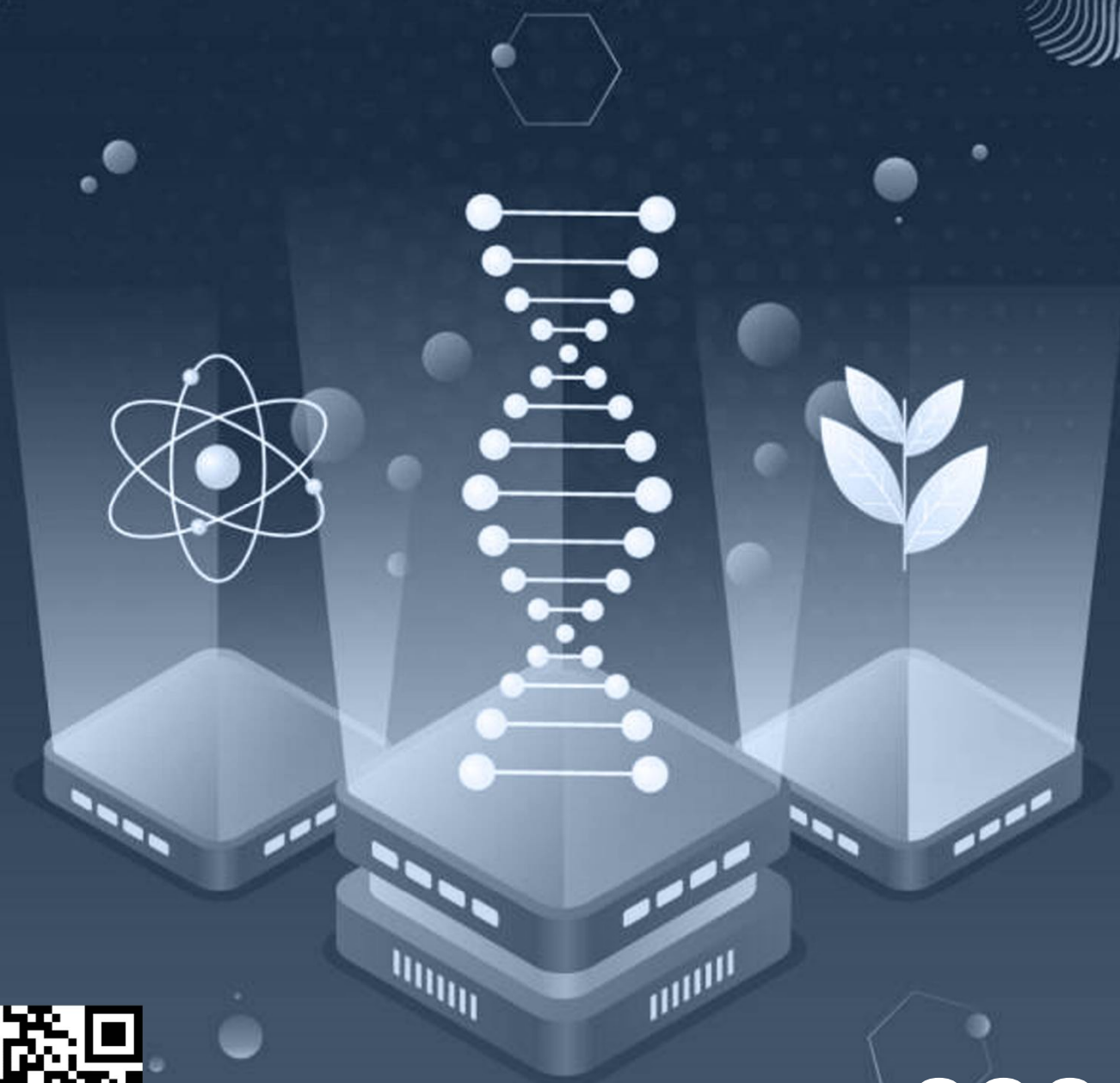


ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



VOLUME 2, ISSUE 2 **2024**



ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000



«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

2 JILD, 2 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

TOM 2, HOMEP 2

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 2, ISSUE 2



TOSHKENT-2024

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «МА'МUN SCIENCE» | JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

№2 (2024) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2024-2>

Бош мухаррир: | Главный редактор:
Chief Editor:

Urazbayeva Dilbar Abdullayevna
Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ma'mun Universiteti NTM

Бош мухаррир ўринбосари: | Заместитель
главного редактора: | Deputy Chief Editor:

Xudoynazarov Egambergan Madrahimovich
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
dotsent Ma'mun Universiteti NTM

TAHRIRIY MASLAHAT KENGASHI | EDITORIAL BOARD | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

FILOLOGIYA FANLARI (INGLIZ TILI)

Axmedov Oybek Saporboyevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor
O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

O'rozboyev Abdulla Durdibayevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ma'mun Universiteti NTM

Kalandarov Oybek Ruzimbayevich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM

Yakubov Muzaffar Kamildjanovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM

Galiyeva Margarita Rafaelovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor
O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Nasrullayeva Nafisa Zafarovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Samarqand davlat chet tillari instituti

Cho'ponov Otanzar Otojonovich

Filologiya fanlari doktori (DSc)
Urganch davlat universiteti

Yakubova Matluba Tajibayevna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM

