



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
PSIXOLOGIYA KAFEDRASI

“JAMIYAT IJTIMOIIY RIVOJLANISHIDA ZAMONAVIIY PSIXOLOGIYANING O‘RNI”

RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN MATERIALLARI
(2025 yil 22-aprel)

“KAMOLOT” nashriyoti va “BUKHARA-HAMD PRINT” nashriyoti tahririyati ostida
Buxoro – 2025



UO'K: 159.9:316(575.1)

KBK: 88.3 + 60.5

J26

“JAMIYAT IJTIMOYIY RIVOJLANISHIDA ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING O'RNINI” mavzusidagi // respublika ilmiy-amaliy anjumani. Buxoro: “KAMOLOT” nashriyoti va “BUKHARA-HAMD PRIRT” nashriyoti tahririyati-Buxoro 2025-yil. Ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plamida Respublikamiz, Rossiya va Xitoy olimlari, soha mutaxassislari, ilmiy tadqiqodchilar, magistrlar, talabalar maqolalari o'rin olgan.

Ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plamida Respublikamiz, Rossiya va Xitoy olimlari, soha mutaxassislari, ilmiy tadqiqodchilar, magistrlar, talabalar maqolalari o'rin olgan.

Ilmiy anjumanning dasturiy qo'mitasi

1.	B.B.Ma'murov	–	Institute rektori, p.f.d., professor, rais;
2.	M..N.Murodov	-	Buxoro davlat pedagogika instituti ilmiy ishlar prorektori, f.f.f.d.(Phd), dotsent rais o'rinbosari;
3.	G.V.Akramova	–	BuxDPI ilmiy tadqiqotlar va innovatsiyalar bo'lim boshlig'i, p.f.d (DSc), professor rais o'rinbosari.
4.	N.Dj.Yadgarov	–	BuxDu professor, p.f.d (DSc), a'zo;
5.	E.M.Muxtorov	–	BuxDu dotsent, p.f.d (DSc), a'zo;
6.	G.T.Yadgarova	–	BuxDu dotsent, p.f.n. a'zo;
7.	N.A.Baxriyeva	–	BuxDPI dotsent, p.f.f.d.(Phd), a'zo;
8.	J.Sh.Ostonov	–	BuxDPI dotsent, p.f.f.d.(Phd), a'zo;
9.	J.Dj.Ramazonov	–	BuxDTI dotsent, p.f.f.d.(Phd), a'zo;
10.	Sh.I.Toyirova	–	BuxDPI dotsent, p.f.f.d.(Phd), a'zo;
11.	G.Z.Rajabova	–	BuxDPI dotsent, p.f.f.d.(Phd), a'zo;

Mas'ul muharrir:

J.Sh.Ostonov, psixologiya fanlari bo'yicha, falsafa doktori (PhD), dotsent

Taqrizchi:

F.F.Ganjiyev, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

N.A.Baxriyeva, psixologiya fanlari bo'yicha, falsafa doktori (PhD), dotsent

G.Z.Rajabova, psixologiya fanlari bo'yicha, falsafa doktori (PhD), dotsent

To'plovchi va nashga tayyorlovchi:

J.Dj.Ramazonov, psixologiya fanlari bo'yicha, falsafa doktori (PhD), dotsent

“KAMOLOT” nashriyoti
“BUKHARA-HAMD PRIRT” nashriyoti



Insonning metakognitiv faoliyati ko'rinishlari J. Piajening operatsional nazariyasi, Dj. Brunerning kognitiv kontseptsiyasi A. Nioell, Dj. Shou, P. Lindsey, G.A.Saymon va boshqalarning tafakkur nazariyalari, P.Ya. Galperin, N.F.Talizina[10] va boshqalarning aqliy jarayonlarni faollashtirish kontseptsiyalarida ham insonning bilish jarayonlarini nazorat qila olish holati yoritib berilgan.

Metabilishning muhim komponentlaridan biri—bu metakognitiv strategiyalaridir. Dj. Fleyvell ta'biricha, bu strategiyalar insonning bilim olish maqsadlarini o'zi tomonidan nazorat va monitoring qilishga xizmat qiladi.

