

COLLECTION

Innovation, integration and modern
problems in the scientific activities of young
researchers and students: theory and
practice

www.d-pressa.com

31
MARCH



Jizzakh, Uzbekistan

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION, SCIENCE AND INNOVATION OF
THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

JIZZAKH BRANCH OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN
NAMED AFTER MIRZO ULUGBEK

SCIENTIFIC JOURNAL OF SCIENCE TECHNOLOGY & DIGITAL FINANCE
JOURNAL OF INTERNATIONAL SCIENCE NETWORKS

Innovation, integration and modern problems in the scientific activities of young
researchers and students: theory and practice collection of materials of the
international scientific and practical conference on the topic

(March 31, 2026)

Jizzakh-2026

Innovation, integration and modern problems in the scientific activities of young researchers and students: theory and practice – Jizzakh: Department of economics and tourism of Jizzakh branch of the national university of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek, March 31, 2026, 990 pp.

Editors in charge: Ass.prof. Soy M.P.

In the collection of materials of the conference, the role and role of Science, Education and production in the era of globalization, the pressing problems of the issues of interaction of these processes, feedback on their solutions were presented by mature specialists of the field.

In addition, research on the scientific and practical topic, carried out in the economics, Exact Sciences, Natural Sciences and socio-humanities during the globalization period, information is presented in the scientific and practical fields, which includes the latest innovative technologies in the fields of production.

It can be argued that this collection is one of the specific intersections of current thoughts and innovative ideas of the world of science. This scientific and practical conference was actively attended by professors and scientific researchers engaged in scientific research in Uzbekistan and foreign countries. In increasing the position of the scientific and practical conference, the professors and teachers of domestic and foreign higher educational institutions made a significant contribution.

Professors and teachers of foreign higher educational institutions who actively participated in the work of the conference made a worthy contribution to the high level of interaction with scientists of our country. The processes of international cooperation with foreign countries and exchange with them in the field of Science in the era of globalization have a positive effect on the development of Higher Education, the fields of Science and production. The materials of this conference are special in that they include a wide range of research, from theoretical developments to practical solutions, demonstrating the diversity of approaches and directions in this area.

In conclusion, it should be noted that this scientific and practical conference will be a very useful collection for everyone who is interested in modern research in the fields of further development of Higher Education, Science, Education and production in the era of globalization. The authors are responsible for the content and quality of the articles and abstracts included in the collection.

16. Цой М. РОЛЬ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В ВОПРОСАХ СОКРАЩЕНИЯ БЕДНОСТИ И СОЗДАНИЯ ДОСТОЙНЫХ РАБОЧИХ МЕСТ–МИРОВОЙ ОПЫТ И ПРАКТИКА УЗБЕКИСТАНА //Архив научных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 1.
17. Абдуназаров С. А., Цой М. П. Реформирование системы образования Республики Узбекистан //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – №. 10-6. – С. 14-17.
18. Цой М. П. Экономика Узбекистана и роль развития сферы услуг //Экономика и социум. – 2023. – №. 5-2 (108). – С. 1272-1279.
19. Цой М. П., Носирова С. С., Мухтарова Д. Р. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 420-424.
20. Цой М. П. Региональные особенности привлечения зарубежных инвестиций //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №. 1-2. – С. 102-105.
21. Цой М., Камолов Д. ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТОВ МАЛОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В ЭКОНОМИКЕ: МИРОВОЙ ОПЫТ И ПРАКТИКА УЗБЕКИСТАНА //Academic literature. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-105.

KASBIY TOLIQISH VA O‘TA TO‘LIQISHNING SABABLARI

Yuldasheva Sojida Zoyirovna

*Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali
“Psixologiya” kafedrasida assistenti*

**Raxmonqulova Shaxnoza Baxtiyor qizi, Xasanov Umidjon Azamat o‘g‘li,
Yaxyayeva Dilnoza Amir qizi**

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali “Amaliy psixologiya” yo‘nalishi talabalari

Annotatsiya: Mazkur maqolada kasbiy toliqish va o‘ta toliqishning kelib chiqish omillari, ularning psixologik va psixofiziologik mexanizmlari ilmiy jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqotda mehnat jarayonidagi zo‘riqish darajasi, shaxsiy xususiyatlar va tashkiliy muhitning ushbu holatlarga ta’siri ochib berilgan. Shuningdek, uzoq davom etuvchi toliqishning shaxs faoliyati samaradorligi hamda ruhiy barqarorligiga ta’siri asoslab berilib, uning oldini olishga qaratilgan ilmiy yondashuvlar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Kasbiy toliqish, o‘ta toliqish, emotsional kuyish, stress, mehnat samaradorligi, psixofiziologik jarayonlar, individual xususiyatlar, tashkiliy omillar, adaptatsiya, psixik barqarorlik.