Samandarova Lola Sultanovna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

FILOLOGIYA FANLARI (RUS TILI)

Cho'ponov Otanzar Otojonovich

Filologiya fanlari doktori (DSc)
Urganch davlat universiteti

Ruzmetov Surojbek Allaberganovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Urganch davlat universiteti

FILOLOGIYA FANLARI (NEMIS)

Yakubova Matluba Tajibayevna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Urganch davlat universiteti

FILOLOGIYA FANLARI (O'ZBEK TILI)

Matnazarov Javlanbek Kabulovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM

TARIX FANLARI

Anatoliy Sagdullayevich Sagdullayev

Tarix fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi Fanlar
akademiyasining haqiqiy a'zosi

Ashirov Adhamjon Azimbayevich

Tarix fanlari doktori, professor,
O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasi Tarix instituti.

Goncharov Yuriy Mixaylovich

Tarix fanlari doktori, professor
Altay davlat universiteti Rossiya

Shaydurov Vladimir Nikolayevich

Tarix fanlari doktori, dotsent
Leningrad davlat universiteti Rossiya

Abdullayev Utkir Ismoilovich

Tarix fanlari doktori (DSc),
dotsent Urganch davlat universiteti

Matkarimova Sadoqat Maqsudovna

Tarix fanlari doktori (DSc), dotsent
Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Timur Pulatovich

Tarix fanlari nomzodi, dotsent
Ma'mun Universiteti NTM

Abdalov Umidbek Matniyazovich

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

Jumaniyozova Mamlakat Tojiyevna

Tarix fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Urganch davlat universiteti

Xo'jamuratov Umarjon Rustamovich

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Urganch pedagogika instituti

PSIXOLOGIYA FANLARI

Shoumarov G'ayrat Baxromovich

Psixologiya fanlari doktori, professor; akademik
O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi

Kryukova Tatyana Leonidovna

Psixologiya fanlari doktori, professor
Kostroma davlat universiteti Belorusiya

Karpinskiy Konstantin Viktorovich

Psixologiya fanlari doktori, professor
Grodno davlat universiteti Belorusiya

IQTISODIYOT FANLARI

Ruzmetov Baxtiyar

Iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ma'mun Universiteti NTM

Sherov Alisher Bakberganovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Voronsova Yuliya Vladimirovna

Iqtisodiyot fanlari nomzodi

Moskva davlat boshqaruvi universiteti

Jabborov Umarbek Rustambekovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Cho'ponov San'at Otanazarovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Niyazmetov Islambek Masharipovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

PEDAGOGIKA VA FALSAFA FANLARI

Sardor Sharifzoda O'razboy Tabib o'gli

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Matnazarov Javlanbek Kabulovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Adilov Zafar Yunusovich

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Slepko Yuriy Nikolayevich

Psixologiya fanlari doktori, professor
Yaroslav davlat pedagogika universiteti

Xazova Svetlana Abduraxmanovna

Psixologiya fanlari doktori, dotsent Kostroma
davlat universiteti Belorusiya

Kalandarova Madina Baxadirovna

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

TIBBIYOT FANLARI

Yuldashev Baxrom Sobirjanevich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Ravshanbek Babajonovich

Tibbiyot fanlari doktori, professor

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Esamuratov Aybek Ibragimovich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Samandarova Barno Sul-tonovna

Biologiya fanlari nomzodi, dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Tajiyeva Zebo Baxodirovna

Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Nazarova Maloxat Berdiboyevna

Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Xudaynazarova Salomat Ruzibaevna

Tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent

Toshkent pediatriya tibbiyot instituti

ILMIY JURNAL TEXNIK KOTIBI

Sultanov Samandar Maxmud o'g'li

Arxeolog (tadqiqotchi pedagog)

Ma'mun Universiteti NTM

FILOLOGIYA

1. Ашимханова Светлана Ашимхановна, Абдуллаева Айнур Аскарровна РОЛЬ СРАВНЕНИЙ КАК ОБРАЗНОЕ СРЕДСТВО В ХУДОЖЕСТВЕННОМ ПРОИЗВЕДЕНИИ.....	8
2. Murodov G‘ayrat Nekovich EPOS VA ROMAN: ADABIY-BADIY BOG‘LANISHLAR.....	13
3. Чупонов Отаназар Отажонович РУКОПИСНЫЕ КНИГИ КАК ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ ИСТОЧНИК.....	20
4. Худайбергенова Умида Комилджановна СОЦИОЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЭРГОНОМОВ.....	26
5. Pardayeva Sojida Ahmatovna WHAT IS PRAGMALINGUISTICS IN LINGUISTICS?.....	34
6. Зеленина Тамара Ивановна, Тойкина Ольга Владимировна МНОГОЯЗЫЧИЕ И МЕХАНИЗМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РАЗНОСТРУКТУРНЫХ ЯЗЫКОВ.....	39
7. Tursunbaeva Gulruh Mukhametovna SELECTED FEATURES OF FILM TRANSLATION AS THE KEY ISSUE IN ACQUIRING ENGLISH AS A FOREIGN LANGUAGE.....	45
8. Gadoyeva Mavlyuda Ibragimovna INSON TANA A‘ZOLARI HAQIDAGI TOPISHMOQLARNING LINGVOPOETIK XUSUSIYATLARI.....	51
9. Маркин Владимир Васильевич, Маркина Полина Владимировна СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ: СУЩНОСТЬ И ФУНКЦИИ.....	58
10. Ашимханова Светлана Ашимхановна, Абдуллаева Айнур Аскарровна РОЛЬ МЕТАФОР КАК ОБРАЗНОЕ СРЕДСТВО В ХУДОЖЕСТВЕННОМ ПРОИЗВЕДЕНИИ.....	64
11. Абдиева Камола Аслидин кизи ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ СОВРЕМЕННОГО ЭЛЕКТРОННОГО КОРПУСА.....	70