D. Kyun, V.A.Molyakolarning ilmiy qarashlarida insonning shaxsiy kognitiv strategiyalar tuzilmasi o'rganiladi.

Adabiyotlar tahlili natijasida, biz metakognitiv strategiyalarga ta'rif berishga muayassar bo'ldik.

Metakognitiv strategiyalar – fikrlash strategiyalarini yo'naltiruvchi, dialektik aqliy harakatlarni boshqaruvchi, muayyan tafakkur tuzilmasi.

Metakognitiv strategiyalar bilish jarayonlarini muvofiqlashtirib, ularni quyidagi aqliy xatti-harakatlarni bajarishga undaydi:

1. amaldagi aqliy strategiyaning asossiz ekanligini va uni yangicha tuzilmasini ishlab chiqish zaruratiga ehtiyoj mavjudligini anglash, alternativ, muqobil strategiya ishlab chiqish dialektikasi;

2. amaldagi strategiyaning transformatsiyasi, ya'ni oldingi eskirgan strategiyaning o'rniga yangi mohiyatdagisini ishlab chiqish orqali; aqliy umumlashmalar orqali ikki va undan ortiq strategiyalarni jamlash va h.k.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Axmad o'g'li, A. Z. (2022). Today's Relevance of the Development of Information–Intellectual Skills Through the Teaching of Students on the Basis of Modern Approaches. Eurasian Scientific Herald, 7, 165-169.2.

2. Absamatov, Z. A. (2019). Formation of algorithmic culture of students in the classroom of higher mathematics. Algebraic and Geometric Methods of Analysis,

3. Каршиев, Б. Б., & Абсаматов, З. А. У. (2020). Педагогическая деятельность как явление социально-педагогическое. Проблемы педагогики, (2 (47)), 100

4. Каршиев, Б. Б., & Абсаматов, З. А. У. (2020). Формирование и совершенствование педагогических навыков в процессе обучения. Вестник науки и образования, (6-1 (84)), 79-84.5.

INGLIZ TILI FANI O'QITUVCHILARIDA KASBIY SO'NISH MUAMMOSINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.

Ganjiyev Feruz Furqatovich

Buxoro davlat universiteti professori,

Psixologiya fanlari doktori (DSc)

Teshayev O'lmasjon Isomiddin o'g'li

Buxoro davlat universiteti magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada, ingliz tili o'qituvchilarida kasbiy so'nishning oldini olishda psixologik xususiyatlarning o'rni va ahamiyati ilmiy jihatdan o'rganilgan. Bundan tashqari, maqolada, motivatsiya, o'zini o'zi anglash, stressni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kasbiy rivojlanish kabi psixologik omillar o'qituvchilarning kasbiy so'nishga qarshi kurashish imkoniyatlarini oshirishdagi ahamiyati nazariy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar. Kasbiy so'nish, motivatsiya, o'zini o'zi anglash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish.

Аннотация. В данной статье научно изучены роль и значение психологических особенностей в предотвращении профессионального угасания у учителей английского



языка. Кроме того, в статье теоретически анализируется значение таких психологических факторов, как мотивация, самосознание, управление стрессом, социальная поддержка и профессиональное развитие, в повышении возможностей учителей бороться с профессиональным угасанием.

Ключевые слова. Профессиональное угасание, мотивация, самосознание, социальная поддержка, управление стрессом.

Abstract. In this article, the role and importance of psychological characteristics in preventing professional decline in English teachers are scientifically studied. In addition, the article theoretically analyzes the significance of such psychological factors as motivation, self-awareness, stress management, social support, and professional development in increasing teachers' opportunities to combat professional decline.

Keywords. Professional decline, motivation, self-awareness, social support, stress management.