Zamonaviy mehnat tizimida faoliyatning intensivlashuvi va axborot yuklamasining ortishi inson organizmiga bo'lgan talablarni sezilarli darajada oshirmoqda. Ayniqsa, yuqori javobgarlik va tezkor qaror qabul qilishni talab etuvchi kasblarda insonning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin sharoitlar yuzaga kelmoqda. Bunday sharoitlar uzoq davom etganda organizmning moslashuv mexanizmlarida o'zgarishlar paydo bo'lishi kuzatiladi.

Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, mehnat jarayonidagi zo'riqish darajasi faqat yuklama miqdori bilan emas, balki uning davomiyligi, ritmi va subyektiv qabul qilinishi bilan ham belgilanadi. Shu bois, bir xil ish sharoitida turli shaxslarda turlicha funksional javob reaksiyalari kuzatiladi. Bu esa individual psixologik xususiyatlarning ahamiyatini ko'rsatadi.

Bundan tashqari, ish muhitining tashkiliy jihatlari – boshqaruv uslubi, jamoaviy munosabatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi ham insonning psixik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Noqulay ijtimoiy-psixologik muhit sharoitida organizmning imkoniyatlari tezroq kamayadi va funksional buzilishlar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi.

Mazkur maqolaning maqsadi kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan toliqish holatlarini chuqur tahlil qilish, ularning sabablarini tizimli yondashuv asosida o'rganish hamda ushbu jarayonlarning oldini olishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan yo'nalishlarni aniqlashdan iborat.

Mazkur maqola doirasida kasbiy toliqish va o'ta toliqish fenomenining psixologik hamda psixofiziologik asoslari tahlil qilindi. O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy mehnat sharoitida insonning kasbiy faoliyati nafaqat jismoniy, balki aqliy va emotsional zo'riqish bilan ham bevosita bog'liq bo'lib, bu holat toliqish jarayonining murakkablashuviga olib kelmoqda. Ayniqsa, yuqori mas'uliyat, vaqt bosimi va doimiy psixoemotsional yuklama mavjud bo'lgan kasblarda toliqish tezroq yuzaga keladi va chuqurroq namoyon bo'ladi.

Kasbiy toliqish – bu mehnat faoliyati natijasida yuzaga keladigan vaqtinchalik funksional holat bo'lib, u ish qobiliyatining pasayishi, diqqat va xotiraning susayishi, motivatsiyaning kamayishi hamda emotsional fonning o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Ushbu jarayon organizmning tabiiy himoya reaksiyasi sifatida namoyon bo'lib, u resurslarning ortiqcha sarflanishining oldini olishga xizmat qiladi. Biroq, toliqish o'z vaqtida bartaraf etilmasa, u o'ta toliqish holatiga o'tib, yanada chuqur va barqaror salbiy oqibatlarini keltirib chiqaradi.

O'ta toliqish (surunkali toliqish) – bu uzoq davom etuvchi va tiklanish jarayonlari bilan qoplanmaydigan holat bo'lib, u nafaqat mehnat samaradorligining keskin pasayishi, balki shaxsning psixik va somatik holatida jiddiy buzilishlar yuzaga kelishi bilan xarakterlanadi. Ushbu holatda insonda doimiy charchoq hissi, befarqlik, irritabellik, uyqu buzilishlari, diqqatning keskin pasayishi va hatto depressiv simptomlar kuzatiladi. Demak, o'ta toliqish kasbiy faoliyat doirasidan chiqib, umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omilga aylanadi.

Kasbiy toliqish va o'ta toliqishning yuzaga kelish sabablari ko'p omilli ekanligini ko'rsatadi. Ularni shartli ravishda bir necha guruhlariga ajratish mumkin. Birinchidan, tashkiliy omillar muhim rol o'ynaydi. Bunga mehnat rejimining

noto'g'ri tashkil etilishi, ortiqcha ish yuklamasi, dam olish vaqtining yetarli emasligi kiradi. Ikkinchidan, psixologik omillar, ya'ni stressga past bardoshlilik, perfektsionizm, yuqori mas'uliyat hissi va emotsional zo'riqish toliqishning kuchayishiga olib keladi. Uchinchidan, ijtimoiy omillar – jamoada nizolar, rahbariyat bilan muammolar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. To'rtinchidan, fiziologik omillar, jumladan, uyqu yetishmovchiligi, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning pastligi organizmning tiklanish imkoniyatlarini cheklaydi.