IQTISODIYOT

1. Xaydarov Ixom To‘xtayevich SUG‘URTA SOHASIGA OID TERMINLAR TAHLILI.....	76
2. Кипкеева Асият Магомедовна ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ НА РОСТ И РАЗВИТИЕ СТРАНЫ.....	81
3. Annazarova Barno Rustamovna RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA AHOLINI RO‘YHATGA OLISH JARAYONLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH HOLATINING TAHLILI.....	86

PEDAGOGIKA – PSIXOLOGIYA

- 1. Ибраимов Холбой Ибрагимович**
ЗАМОНАВИЙ ЖАМИЯТДА ИНКЛЮЗИВ ТАЪЛИМ МУАММОЛАРИ ВА
РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ.....92
- 2. Urazbaeva Dilbar Abdullaevna**
SUT BEZI SARATONI TASHXISLI BEMORLARDA KASALLIKKA MUNOSABAT TIPI
NAMOYON BO‘LISHINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....97
- 3. Kalandarova Madina Bahadirovna**
PERINATAL PSIXOLOGIYADA PSIXODIAGNOSTIK METODIKALARNI QO‘LLASH....105
- 4. Хазова Светлана Абдурахмановна, Рукавишников Дина Рафаиловна**
СВЯЗЬ ОТНОШЕНИЯ К БОЛЕЗНИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ЖЕНЩИН, ПЕРЕНЕСШИХ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО ПО ПОВОДУ
РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.....111
- 5. Jumaniyazova Imira Kamiljanovna**
INSULT KASALLIGINING TIBBIY - PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINING NAZARIY
VA AMALIY TAHLILI.....117
- 6. Sadikova Umida Botirovna**
QANDLI DIABET KASALLIGI TASHXISI QO‘YILGAN BEMORLARNING
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....123
- 7. Парфёнова Татьяна Вячеславовна**
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ
ИЗМЕНЕНИЙ КОСВЕННЫХ СВИДЕТЕЛЕЙ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО
МАКРОСОЦИАЛЬНОГО СОБЫТИЯ.....128
- 8. Kasimova Xulkar Atabayevna**
NOGIRONLIGI BO‘LGAN TALABALARNING KOPING STRATEGIYALARI
BO‘YICHA OLINGAN NATIJALARNING PSIXOLOGIK TAVSIFI.....132
- 9. Силина Елена Алексеевна, Крюкова Татьяна Леонидовна**
СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НАСИЛИИ В ОТНОШЕНИЯХ ПАРТНЕРОВ.....138
- 10. Jumaniyozova Nasiba Ramatillayevna**
AUTIST BOLALAR BILAN ISHLOVCHI MUTAXASSISLARDA PSIXOLOGIK
STRESSNING NAMOYON BO‘LISHI.....144
- 11. Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna, Fozilova Sabohat Nodir qizi**
PEDAGOGLARDA KASBIY ZO‘RIQISHNI NAMOYON BO‘LISHI VA UNI
KORREKSIYASI.....149
- 12. Qurbonova Shaxloxon Bahodirovna**
GENDER IJTIMOYILASHUV TUSHUNCHASI VA DIFFERENSIAL FARQLARNING
O‘ZIGA XOSLIGI.....155

TIBBIYOT

- 1. Abdullayev Ravshanbek Babajonovich, Bakhtiyarova Aziza Maqsudbekovna**
CLINICAL CHARACTERISTICS OF PEPTIC ULCER DISEASE IN ELDERLY RESIDENTS
OF THE KHOREZM REGION.....161
- 2. Назарова Малохат Бердибаевна, Адилбеква Дилором Бахтиёровна**
ВЛИЯНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ТОКСИЧЕСКОГО ГЕПАТИТА МАТЕРИ НА СОСТОЯНИЕ
ПЕЧЕНИ ПОТОМСТВА.....166