Kirish. Ingliz tili o'qituvchilari, boshqa soha vakillari kabi, o'z kasbining murakkab va mas'uliyatli xususiyatlariga ko'ra, turli xil psixologik va emotsional yuksalishlar bilan yuzlashadi. Kasbiy so'nish, o'qituvchining o'z ishiga nisbatan motivatsiyasining kamayishi, energiyasining so'nishi, hissiy holatining pasayishi va umumiy ruhiy holatining zaiflashishi kabi holatlarni anglatadi. Bu muammo o'qituvchilarning samarali ishlashiga, shuningdek, o'quvchilarga ta'lim berish sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kasbiy so'nish muammosining oldini olish uchun psixologik xususiyatlar va usullar juda muhim ahamiyatga ega. Ingliz tili o'qituvchilari uchun bunday holatni oldini olishda quyidagi psixologik omillarni inobatga olish lozim:

Motivatsiya: O'qituvchilarning ishga bo'lgan qiziqish va motivatsiyasini yuqori darajada saqlab qolish. Ularning o'qitishdagi shaxsiy maqsadlari va yutuqlari, kasbiy rivojlanishlariga ijobiy ta'sir qiladi.

O'zini o'zi anglash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: O'qituvchilar o'z ishlarini va professional rollarini yaxshiroq anglashlari, o'zlarining hissiy holatlarini boshqarish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni olishlari zarur.

Stressni boshqarish: O'qituvchilar stressni kamaytirish va uni samarali boshqarish uchun psixologik texnikalar va usullarni qo'llashlari kerak. Bu kasbiy so'nishni kamaytirishda yordam beradi.

Kasbiy o'sish va rivojlanish: O'qituvchilar yangi bilim va ko'nikmalarni olish, o'zining pedagogik yondashuvlarini yangilash orqali professional rivojlanishni davom ettirishi kerak.

Kasbiy so'nishni oldini olishda psixologik yondashuvlar, o'qituvchilarning kasbiy ruhiyatini va hissiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi, bu esa o'z navbatida ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Ingliz tili fani o'qituvchilarida kasbiy so'nish muammosini oldini olishning psixologik xususiyatlari, pedagogika va psixologiya sohalarida keng ilmiy tadqiqotlar mavzusiga aylangan. Kasbiy so'nish — bu o'qituvchining ishga bo'lgan qiziqishi va energiyasining yo'qolishi, emosional va intellektual darajada yuksalishning kamayishi, shuningdek, o'qituvchining professional o'sishiga to'sqinlik qiladigan ruhiy holatlar yig'indisidir. Bu muammo, ayniqsa, o'qituvchilarning ta'lim jarayonida samaradorligini kamaytiradi va ularning kasbiy qoniqishlarini pasaytiradi. Kasbiy so'nish masalasini o'rganishda bir qator olimlar va ularning ilmiy ishlari muhim ahamiyatga ega.

Kristina Maslax va Maykel Leyter kasbiy so'nish konsepsiyasini ilgari surgan va uni ta'riflagan birinchi olimlardandir. Ularning "Maslax Burnout Inventory" (MBI) degan asari kasbiy so'nishning uchta asosiy omilini ko'rsatadi:

Emotsional so'nish — o'qituvchi yoki ishchining ishga bo'lgan shaxsiy aloqasi kamayib, o'zini charchagan va his qilishni yo'qotgan his qiladi.

Depersonalizatsiya — o'qituvchi yoki ishchi o'quvchilarga yoki mijozlarga shaxsiy munosabatda bo'lishni yo'qotadi, bu esa ularning profesional yondashuvini susaytiradi.



Kam qoniqish — o'qituvchi o'zining ishidan ko'proq rohat olishni xohlaganida, ishning samarasi past bo'lishi sababli qoniqish darajasi kamayadi.

Maslax va Leyterning tadqiqotlari, kasbiy so'nishni aniqlash va uni boshqarish uchun eng asosiy psixologik parametrlarni taqdim etdi.

Pines va Maslax kasbiy so'nishning psixologik yondashuvlarini yanada chuqurlashtirib o'rgandilar. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, o'qituvchilarning ishga nisbatan motivatsiyasining yo'qolishi, emotsional stress va kasbiy yomonlashtirishni keltirib chiqaradi. Ular, shuningdek, o'qituvchilarning o'zlarini ijtimoiy va emosional jihatdan qo'llab-quvvatlash zarurligini ta'kidlashdi. Ularning fikriga ko'ra, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'qituvchilarning kasbiy so'nishiga qarshi kurashishning muhim usulidir.

