garber., Railya Kereyeva	6
HARBIY XIZMATCHILAR FAOLIYATIDA IJOBIY IMIJINING PSIXOLOGIK JIHATLARI Ravshanov Lochinbek Urinovich	14
ALFRED ADLER INDIVIDUAL PSIXOLOGIYASIDA SHAXS SIBLING MAQOMI TALQINI G‘ayibova Nargiza Anorbayevna	20
QANDLI DIABETGA CHALINGAN SHAXSLARDA EMOTSIONAL BARQARORLIK VA INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARNING O‘ZARO ALOQADORLIGI Sadikova Umida Botirovna	27
O‘QITUVCHILARDA KASBIY STRESSNING YUZAGA KELISHIGA TA’SIR ETUVCHI INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK OMILLAR Konratbaeva Ayjamal Bazarbaevna	35
OLIY TA’LIMDA SOG‘LOM PSIXOLOGIK MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING ASOSIY OMILLARI Xusanbayeva Ziyoda Maxmutdjon qizi	43
O‘SMIRLIK DAVRIDA INKLYUZIV TA’LIM MUHITIDA IJTIMOIY TOLERANTLIKNING PSIXOLOGIK MOHIYATI Mirsidikova Aziza Mirvohidovna	50
HARBIY XIZMATCHILARDA KASBIY DEFORMATSIYANI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK TEXNOLOGIYALARI Qodirov G‘olibjon Tolibjon o‘g‘li	63
TA’LIM JARAYONIDA DEONTOLOGIK TAMOYILLAR ASOSIDA NIZOLARNI BOSHQARISH Mirzayeva Faroxat Odiljonovna	70
PEDAGOGIK TAFAKKUR TARIXIDA FIKR TARBIYASI: YONDASHUVLAR VA ZAMONAVIY TA’LIMDA QO‘LLANISH IMKONIYATLARI Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna	78

KREATIV YONDASHUV ASOSIDA BO‘LAJAK INGLIZ TILI O‘QITUVCHILARINING LINGVOMETODIK KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH **Yuldasheva Umida Maxmudovna**	**85**
KURSANT VA TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH VA EKSTREMAL SHAROITLARDA HARAKAT QILISH KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING INNOVATSION YONDASHUVLARI **Yulliyev Nuriddin Jumanazarovich**	**92**
SUN’IY INTELLEKTDAN FOYDALANGAN HOLDA TIBBIYOT OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARINING AXBOROT KOMPETENTSIYALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI ISHLAB CHIQISH TEXNOLOGIYASI **Sayfullaeva Dilbar Izzatillaevna**	**101**
KASBIY MADANIYATSHUNOSLIK KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVNING IMKONIYATLARI **Komiljonova Mohinur Alllabergan qizi**	**110**
“TARBIYA” DARSLARIDA RAQAMLI HIKOYALAR ORQALI O‘QUVCHILARDA HALOLLIK, MAS’ULIYAT VA MEHR-OQIBAT FAZILATLARINI SHAKLLANTIRISH **Abdullayeva Surayyo Babojonovna**	**119**
O‘ZBEKISTONDA KIMYO O‘QITISH METODIKASINING SHAKLLANISHI VA TARIXIY TARAQQIYOTI **Sulaymonqulov Islomjon**	**131**
GLOBALLASHUV SHAROITIDA IJTIMOIY HIMOYA TERMINOLOGIYASINING TRANSFORMATSIYASI VA UNI MILLIY TERMIN SHAKLIDA TAKOMILLASHTIRISH MUAMMOLARI **Elmirzayeva Maftuna Do‘smurod qizi**	**136**

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHILARINI SHE’RIY ASARLAR TAHLILIGA TAYYORLASHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI 145
Mullayeva Madina Qudratovna