TARIX

- 1. Mustafa Demirci**
THE GREAT SCHOLAR OF THE MAMUNIDS PALACE: ‘ABU SAHL ISĀ B. YAḤYĀ AL
MASĪNĪ, THE TEACHER OF IBN SĪNA AND BĪRUNĪ, AND HIS UNDISCOVERED
SCIENTIFIC HERITAGE.....172
- 2. Нодира Кадамовна Нуруллаева**
ГОСУДАРСТВО МАЪМУНИДОВ: МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И
РЕЛИГИОЗНАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ.....184
- 3. Лухманова Зарина Талибовна**
ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ: МЕТОДИКА РАСЧЕТА.....191
- 4. Ashirov Adhamjon Azimbayevich, Karimov Umrbek Davronbekovch**
O‘ZBEK XALQINING EKIN-TIKINCHILIK MAROSIMLARIDA DINIY VA MILLIY
QADRIYATLAR SIMBIOZI.....209
- 5. Matkarimova Sadokat Maksudovna**
XX ASR OXIRI – XXI ASR BOSHLARIDA TAOMLANISH MADANIYATI
TARAQQIYOTIDAGI O‘ZGARISHLAR.....215
- 6. Masharipova Gularam Kamilovna**
ABU RAYHON BERUNIY VA ABU ALI IBN SINO ASARLARINING XORIJDIFI
NUSXALARI HAQIDA.....220
- 7. Ғайбулла Бобоёрв Боллиевич, Шоҳрухмирзо Исмоилов Закиржон ўғли**
АБУ РАЙХОН БЕРУНИЙНИНГ “ОСОР УЛ-БОҚИЙА” АСАРИДАГИ ЎҒУЗ ТУРКЛАРИ
БОШҚАРУВЧИЛАРИНИНГ УНВОНИ “ХОНУВТА”МИ ЁКИ “ЖАБҒУЙА”?.....231
- 8. Abdalov Umidbek Matniyazovich, Pulatov Muhridin**
XORAZMSHOHLAR DAVLATIDAGI IJTIMOY-IQTISODIY MUNOSABATLARGA OID
BA’ZI MASALALAR.....236
- 9. Egamberdieva Nigora Azadovna**
O‘ZBEKISTONDA DAVLATCHILIK SHAKLLANISHINING OMILLARI VA TARIXIY
ILDIZLARI.....242
- 10. Davlatova Saodat Tilovberdiyevna, Matkarimova Nazokat Maksudovna**
МАЪМУНИЙ ХОРАЗМШОҲЛАР ДАВЛАТИНИНГ “ОЛТИН ДАВРИ”
ВА МАЪМУН АКАДЕМИЯСИ ОЛИМЛАРИНИНГ МУСИҚА ИЛМИ
СОҲАСИДАГИ ФАОЛИЯТИ.....249

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna,

Psixologiya fanlari nomzodi,
Ma'mun universiteti Psixologiya kafedrasida dotsenti
Xiva, O'zbekiston


E-mail.: lady.bakhtigul@mail.ru

Fozilova Sabohat Nodir qizi

Ma'mun universiteti Psixologiya kafedrasida
o'qituvchisi. Xiva, O'zbekiston

E-mail.: sabohatfozilova202@gmail.com

PEDAGOGLARDA KASBIY ZO'RIQISHNI NAMOYON BO'LISHI VA UNI KORREKSIYASI

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.12515662>

ANNATOTSIYA

Maqolada pedagoglardagi kasbiy zo'riqish sabablari va zo'riqishni keltirib chiqaruvchi omillarni o'rganilgan. Ematsional zo'riqish sabablari, darajalari ko'rib chiqilgan. Ematsional zo'riqishni rivojlanishiga ta'sir qiladigan omillar tahlil qilingan. Pedagoglar bilan o'tkazilgan anketa –so'rovnoma natijalari yoritib berilgan. Pedagoglardagi kasbiy zo'riqish korreksiya yo'nalishlari taklif qilingan.

Kalit so'zlar: Kasbiy-ematsional zo'riqish, zo'riqish belgilari, jizzakilik, depressiya, tushkunlik va befarqlik, xulq atvordagi-agressiya.

Nurullayeva Bakhtigul Babojonovna,

Mamun University, Department of Psychology,
Candidate of psychology, associate professor
Khiva, Uzbekistan

E-mail.: lady.bakhtigul@mail.ru

Fazilova Sabahat Nadir kizi,

Teacher of the Department of Psychology,
Ma'mun University. Khiva, Uzbekistan

E-mail.: sabohatfozilova202@gmail.com

PREVENTION OF PROFESSIONAL STRESS IN EDUCATORS AND ITS CORRECTION

ABSTRACT

The article examines the causes of professional stress in pedagogues and the factors that cause stress. The causes and levels of emotional stress are considered. The factors that affect the development of emotional stress are analyzed. The results of the survey conducted with teachers are explained. The directions for the correction of professional stress in teachers are suggested.

Keywords: Professional-emotional stress, symptoms of stress, irritability, depression, depression and apathy, behavior-aggression.

Нуруллаева Бахтигул Бабожоновна,

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии университета Мамуна
Хива, Узбекистан

E-mail.: lady.bakhtigul@mail.ru

Фазилова Сабахат Надир кизи

Преподаватель кафедры психологии Университета
Мамуна Хива, Узбекистан

E-mail.: sabohatfozilova202@gmail.com

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ПЕДАГОГИ И ЕГО КОРРЕКЦИЯ

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются причины профессионального стресса у педагогов и факторы, вызывающие стресс. Рассмотрены причины и уровни эмоционального напряжения. Анализируются факторы, влияющие на развитие эмоционального напряжения. Объясняются результаты опроса учителей, предлагаются направления

Ключевые слова: Профессионально-эмоциональный стресс, симптомы стресса, раздражительность, депрессия, депрессия и апатия, поведение-агрессия.

KIRISH VA DOLZARBLIGI.