Gerbert Froydenberger kasbiy so'nishning birinchi psixologik tushunchalarini ishlab chiqqan olimlardan biri hisoblanadi. Uning 1974-yilda e'lon qilingan "Burnout: The High Cost of High Achievement" asari o'qituvchilar va tibbiyot xodimlarining kasbiy so'nishini tadqiq qilishga bag'ishlangan. Froydenberger o'qituvchilarning o'z ishlariga to'liq bog'lanib qolishi va o'zlari uchun cheklangan vaqt va energiya sarflab, emotsional holatni yo'qotishlarini aniqladi. Uning fikriga ko'ra, kasbiy so'nishning eng katta sababi o'qituvchining o'zini haddan tashqari berishidir.

Kris Kyriasu o'qituvchilarda kasbiy so'nish muammosini o'rganib chiqib, kasbiy so'nishning pedagogik oqibatlarini tahlil qildi. Uning ilmiy ishlarida o'qituvchilarning ishlash sharoitlari, darslar va ish yuklamalari, o'qituvchilarni boshqarish tizimi va o'qituvchilar bilan o'zaro aloqalarining kasbiy so'nishga ta'siri yoritilgan. Kyriacou, shuningdek, o'qituvchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida kasbiy rivojlanishni va o'qituvchilarga samarali o'zgarishlarga yo'l ochishni ta'kidlaydi.

Demerouti va boshqalar kasbiy so'nish muammosini "Job Demands-Resources" (JD-R) modelida tahlil qilishdi. Bu model, o'qituvchilarning ishlashdagi talablari (masalan, o'qituvchilarning ehtiyojlari, darsning murakkabligi) va ish resurslari (masalan, o'qituvchining o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) o'rtasidagi muvozanatni tushuntiradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, agar ish talablari resurslardan oshib ketadigan bo'lsa, bu kasbiy so'nishni kuchaytiradi.

Schaufeli va Bakker kasbiy so'nish muammosiga yana bir yangi yondashuvni ishlab chiqdilar. Ular o'qituvchilarning ishlash motivatsiyasini va emosional holatlarini "engagement" (faollik) konsepsiyasiga asoslanib tahlil qilganlar. Ularning fikriga ko'ra, o'qituvchilarning ishga bo'lgan faolligi va ijobiy ruhiy holati kasbiy so'nishni oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, o'qituvchilarda yuqori darajadagi faollik va ishtiyoq kasbiy so'nishning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Ingliz tili o'qituvchilarida kasbiy so'nish muammosini oldini olish uchun psixologik xususiyatlarni tushunish va bu masalani ilmiy nuqtai nazardan yoritish muhimdir. Maslax va Leyter, Pines va Maslax, Froydenberger, Kyriasu, Demerouti va boshqalar kabi olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar, kasbiy so'nishning psixologik, ijtimoiy va professional jihatlarini chuqur tahlil qilishga imkon berdi. Ularning ishlari, kasbiy so'nishning oldini olish uchun o'qituvchilarga ruhiy va emosional qo'llab-quvvatlash, motivatsiya, o'zini anglash va kasbiy rivojlanishni davom ettirishning zarurligini ko'rsatadi.

Muhokama. Kasbiy so'nish o'qituvchilarning o'z ishlariga nisbatan motivatsiyasining yo'qolishi, emotsional charchoq va hissiy holatning pasayishi kabi holatlarni ifodalaydi. Bu muammo, ayniqsa, Ingliz tili o'qituvchilari uchun alohida dolzarb bo'lishi mumkin, chunki ingliz tili o'qituvchilarning o'z vazifalariga bo'lgan yondashuvlari, shaxsiy kuchlari va pedagogik stress bilan to'liq bog'liqdir. Kasbiy so'nishni oldini olishda psixologik xususiyatlar va omillarni tahlil qilish, o'qituvchilarning sog'lom ish muhitini yaratishga yordam beradi. Quyida bu muammoning oldini olish uchun zarur bo'lgan psixologik xususiyatlar muhokama qilinadi.

