



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

rivojlantirish bo'yicha tizimli yondashuv, maxsus trening va metodikalarning joriy etilishi zamonaviy ta'lim tizimining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.[5]

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
2. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? Teachers College Press.
3. Bloodworth, M. R., & Walberg, H. J. (2007). Emotional intelligence and academic achievement: A meta-analytic review. *Educational Psychology Review*, 19(2), 119-135.
4. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
5. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). Basic Books.
6. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

STRESSNING INSON PSIXOFIZIOLOGIK HOLATIGA TA'SIRI. DESTRUKTSIYA VA MOBILIZATSIYA MUAMMOLARI

**Dotsent v.b. Achilova Durdona Abduraxim qizi, Talaba Okilova
Shaxzoda Kamoliddin qizi**

O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali Psixologiya kafedrası
deydoachilova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri — stressning inson ruhiyatiga va umumiy salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi. Stressning salbiy oqibatlari (distress) bilan bir qatorda, uning inson faoliyatini stimullovchi funksiyalari (evstress) qiyosiy o'rganilgan. Maqolada Hans Selye nazariyasi va zamonaviy psixofiziologik yondashuvlar asosida stressni boshqarishning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: stress, kortizol, evstress, distress, adaptatsiya, psixofiziologik holat, kognitiv funksiyalar.

Hozirgi shiddatli globallashuv va axborot oqimi davrida stress sub'ekt hayot faoliyatining ajralmas qismiga aylandi. Ijtimoiy mas'uliyatning ortishi, professional raqobat va doimiy psixologik bosim insonning adaptiv imkoniyatlarini sinovdan o'tkazmoqda. Stress nafaqat emotsional holat, balki organizmning gomeostazni saqlashga qaratilgan murakkab tizimli javob reaksiyasidir. Bugungi kunda stress inson

hayotida eng ko'p uchraydigan ruhiy holatlardan biriga aylanib bormoqda. Zamonaviy hayotdagi mas'uliyat va turli bosimlar inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Stressning inson psixologiyasiga ta'siri haqida turli qarashlar majud.[2]

Ba'zi mutaxassislarning fikricha, stress inson ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi. Doimiy ruhiy bosim insonda xavotir, asabiylik va tushkunlik holatlarini yuzaga keltiradi. Natijada insonning atrofdagilar bilan munosabati yomonlashadi, hamda ruhiy barqarorligi pasayadi. Bundan tashqari, stress diqqat va xotiraga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, uzoq davom etadigan stress insonda depressiya va xavotir kasalliklarini kuchaytirishi mumkin. Stress tufayli insonning kundalik faoliyati ham izdan chiqadi. Ayrim insonlar kichik muammolarga ham keskin munosabat bildirib boshlaydi. Natijada oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda turli kelishmovchiliklar paydo bo'ladi. Bundan tashqari, ruhiy bosim insonning kayfiyatiga salbiy ta'sir etib, uning hayotga bo'lgan qiziqishini kamaytiradi. Shuningdek, kuchli stress insonning o'ziga bo'lgan ishonchini susaytirishi mumkin.

Stressning destruktiv ta'siri va kognitiv buzilishlar

Klassik stress nazariyasining asoschisi Hans Selye ta'kidlaganidek, uzoq davom etuvchi va nazorat qilib bo'lmaydigan stress (distress) organizmning zaxira kuchlarini tugatadi.[1]

- Neyrobiologik ta'sir: Surunkali stress holatida glyukokortikoidlar, xususan, kortizol gormonining gipersekretsiyasi kuzatiladi. Bu jarayon asab tizimiga, ayniqsa, xotira va diqqat uchun mas'ul bo'lgan gippokamp sohasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- Psixologik oqibatlar: Doimiy ruhiy bosim kognitiv funksiyalarning pasayishiga, xavotir darajasining ortishiga va depressiv holatlarning shakllanishiga olib keladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, surunkali stress ijtimoiy dezadaptatsiyaning asosiy omillaridan biridir.

Evstress: Stressning mobilizatsiya funksiyasi

Psixologiyada barcha turdagi stress ham salbiy deb hisoblanmaydi. Evstress (ijobiy stress) insonning moslashuvchanlik qobiliyatini oshiradi.