Bugungi kunda shiddat bilan rivojlanayotgan dunyoda inson salomatligi eng katta qiymatga ega bo'lgan boylikdir. Insoniyat sivilizatsiyasining barcha bosqichlarida ham salomatlik individual qimmatga ega bo'lgan qadriyatdir. Salomatlik darajasi xayotning barcha jabxalariga ta'sir ko'rsatib, shaxsning jamiyatda o'z kasbiy va ijtimoiy individual faoliyatni to'laqonli va samarali amalga oshirish uchun, barcha rejalarini yuzaga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi. Respublikamiz prezidenti mustaqillik davridagi yutuqlarimizni qayd etar ekanlar, hukumatni salomatlikka bo'lgan e'tiborini alohida ko'rsatib o'tdilar, va so'nggi yigirma yil davomida fuqarolarimizni umrini o'rtacha davomiyligi 67 yoshdan 73yoshga ko'tarilganligini mamnunlik bilan e'tirof etdilar. Salomatlikka bo'lgan diqqat e'tibor, bolalarga maktab ta'limi bosqichidayoq o'z salomatligi uchun mas'uliyat hissini, sog'lom turmush tarzi tushunchalari va ko'nikmalarini singdirib borish bilan bog'liq. Mazkur jarayonni amalga oshiruvchi asosiy shaxs bu o'qituvchi ekanligidan kelib chiqqan xolda, o'qituvchi ruhan va jismonan sog'lom bo'lishi asosiy talab sifatida ko'rsatilishi maqsadga muvofiq.

Salomatlik bu murakkab tizimli fenomendir, u jismoniy, psixologik va ijtimoiy jabxalarda namoyon bo'ladi. Pedagog xususida fikr yuritar ekanmiz, biz salomatlikni, asosan kasbiy faoliyatni samarali bajarilishini ta'minlaydigan darajadagi organizmni funksional holatini nazarda tutamiz. Ijtimoiy sohada mehnat qilib kelayotgan xizmatchilarda keng doirada serqirra muloqot olib borish majburiyati, o'zgal muammolarining yukini ortib ketishi ko'pgina ijtimoiy soha vakillarida emosional zo'riqish sindromini keltirib chiqaradi. Pedagog stressining shaxsiy oqibatlari keng ko'lamli bo'lib, charchash, jismoniy va hissiy tanglik, o'ziga ishonch va o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishi va shaxsiy munosabatlarning buzilishini o'z ichiga olishi mumkin. [8]

Pedagog faoliyatini jamiyat va endi shakllanayotgan yosh avlod oldidagi ma'naviy mas'uliyatini eslasak bu holat nechog'lik xavfli ekanligi, sog'lom bo'lmagan o'qituvchi bolaga sog'lom tarbiya beraolmasligi ravshan bo'lib qoladi. [2]

Ba'zi hollarda kasbiy zo'riqish o'qituvchilarni kasbni tark etishga majbur qilishi mumkin, natijada tajriba va ko'nikmalar sezilarli darajada yo'qoladi. [7]

METODLAR VA O'RGANILISH DARAJASI.

Pedagoglarda kasbiy zo'riqish xolatini nafaqat nazariy balki so'rovnomalar yordamida ham o'rgandik. Tadqiqotlarimizda V.V.Boyko so'rovnomasidan foydalandik, bu tashxis vositasi yordamida insondagi kasbiy zo'riqishni rivojlanishini fazalarini aniqlash mumkin. Psixologik-emosional zo'riqish masalalari psixologiya fanida XX-asrning ikkinchi yarmida alohida tadqiq qilina boshlangan. Amerika psixologi X.Freydenberger fanga burnout – atamasini olib kirgan, va bu atama ruhiy jixatdan sog'lom ammo o'z kasbiy majburiyatlarni bajarish jarayonida intensiv ta'sirlanish holatida bo'lgan insonlarga nisbatan qo'llanilgan. X.Freydenberger 1974-yilda psixologik amaliyotga "emosional zo'riqish" terminini kiritgan. Bu tushuncha kasbiy faoliyati davomida ko'p miqdorda emosional aloqalar o'rnatish bilan bog'liq bo'lgan soha vakillarida uchraydigan, stressga olib keladigan salbiy kechinmalarni umumlashtiradi. [2]

M.M.Skugaryovskaya bundan tashqari kasbiy zo'riqishning beshta belgisini ham ajratib ko'rsatadi: jismoniy-charchash, xaddan tashqari holsizlanish, uyquning buzilishi, madorning ketishi, kasalliklarga qarshilik kamayishi, emosional-jizzakilik, depressiya, gunoxkorlik hissi, chorasizlik kayfiyati, tushkunlik va befarqlik, xulq atvordagi-agressiya, pessemistiklik, zaxarxandalik, qo'pollik, psixoaktiv moddalarga tobe bo'lib qolish, mehnat faoliyatidagi-ishga bormaslik, kechikib kelish, shaxslararo munosabatlardagi simptomlar-insonparvarlikni yo'qolishi, rasmiyatchilik, nomigagina muloqot qilish, hamkasblardan o'zini olib qochish, shaxsiy manfaat va qiziqishlar doirasida cheklanib qolish, ishning sifatsizligi, mas'uliyatsizlik, mehnat jamoasidan uzoqlashish.[2]