1. Motivatsiya va kasbiy maqsadlar.



Kasbiy so'nishni oldini olishda o'qituvchilarning motivatsiyasi muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilar o'z ishlariga nisbatan yuqori darajadagi qiziqish va intilishni saqlab qolishlari zarur. Maslax va Leyter tomonidan ishlab chiqilgan kasbiy so'nish modelida, kasbiy so'nishning asosiy sababi sifatida motivatsiyaning pasayishi ko'rsatilgan. Ingliz tili o'qituvchilari o'z maqsadlarini aniq belgilab, ular o'z ishlarining ahamiyatini anglashlari kerak. Maqsadlarga erishishning qoniqarli natijalari, ularni kasbiy so'nishdan himoya qilishda muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, o'qituvchilar o'zlarining pedagogik yondashuvlarini muntazam yangilab, kasbiy rivojlanishga harakat qilishlari lozim.

2. O'zini o'zi anglash va shaxsiy salomatlik.

Kasbiy so'nishni oldini olishda o'qituvchilarning o'zini o'zi anglash va shaxsiy salomatliklarini yuqori darajada saqlashlari kerak. O'qituvchilar o'zlarining hissiy va psixologik holatlarini boshqarish, stressni kamaytirish va stress bilan kurashish uchun psixologik texnikalardan foydalanishlari zarur. Stress va charchoqni boshqarish uchun turli usullar, masalan, nafas olish mashqlarini bajarish, meditatsiya, vaqtni samarali boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish o'qituvchilarning ishdagi samaradorligini oshiradi va kasbiy so'nishni kamaytiradi. O'zini anglash va salomatlikni ta'minlash, o'qituvchining professional holatini yaxshi saqlashga yordam beradi, bu esa o'qituvchining ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va jamoaviy ruhiyat.

Kasbiy so'nishni oldini olishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilarning o'zaro aloqalari va jamoaviy ruhiyat kasbiy so'nishning oldini olishda muhimdir. O'qituvchilar, ayniqsa, stressli va og'ir vaziyatlarda o'zaro yordam olishlari va boshqalar bilan o'z fikrlarini bo'lishishlari kerak. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'qituvchining kasbiy so'nishning oldini olish uchun kuchli resurs hisoblanadi. Bu qo'llab-quvvatlashning turli shakllari bo'lishi mumkin: hamkasblar bilan doimiy muloqot, boshqaruvdan yoki ota-onalardan yordam olish va o'qituvchining individual ehtiyojlariga mos resurslar yaratish.

4. Dengizni o'rganish: Pedagogik stress va stressni boshqarish.

O'qituvchilarning kasbiy so'nishiga olib keluvchi asosiy omillardan biri bu pedagogik stressdir. Ingliz tili o'qituvchilari uchun darslarning har xil qiyinchiliklari, o'qituvchilarning turli ehtiyojlari, o'qitish metodologiyasining o'zgarishi va ishlash yuklamalarining ko'pligi kasbiy so'nishni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, stressni boshqarish va o'qituvchilarga pedagogik stress bilan kurashish bo'yicha yordam berish juda muhimdir. Stressni samarali boshqarish uchun o'qituvchilar nafaqat o'z vaqtlarini rejalashtirish, balki dars jarayonlarini va pedagogik metodlarni optimallashtirishni ham o'rganishlari kerak. Buning natijasida, o'qituvchining kasbiy so'nishga qarshi kurashish uchun mustahkam psixologik tayyorgarlik bo'ladi.

5. Kasbiy rivojlanish va o'qituvchilarga yangi yondashuvlar.

Kasbiy so'nishni oldini olish uchun o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi va yangi pedagogik yondashuvlarni o'zlashtirish juda muhimdir. O'qituvchilar yangi metodlar va innovatsion o'qitish usullarini o'rganish orqali o'z ishlariga bo'lgan qiziqish va ishtiyoqni saqlab qolishlari mumkin. Kasbiy o'sish nafaqat o'qituvchining professional rivojlanishiga, balki uning ishiga bo'lgan munosabatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchining o'z kasbiga bo'lgan muhabbatini va ruhiyatini yuqori darajada saqlab qolish uchun kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini doimiy ravishda kengaytirish zarur.