1. Motivatsion omil: Qisqa muddatli stress (masalan, imtihon yoki muhim taqdimot oldidan) organizmni safarbar etadi, diqqatni jamlaydi va ish unumdorligini oshiradi.

2. Adaptiv faollik: Mayo Clinic tadqiqotchilari ta'kidlaganidek, o'rtacha darajadagi hayajon kognitiv hushyorlikni oshirib, insonning yashirin imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga xizmat qiladi.[1]

Shuningdek, ilmiy tadqiqotlarda stress inson organizmida kortizol gormoni miqdorini oshirishi aniqlangan. Bu esa asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uyqusizlik va ruhiy charchoqqa olib keladi. Hans Selye stressni "organizmning tashqi bosimga javob reaksiyasi" deb ta'riflagan. Olimlarning fikricha, uzoq davom etadigan stress inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Stress natijasida inson tez charchaydigan va serjahldor bo'lib qoladi. Ba'zan bu holat ish yoki o'qish samaradorligining pasayishiga sabab bo'ladi. Insonning diqqati tez chalg'ishi ham stressning asosiy oqibatlaridan biridir. Bundan tashqari, surunkali stress immunitet tizimini ham zaiflashtiradi. Shu sababli stressni vaqtida boshqarish juda muhim hisoblanadi.

Biroq, ayrim olimlar stressning foydali tomonlari ham mavjudligini ta'kidlashadi. Ularning fikricha, me'yoridagi stress insonni faolroq bo'lishga undaydi. Masalan,

imtihon yoki muhim vazifalar oldidan yuzaga keladigan yengil hayajon insonning mas'uliyat hissini oshiradi va uni yaxshiroq tayyorgarlik ko'rishga majbur qiladi. Mayo Clinic mutaxassislarining ta'kidlashicha, qisqa muddatli stress ayrim hollarda insonning ish unumdorligini oshirishi mumkin. Bunday stress insonni yanada hushyor va faol bo'lishga undaydi. Natijada inson o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishish uchun ko'proq harakat qiladi. Ayrim hollarda stress insonning yashirin qobiliyatlarini namoyon qilishiga yordam beradi. Shuningdek, yengil hayajon insonda raqobatbardoshlik hissini kuchaytiradi. Shu sababli me'yoridagi stress ba'zan foydali omil sifatida ham baholanadi.[3]

Meni fikrimcha, stressning inson ruhiyatiga ta'siri ko'proq salbiy hisoblanadi. Chunki kuchli va uzoq davom etadigan stress insonning nafaqat psixologik holatiga, balki uning jismoniy salomatligiga ham zarar yetkazadi. Tadqiqotlarda surunkali stress yurak-qon tomir kasalliklari, depressiya va uyqu buzilishlari bilan bog'liqligi aniqlangan. Ayniqsa, doimiy stress insonni ruhiy jihatdan holdan toydiradi. Natijada insonning hayot sifati pasayib boradi. Ba'zan stress tufayli inson o'z muammolarini yolg'iz hal qilishga urinadi va bu holat yanada og'irlashadi. Ruhiy bosimning ortib borishi esa insonda tushkunlik kayfiyatini kuchaytiradi. Shu sababli har bir inson stressni boshqarish usullarini o'rganishi lozim.

Garchi stressning mobilizatsiya funksiyasi mavjud bo'lsa-da, uning kumulyativ (to'planib boruvchi) xarakteri inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, surunkali ruhiy bosim va somatik kasalliklar (yurak-qon tomir tizimi buzilishlari, immunitet zaiflashuvi) o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri korrelyatsion bog'liqlik mavjud. Shaxsning stressga chidamliligi (stress-resistance) uning psixologik himoya mexanizmlari va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalariga bog'liq.[4]