K.Maslach ham o'ziga xos tarzda kasbiy zo'riqish masalasini o'rganar ekan u mazkur holatni uchta asosiy komponentini ajratadi: emosional toliqish (depressiya, passivlik, agressiya va g'azab), shaxs depersonalizatsiyasi (atrofdagilar bilan munosabatlarda negativizm, quruqlik, rasmiyatchilik va befarqlikni ortishi) va shaxsiy yutuqlar reduksiyasi (o'zini past baholash, kasbiy motivatsiyani pasayishi, o'z imkoniyatlarini cheklash, o'z yutuqlari ahamiyatini pasaytirish). K.Maslachning fikricha emosional zo'riqishni 3 ta darajasini ajratish mumkin. [5]

M.Argeyni ma'lumotlariga ko'ra pedagogik faoliyat stressogen kasblardan xisoblanib uni stressga beriluvchanlik darajasi menedjer faoliyatidagi, sotuvchi va birja makleri faoliyatlaridan ham stressga beriluvchanlikdan ustundir. Psixolog kasbini stressogenligi diplomat, kotiba, yurist, va bankir kasbidagi stressogenlikdan ustundir.

Psixik zo'rikish holati sub'ektning o'zi uchun ahamiyatga ega bo'lgan sharoitga yo'naltirish zarurati sifatida paydo bo'ladi. N.I. Naenko psixik zo'riqishni "qiyin vaziyatdagi, uni vujudga keltiradigan effektlarga bog'liq bo'lgan psixik holat" deb ta'riflaydi. [1] Ko'pchilik tadqiqotchilar aynan stress xavotirlanish holatini yuzaga keltiradi deb hisoblaydilar. G.Selening fikricha, "Har qanday normal faoliyat ham u yoki bu darajada hech qanday zarar yetkazmaydigan stressni vujudga keltirishi mumkin." Stressning mavjudligi emas, balki uning kuchi psixik faoliyatda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. [3]. Uzoq davom etadigan yoki tez-tez takrorlanib turadigan hissiy zo'rikishlar inson xarakterini o'zgartirib yuborishi, hatto yangi salbiy xarakter sifatlarini vujudga keltirishi ham mumkin.[3]

Shaxsning hissiy zo'riqishlarini o'rganish muammosiga mamlakatimiz psixologlari tomonidan ham alohida e'tibor qaratilmoqda. V.M. Karimova, M.X.Karamyan, M.Asranboeva, P.S.Ergashev kasbiy zo'riqish muammosini yoritir ekan o'z tadqiqotlarini turli kasbiy soxa vakillarida zo'riqishni taxlil qilganlar. [1], [3],[5], [6]

TADDIQOT NATIJALARI.

Yuqorida taxlil qilingan nazariy ma'lumotlar asosida shuni ta'kidlash mumkin psixologiya fanida emosional zo'riqish holati keng o'rganilayotgan dolzarb muammo sifatida e'tirof etiladi. Mazkur muammoni o'rganishda uni namoyon bo'lishini psixologik va fiziologik belgilarini alohida ajratish, keltirib chiqaruvchi faktorlarni ta'sir sohasidan kelib chiqqan xolda ichki va tashqi omillarga ajratish maqsadga muvofiq ekan.

Zo'riqishning psixologik ko'rinishlariga quyidagilar kiradi:

1. Kuchsizlanishni xis qilish. Inson pedagogik faoliyati vaqtida ham, o'zining ish qobiliyati pasayotganligini sezadi. O'ziga ishonchsizlik paydo bo'lib, ishni kerakli tarzda davom ettira olishga kuchi yetmasligini sezadi.

2. Diqqat buzilishi kuzatiladi. Insonga diqqatini biron bir narsada to'plash qiyin bo'lib qoladi, uning diqqati tez chalg'iydi.

3. Sensor sohada buzilish sezgirlikning pasayish ko'rinishida kuzatiladi. Bular shu faoliyatda yuqori darajada ishlatiladigan analizatorlarida paydo bo'ladi. Agarda odam to'xtovsiz o'qisa unda ko'zida yozuv qatorlari to'lqinlana boradi, uzoq vaqt qo'l bilan ishlash taktik va knestezik sezgilar pasayishiga olib keladi.

4. Motor sferada zo'riqish harakatlar sekinlashishida va tartibsiz shoshqaloqlik harakatlarida ularning ritmi buzilishida ularning avtomatik boshqarish buzilishida ko'rinadi.

5. Xotira va tafakkur buzilishi ham ish bilan bog'liq sohada yuzaga keladi. Fikrlash jarayonlari asosan aqliy ishdan toliqishda buladi ammo insonda jismoniy ishda aqliy mo'ljal olish va tasavvur qilish pasaymaydi.

6. Zo'riqish yuqori bo'lsa qaror qabul qilish o'zini tuta bilish va o'zini nazorat qilish pasayadi, matonatlilik pasayadi, irodaviy jarayonlar buziladi.

7. Aktivlik pasayadi, himoya qiluvchi tormozlanish sifatida uyqu paydo bo'ladi. Zo'riqishning keltirib o'tilgan belgilari uning kuchiga bog'liq ravishda ko'rinadi.