6. O'qituvchilarni motivatsiya qilish va mukofotlash tizimi.

Kasbiy so'nishni oldini olishning yana bir muhim psixologik xususiyati bu o'qituvchilarning samarali motivatsiyasi va mukofotlash tizimidir. Mukofotlar va rag'batlar o'qituvchilarning ishga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi. O'qituvchilarga o'z ishlari uchun qadrlanish va tan olinish hissi berish, ularning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Mukofotlash tizimi shuningdek, o'qituvchilarning o'z maqsadlariga erishishdagi muvaffaqiyatlarini nishonlash imkoniyatini taqdim etadi va bu ularning kasbiy so'nishga qarshi kurashishlarini qo'llab-quvvatlaydi.



Ingliz tili o'qituvchilarida kasbiy so'nishni oldini olishning psixologik xususiyatlarini o'rganish, ta'lim sifatini yaxshilash uchun juda muhimdir. O'qituvchilarning motivatsiyasi, o'zini o'zi anglash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish va kasbiy rivojlanish kabi omillar, ularning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlashda asosiy rol o'ynaydi. Shuningdek, o'qituvchilarning kasbiy so'nishga qarshi kurashish imkoniyatlari to'g'risida o'zgarishlar kiritish, ta'lim jarayonini yanada samarali va chidamli qilishga yordam beradi. Kasbiy so'nishni oldini olish uchun ilg'or psixologik yondashuvlar va samarali ish muhitini yaratish zarur.

Xulosa. Ingliz tili fani o'qituvchilarida kasbiy so'nish muammosini oldini olish, o'qituvchining professional va shaxsiy hayotida salbiy oqibatlariga olib keladigan bir qator muammolarni engillashtirishga qaratilgan muhim jarayondir. Kasbiy so'nish, o'qituvchining ishga bo'lgan qiziqishining yo'qolishi, emotsional charchoq va motivatsiyaning kamayishi bilan ifodalanadi. Bu holat nafaqat o'qituvchining o'ziga, balki o'quvchilarga ta'lim berish sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixologik jihatdan, kasbiy so'nishni oldini olish uchun o'qituvchilarning ruhiy va emosional holatlarini qo'llab-quvvatlash zarur. Bu jarayonda bir qator psixologik xususiyatlar muhim rol o'ynaydi, jumladan:

Motivatsiya va kasbiy maqsadlar: O'qituvchilarning ishga bo'lgan ishtiyoqi va qiziqishini yuqori darajada saqlashlari kerak. O'zining pedagogik maqsadlarini aniq belgilab, o'z ishining ahamiyatini anglash, o'qituvchining kasbiy so'nishga qarshi kurashishda muhim omil hisoblanadi.

O'zini o'zi anglash va shaxsiy salomatlik: O'qituvchilar o'z hissiy va psixologik holatlarini boshqarish, stressni kamaytirish va o'zini yaxshi his qilish uchun psixologik texnikalar va usullarni qo'llashlari zarur. Stressni samarali boshqarish, o'qituvchining ruhiy holatini mustahkamlashga yordam beradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va jamoaviy ruhiyat: O'qituvchilar orasidagi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, bir-birlariga yordam berish va muloqot qilish, kasbiy so'nishning oldini olishda katta ahamiyatga ega. Jamoaviy ruhiyatni mustahkamlash o'qituvchining hissiy holatini yaxshilaydi.

Kasbiy rivojlanish: O'qituvchilar o'z kasbiy malakalarini oshirish, yangi pedagogik metodlar va yondashuvlarni o'zlashtirish orqali ishga bo'lgan ishtiyoqni saqlab qolishlari mumkin. Kasbiy o'sish va innovatsion o'qitish usullarini joriy etish, o'qituvchining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Stressni boshqarish va vaqtni samarali rejalashtirish: Pedagogik stressni boshqarish va ish yuklamlarini optimallashtirish, o'qituvchilarning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi. Vaqtni samarali rejalashtirish va dars jarayonlarini boshqarish kasbiy so'nishning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, ingliz tili fani o'qituvchilarida kasbiy so'nishni oldini olishning psixologik xususiyatlari o'qituvchining o'zini hissiy va ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlashga, kasbiy o'sish va motivatsiyasini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak. O'qituvchilarga ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish, motivatsiya va kasbiy rivojlanish imkoniyatlari yaratish, kasbiy so'nishni kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, o'qituvchining ta'lim jarayonidagi samaradorligini oshirib, o'quvchilarga yuqori sifatli ta'lim berishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ананев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананев. -СПб.: 2001. - 288 с.
2. Белановская, О.В. Психическое выгорание педагогов как признак их профессиональной деформации // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч.ст.: в 2 ч. / Под общ.ред. Е.Л. Касяник. - Минск: РИПО, 2014. - Ч.2. - С. 32-33.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. - М.: ПЕРСЕ, 2006. - 350 с.
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999. - 105 с. 6. Дяченко, М.И. Психология высшей школы / М.И. Дяченко, Л. А. Кандыбович. - Минск: Изд - во БГУ, 2000. - 145 с.



5. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология / Е.В. Ермакова. - 2010. - Т 6. - № 1. - С..

6. Есарева З.Ф. Особенности деятельности преподавателя высшей школы. / З. Ф. Есарева. - Л. : Изд-во Ленинградский университет, 2003. - С 152.

SHAXSIY KAMOLOTGA ERISHISH VA SHAXSIY O'SISH JARAYONI UCHUN ZARUR PSIXOLOGIK TEXNIKA VA USULLAR.

Raximberganova Moxira Anvar qizi
Ma'mun universiteti NTM o'qituvchisi,
mohira.3301@gmail.com
+998972013301

Annotatsiya. Shaxsiy o'sish hamda rivojlanish har bir inson hayotida muhim jarayonlardan biri hisoblanadi. Inson shaxs sifatida shakllanar ekan ma'lum ma'noda hayotdan mazmun axtarish bilan mashg'ul bo'ladi. Kundalik hayotimizda qiladigan ishlarimiz va rejalarimizga amal qilish davomida yoki oldimizga qo'yadigan maqsadlarimizga erishish jarayonida asta-sekin hayotimiz mazmunli tus olib boraveradi. Ushbu maqolada shaxsiy o'sish va rivojlanish jarayoni hamda uni amalga oshirishda kundalik hayotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan psixologik texnika va usullar haqida bayon etilgan. Bu usullar va texnikalarni qo'llash har bir inson uchun manfaatli bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: shaxsiy rivojlanish, motivatsiya, shaxsiy potensial, o'z-o'zini qaror toptirish, ichki resurslar, ehtiyojlar ierarxiyasi, mas'uliyat hissi, shaxsiy javobgarlik.

НЕОБХОДИМЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ И МЕТОДЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОГО СОВЕРШЕНСТВА И ПРОЦЕССА ЛИЧНОГО РОСТА.

Аннотация. Личностный рост и развитие являются важными процессами в жизни каждого человека. Формируясь как личность, человек в определенной степени занят поиском смысла жизни. В процессе выполнения повседневных задач, следования своим планам и достижения поставленных целей его жизнь постепенно приобретает осмысленный характер. В данной статье рассматривается процесс личностного роста и развития, а также психологические техники и методы, которые могут быть применены в повседневной жизни для его реализации. Использование этих методов и техник может быть полезным для каждого человека.

Ключевые слова: личностное развитие, мотивация, личностный потенциал, самоутверждение, внутренние ресурсы, иерархия потребностей, чувство ответственности, личная ответственность.

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES AND METHODS NECESSARY FOR ACHIEVING PERSONAL PERFECTION AND THE PROCESS OF PERSONAL GROWTH

Annotation. Personal growth and development are essential processes in every individual's life. As a person matures, they inevitably engage in the search for meaning in life. By carrying out daily tasks, following plans, and striving to achieve set goals, life gradually acquires a deeper sense of purpose. This article explores the process of personal growth and development, along with psychological techniques and methods that can be applied in everyday life to facilitate this journey. The application of these methods and techniques can be beneficial for every individual.

Keywords: personal development, motivation, personal potential, self-actualization, internal resources, hierarchy of needs, sense of responsibility, personal accountability.

*“Zo'r iste'dod hammada ham bor. Biroq, baliqning qobiliyatiga uning daraxtga tirmashib
chiqishiga ko'ra baho beradigan bo'lsak, u hayotini behuda yashagan bo'lib chiqadi.” –
Albert Eynshteyn*