Stress — bu ikki tomonlama jarayon bo'lib, u ham rivojlanish omili, ham emotsional holdan toyish sababi bo'lishi mumkin. Biroq zamonaviy hayot tarzidagi stress ko'p hollarda distress xarakterini oladi.[5] Shu sababli, jamiyatda psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish, shaxslarda stress-menejment ko'nikmalarini shakllantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish strategik ahamiyatga ega. Ruhiy barqarorlikni saqlash nafaqat individual baxt, balki ijtimoiy samaradorlikning ham kafolatidir. Shunday qilib, stress inson ruhiyatiga kuchli ta'sir qiluvchi omillardan biridir. U ayrim holatlarda motivatsiya vazifasini bajarsa-da, ortiqcha stress ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli inson sport bilan shug'ullanishi, sifatli dam olishi va ruhiy barqarorligini saqlashga alohida e'tibor qaratishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. **Selye, H. (1956).** *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. (Stress nazariyasining asosi hisoblangan fundamental asar).
2. **Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).** *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. (Stress va unga nisbatan koping-strategiyalar bo'yicha eng ko'p iqtibos keltiriladigan manba).
3. **McEwen, B. S. (2007).** *Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain*. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904. (Kortizol va miya faoliyati o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha ilmiy maqola).

4. **G'oziyev, E. G'. (2010).** *Umumiy psixologiya*. Toshkent. (Respublikamizdagi psixologiya sohasidagi asosiy darsliklardan biri).

5. **Shayxova, G. I. va boshqalar. (2020).** *Sog'lom turmush tarzi — salomatlik garovi*. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. (Stressni boshqarish va sog'lom turmush tarzi masalalari).

TALABALARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHDA O'QITUVCHILARNING TA'LIMDA SUN'IY INTELEKTDAN FOYDALANISHGA PSIXOLOGIK MOSLASHUVI (O'ZBEKISTON MISOLIDA)

Marg'uba Gulamovna Nazarova

Katta o'qituvchi, Olmaliq davlat texnika instituti

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1942-9423>

E-mail: nazarovamarguba85@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'qituvchilarning ta'lim jarayonida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishga psixologik moslashuvi muammosi kompleks tarzda tahlil qilinadi. Raqamli transformatsiya sharoitida pedagogik faoliyat mazmuni tubdan o'zgarib, o'qituvchidan yangi kompetensiyalarni, xususan raqamli savodxonlik, texnologik moslashuvchanlik va psixologik tayyorgarlikni talab etmoqda. Tadqiqotda o'qituvchilarning sun'iy intellektga nisbatan munosabati, texnologik stress (texnostress), motivatsiya darajasi va kasbiy identifikatsiya muammolari o'rganildi. O'zbekiston ta'lim tizimi misolida mavjud muammolar aniqlanib, ularni bartaraf etish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, o'qituvchi, psixologik moslashuv, texnostress, raqamli kompetensiya, pedagogik innovatsiya, ta'lim transformatsiyasi, motivatsiya, kasbiy rivojlanish.

KIRISH

XXI asrda insoniyat taraqqiyoti raqamli texnologiyalar, ayniqsa sun'iy intellekt (SI) tizimlarining jadal rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lib bormoqda. Ta'lim sohasi ushbu transformatsion jarayonlarning markazida turib, yangi bilimlar iqtisodiyoti sharoitida pedagogik faoliyat mazmuni tubdan yangilanmoqda. Sun'iy intellektning ta'lim tizimiga kirib kelishi o'quv jarayonini individuallashtirish, o'qitish samaradorligini oshirish va boshqaruvni optimallashtirish imkonini bermoqda. Shu bilan birga, bu jarayon pedagoglarning kasbiy faoliyatiga yangi talablarni qo'yimoqda. An'anaviy pedagogik modelda o'qituvchi bilim beruvchi asosiy subyekt sifatida qaralgan bo'lsa, zamonaviy raqamli ta'lim muhitida u fasilitator, moderator va texnologik vositalarni boshqaruvchi mutaxassis sifatida faoliyat yuritadi. Bunday transformatsiya o'qituvchidan nafaqat texnik bilim va ko'nikmalarni, balki psixologik moslashuvchanlikni ham talab qiladi. Chunki yangi texnologiyalarni qabul qilish va ularni samarali qo'llash jarayoni ko'pincha stress, xavotir va noaniqlik hissi bilan kechadi.