Demak, kasbiy zo'riqish jarayonini keltirib chiqaruvchi omillarni ko'lami keng bo'lib ularni bir necha asosda tasniflash mumkin ekan sub'ektiv va ob'ektiv omillar, shaxsiy kasbiy va tashkiliy, ichki va tashqi omillarni ko'rsatib o'tish mumkin. Biz zo'riqish jarayonini o'rganish maqsadida o'qituvchilar bilan uchrashuvlar o'tkazdik va zo'riqish jarayoni uni keltirib chiqaruvchi omillar namoyon bo'lish shakllari, ifodalanish darajalari va korreksiya yo'nalishlari xususida davra suhbatlari va kichik ma'ruzalar o'tkazdik.

Tajriba sinov ishlarini amalga oshirish so'rovnoma olishdan boshlandi, jami so'rovnomada 92 ta respondent ishtirok etdi. So'rovnomada pedagoglarni yoshi, jinsi, staji va mutaxassisligi, temperament tipi aniqlandi.

Kasbiy zo'riqishni yuzaga kelishi va rivojlanishida differensial farqlar mavjud, individual psixologik xususiyatlaridan yuqori emosional zo'riqishni paydo bo'lishiga ta'sir qiladigan omillar bu temperament tipi, ko'zga oluvchanlik, neyrotizm, mazkur sifatlarni shaxsning mikromuxiti orqali kuchaytirish yoki pasaytirish mumkin.

- Asab tizimi yuqori neyrotizasiyaga ega bo'lgan sinaluvchilarni 70% zo'riqish kuchli ekan chunki asab tizimi ta'sirchan, asab tizimi egiluvchan bo'lgan respondentlarni 32% zo'riqish past ekan chunki egiluvchan asab tizimi muvozanatni saqlash va stresslarni osonroq yengish imkoniyatini beradi.

- Temperamentlar bo'yicha zo'riqish kuyidagicha namoyon bo'lar ekan: sangviniklar-23ta sinaluvchi, ularda zo'riqish past darajada, chunki bu temperament tipi muvozanatlashgan va kuchli. Xoleriklar-36ta bu sinaluvchilarda kasbiy zo'riqish nisbatan yuqori, chunki bu temperament tipi muvozanatlashmagan va neyrotizm darajasi kuchli, flegmatiklar- 12 ta sinaluvchi, ularda emosional zo'riqish o'rta darajada namoyon bo'lgan mazkur temperament muvozanatlashgan, kuchli ammo egiluvchan emas, melanxoliklar- 21ta sinaluvchi, ularda zo'riqish yuqori bo'lib bu holat mazkur temperamentni muvozanatlashmaganligi, kuchsiz va neyrotizm darajasi yuqori ekanligi bilan bog'liq.

- Jinsiga ko'ra sinaluvchilarimizni 26tasi erkaklar 66 ayollar ekan va bulardan ayollarda 65% holatda zo'riqish ko'proq namoyon bo'ldi. Bu ayollarga qaraganda erkaklarda emosional zo'riqishni kamaytiruvchi tabiiy mexanizmlar yaxshirok shakllangani bilan bog'liq (yaxshi ovqatlanish, kayfiyatni yaxshilovchi davralarda ishtirok etish, muntazam dam olish va x.k.). Ayollar esa asosan zaif va ta'sirchanligi bois ularda zo'riqish yuqoriroq darajada ekanligi aniqlangan.

- Respondentlarni yoshi va mehnat stajini taxlili shuni ko'rsatdiki: yoshi katta va staji ko'proq sinaluvchilarimizda zo'riqish alomatlari pastroq ekan, bu tajribali pedagoglar o'zini zo'riqtirmaydigan individual ish uslubini shakllantirib olganliklari bilan bog'liq.

• Mutaxassislik bo'yicha sinaluvchilarni bir qismini taxlil qildik bu gumanitar va tabiiy soha vakillarini va gumanitar soha mutaxassisligida kasbiy zo'riqish ham, muloqotchanlik va ta'sirchanlik kabi shaxsiy xususiyatlar yuqoriroq darajada namoyon bo'ldi.

XULOSALAR.

Olib borilgan anketa so'rovlar natijasida pedagoglarda kasbiy zo'riqish holati keng tarqalgan va dolzarb o'z yechimini kutayotgan muammo ekanligini e'tirof etish mumkin. Yuqorida sanab o'tilgan differensial farqlar va savollarga berilgan javoblar tashhis jarayonida ham korreksion faoliyat olib borishda ham inobatga olindi.[4] Korreksion dastur 10 ta mashg'ulotdan iborat bo'lib, pedagoglarga kasbiy psixologik zo'riqish uni sabablari, namoyon bo'lishi va darajalari xususiyatlari haqida keng malumot berildi. Bu prezentasiya va kichik ma'ruza shaklida amalga oshirildi. Trening ishtirokchilari emosional zo'riqishni yengishni tabiiy usullari va o'z-o'zini boshqarishni ongli usullari haqida tushuncha va batafsil malumot oldilar.