Kasbiy toliqishning rivojlanish mexanizmlarini tushuntirishda stress nazariyasi muhim o'rin tutadi. Uzoq davom etuvchi stress organizmning moslashuv resurslarini kamaytiradi va natijada toliqish chuqurlashib boradi. Bu jarayonda markaziy asab tizimi faoliyati susayadi, nerv jarayonlarining muvozanati buziladi hamda psixoemotsional beqarorlik kuchayadi. Shu bilan birga, neyro-gumoral tizimdagi o'zgarishlar ham organizmning umumiy funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kasbiy toliqishning eng xavfli ko'rinishlaridan biri – *“emotsional kuyish”* sindromi hisoblanadi. Ushbu holat ayniqsa insonlar bilan bevosita ishlaydigan kasb egalarida – o'qituvchilar, shifokorlar, psixologlar va ijtimoiy xodimlarda ko'proq uchraydi. Emotsional kuyish shaxsning kasbiy motivatsiyasini pasaytiradi, ishga nisbatan befarqlikni kuchaytiradi va professional faoliyat sifatining yomonlashishiga olib keladi.

Kasbiy toliqish va o'ta toliqishning oldini olishda kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega. Avvalo, mehnat va dam olish rejimini ilmiy asosda tashkil etish zarur. Ish jarayonida qisqa tanaffuslarning mavjudligi, faoliyat turlarini almashtirib turish va ish yuklamasini optimal darajada taqsimlash toliqishning oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini olib borish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va sifatli uyqu organizmning tiklanish jarayonlarini faollashtiradi.

Psixologik jihatdan esa stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, relaksatsiya usullaridan foydalanish va emotsional o'zini boshqarish mexanizmlarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Meditatsiya, nafas mashqlari va autogen trening kabi usullar psixoemotsional zo'riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish, jamoada sog'lom psixologik iqlimni ta'minlash ham kasbiy toliqish darajasini kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, kasbiy toliqish va o'ta toliqish zamonaviy mehnat faoliyatining ajralmas muammolaridan biri bo'lib, u shaxsning psixik, jismoniy va ijtimoiy holatiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatlarni erta aniqlash, ularning sabablarini chuqur o'rganish va profilaktik choralarni tizimli ravishda qo'llash insonning kasbiy samaradorligini oshirish va ruhiy salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Shu bois, kelgusida ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va amaliy dasturlarni ishlab chiqish dolzarb vazifa sifatida namoyon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sigmund Freud. Psixoanalizga kirish. – Moskva: Nauka, 1991.
2. Ivan Pavlov. Oliy nerv faoliyati haqida ma’ruzalar. – Sankt-Peterburg, 1951.
3. Alexander Luria. Neyropsixologiya asoslari. – Moskva, 1973.
4. Hans Selye. Stress without distress. – New York, 1974.
5. Aaron Beck. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. – New York, 1976.
6. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O’qituvchi, 2010.
7. G’oziev E.G’. Psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2002.
8. Цой М., Камолов Д. ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТОВ МАЛОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В ЭКОНОМИКЕ: МИРОВОЙ ОПЫТ И ПРАКТИКА УЗБЕКИСТАНА //Academic literature. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-105.
9. Kamolov D. ETHICS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE: EXPLORING THE MORAL AND SOCIAL IMPLICATIONS OF AI IN CONTEMPORARY SOCIETY //SGS-Engineering & Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 02.
10. Kamolov D. R. O. G. L. O'zbekistonda demokratiya va axloqning zamonaviy muammolari va yechimlari //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. NUU Conference 2. – С. 348-352.
11. Kamolov D. GLOBALIZATION PHENOMENON AND GLOBALISM //Journal of Contemporary World Studies. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 4-9.
12. Kamolov D. Davlat boshqaruviga oid axloqiy qarashlar //Адабиёт учкунлари. – 2021.
13. Kamolov D. ON THE WAY TO THE DIGITAL EDUCATION SYSTEM OF UZBEKISTAN. – 2023.
14. Dostonbek K. SPIRITUAL AND MORAL ENVIRONMENT OF SOCIETY //Social science and innovation. – 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 128-133.
15. ЦОЙ М. РОЛЬ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В ВОПРОСАХ СОКРАЩЕНИЯ БЕДНОСТИ И СОЗДАНИЯ ДОСТОЙНЫХ РАБОЧИХ МЕСТ–МИРОВОЙ ОПЫТ И ПРАКТИКА УЗБЕКИСТАНА //Архив научных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 1.
16. Абдуназаров С. А., Цой М. П. Реформирование системы образования Республики Узбекистан //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – №. 10-6. – С. 14-17.
17. Цой М. П. Экономика Узбекистана и роль развития сферы услуг //Экономика и социум. – 2023. – №. 5-2 (108). – С. 1272-1279.
18. Цой М. П., Носирова С. С., Мухтарова Д. Р. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 420-424.
19. Цой М. П. Региональные особенности привлечения зарубежных инвестиций //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №. 1-2. – С. 102-105.
20. Джураев Р. Х., Цой М. П. Подходы и принципы проектирования педагогических программных продуктов //Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. – 2015. – Т. 2. – №. 13. – С. 144-146.