Har bir organizmning tabiiy muvozanatlashtiruvchi mexanizmlari mavjud. Ular spontan tarzda anglanmagan holatda ishga tushadi. Mutaxassislar esa emosional holatlarni boshqarishni maxsus usullarini maqsadli va anglangan holatda qo'llashni taklif qiladilar. Aynan shu usullar o'z-o'zini boshqarish usullari hisoblanadi va ularni qo'llashda inson shaxsiy faollik ko'rsatadi.[7]

- Organizmning boshqarishning tabiiy usullari (anglanmagan usullar) – organizm boshqarishning tabiiy usullarini intiutiv tarzda ko'p odamlar qo'llab kelganlar. Bular: uzoq uyqu, yaxshi taomlar, tabiat va hayvonlar bilan muloqat, cho'milish, massaj, xarakat-raqs, musiqa tinglash, kulgu, tabassum, yumor, yaxshi narsalar haqida o'ylash, tanani bo'shashtiruvchi harakatlar, tabiat manzarasini oyna orqali kuzatish, xayolan ollohgga iltijo qilish, quyosh nurida "cho'milish", toza havoda nafas olish, sher o'qish, o'zgalarga maqto'v va hushomad aytish va hokazo.

O'z-o'zini boshqarishni anglangan usullari - bu o'z psixik emosional holatini nazorat qilish, o'ziga so'z, fikriy obrazlar, muskullar tonusi va nafas orqali tasir ko'rsatish mazkur holatdan kelib chiqqan xolda o'z o'zini boshqarish mashqlarini treninglar orqali o'rgatishni eng maqbul usul sifatida ko'rsatish mumkin.. Anglangan xolatda o'z-o'zini boshqarish natijasida 3 ta effekt yuz beradi: tinchlanish effekti, tiklanish effekti, faollashtirish effekti. O'z –o'zini boshqarish mexanizmlari psixologiya va fiziologiyani o'rganish natijasida paydo bo'lgan. Bundan tashqari yuz yillar davomida charchash va zo'riqishni rivojlanish mexanizmlarini o'rganish, stress vaziyatlarda odamlar o'zini tutish tajribasini umumlashtirish natijasi shakllangan.

Shunday qilib, pedagoglarni psixologik zo'riqishi masalalari psixologiyada dolzarb turli nuqtai nazardan o'rganilayotgan va keng qamrovli ilmiy muammo ekanligini e'tirof etish mumkin. Bu muammo fiziologiya, gigiena, psixokorreksiya, mehnat psixologiyasi, umumiy va yosh psixologiya turlari tomonidan kompleks o'rganilishi va tizimli korreksion faoliyat olib borilishi maqsadga muvofiqdir.

Iqtiboslar / References / Сноски

[1] Асранбаева М. Ўқув фаолиятига мослашиш хиссий зўриқишнинг олдини олиш воситаси сифатида. 178-180бет. Психология XXI аср бошларида. Республика илмий амалий конференция материаллари. Т. 2008 (Asranbaeva M. Adaptation to learning activities as a means of preventing emotional stress. 178-180 pages. Psychology at the beginning of the 21st century. Proceedings of the republican scientific and practical conference. Т. 2008).

[2] Карамян М.Х. Психология здоровья. Т. "Мумтоз сўз" 2010, 116 б. (Karamyan M.Kh. Health psychology. Т. "Classical word" 2010, 116 p).

[3] Нишанова З.Т. Камилова Н.Г "Психогигиена" Т., 2010(Nishanova Z.T. Kamilova N.G "Psychohygiene" Т., 2010).

[4] Нуруллаева Б.Б. Педагогларда касбий зўриқиш ҳолатларини ўрганиш. 467-470 бет. XXI аср психологиясининг назарий ва амалий муаммолари. Республика илмий амалий

конференция материаллари. Т. 2012 (Nurullaeva B.B. Study of professional stress in teachers. pp. 467-470. Theoretical and practical problems of 21st century psychology. Proceedings of the republican scientific and practical conference. Т. 2012).

[5] Шарипова Д.Д. Психогигиена межличностных отношений в системе народного образования. Психология ХХИ аср бошларида. Республика илмий амалий конференция материаллари 123-126 бет. (Sharipova D.D. Psychohygiene mejlichnostnih otnosheniy v sisteme narodnogo obrazovaniya. Psychology at the beginning of the 21st century. Proceedings of the Republican Scientific and Practical Conference pp. 123-126.).

[6] Эргашев П. “Педагог – психологларни касбий зўриқиш масалалари” Психология асоциациясини анжуман материаллари. Т., 2008 й (Ergashev P. Proceedings of the conference of the Association of Psychology "Professional stress issues of pedagogue - psychologists". Т., 2008).

[7] Schwarzer, R., & Hallum, S. O'qituvchining o'z-o'zini samaradorligi ishdagi stress va charchashni bashorat qiluvchi sifatida qabul qilinadi: mediatsiya tahlillari. *Amaliy psixologiya*, 57, 152-171. (2008) <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x>

[8] Xoch, D. O'qituvchi farovonligi va uning talabalarni o'rganishga ta'siri [quvvat nuqtasi slaydlari]. *G'arbiy Avstraliya universiteti*. (2014) https://www.research.uwa.edu.au/__data/assets/pdf_file/0010/2633590/teacher-wellbeing-and-student.pdf



ISSN 2181-9696

Doi Journal 10.26739/2181-9696

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

2 JILD, 2 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

TOM 2, HOMEP 2

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 2, ISSUE 2

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz

ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz

Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz

Phone: (+998-94) 404-0000