

Quyosh nuri ekosistemaga kirib, fotosintez jarayoni orqali kimyoviy energiyaga aylanadi. Moddalar aylanishi: Ekosistemada moddalar (uglerod, azot, suv va boshqalar) bir organizmdan boshqasiga o'tadi, shu bilan tabiatning o'zini tiklashiga yordam beradi. Ekosistemalar va inson faoliyati Insonning ekosistemalarga ta'siri juda katta. Qishloq xo'jaligi, sanoat, transport va shaharsozlik kabi faoliyatlar, ko'pincha tabiiy ekosistemalarni buzishga olib keladi. Bu esa biologik xilma-xillikning yo'qolishi, tuproqning degradatsiyasi, suv resurslarining kamayishi va iqlim o'zgarishi kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Biosfera va Ekosistemalarni Asrash Biosfera va ekosistemalarni asrash — bu nafaqat ekologik mas'uliyat, balki odamlarning hayoti va salomatligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Odamlar tabiiy resurslardan unumli foydalanish, ekologik muvozanatni saqlash va iqlim o'zgarishiga qarshi kurashish uchun bir qator tashabbuslar amalga oshirishi kerak. Barqaror rivojlanish: Tabiatga zarar yetkazmasdan, iqtisodiy, ijtimoiy va ekologik jihatdan barqaror rivojlanish tamoyillarini amalga oshirish. Resurslarni tejash: Suv, havo, energiya va boshqa tabiiy resurslardan oqilona foydalanish. Biologik xilma-xillikni saqlash: Yovvoyi hayvonlarni himoya qilish, o'rmonlarni kesmaslik, ekosistemalarning buzilishini oldini olish.

Foydali Adabiyotlar:

1. Odum, E. P. (1997). *Ecology: A Bridge between Science and Society*. Sunderland, MA: Sinauer Associates.
2. Chapin, F. S., Matson, P. A., & Mooney, H. A. (2002). *Principles of Terrestrial Ecosystem Ecology*. New York: Springer.
3. Hutchinson, G. E. (1978). *An Introduction to Population Ecology*. New Haven: Yale University Press.
4. Makarov, A. I. (2011). *Ecology and Environmental Management*. Moscow: Yurait.
5. Решетников, И. С. (2006). *Экосистемы и их значение для человека*. Москва: Наука.

Bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy rivojlantirishda psixofiziologik omillarining salbiy ta'siri hamda mazkur omillarni bartaraf etish muammolari

Abdulla Qodiriy nomidagi

Jizzax Davlat Pedagogika Universiteti

Xorijiy Til va Adabiyot fakulteti

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishida psixofiziologik omillar salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan asosiy jihatlar ko‘rib chiqilgan. Ushbu omillar ta‘sirini bartaraf etish choralari va bu borada yuzaga keladigan muammolar tahlil qilinadi. Asosiy e‘tibor o‘qituvchilar sog‘ligi, stressni boshqarish va psixologik qo‘llab-quvvatlashning ahamiyatiga qaratilgan. Maqolada bo‘lajak pedagoglarning kasbiy moslashtirish omillari va shart-sharoitlari, tizimli yondashuv asosida ijodiy-hamkorlik muhitiga asoslangan kasbiy moslashtirishning pedagogik shart-sharoitlarini belgilash va amaliyotga tatbiq etish muammolari keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Psixofiziologik omillar, kasbiy rivojlanish, stress boshqaruvi, o‘qituvchilar sog‘ligi, psixologik yordam, stress ta‘sirini kamaytirish, o‘qituvchi tayyorlash, ijodiy faoliyat, kasbiy faoliyat.

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные аспекты психофизиологических факторов, оказывающих негативное влияние на профессиональное развитие будущих педагогов. Анализируются меры по устранению воздействия этих факторов и возникающие в связи с этим проблемы. Основное внимание уделено значению здоровья учителей, управления стрессом и психологической поддержки. В статье также рассматриваются факторы профессиональной адаптации будущих педагогов, условия и проблемы, связанные с педагогическими условиями профессиональной адаптации, основанной на творческой и партнерской среде, а также их внедрение на практике.

Ключевые слова: психофизиологические факторы, профессиональное развитие, управление стрессом, здоровье учителей, психологическая помощь, снижение воздействия стресса, подготовка учителей, творческая деятельность, профессиональная деятельность.

Abstract. This article examines the main aspects of psychophysiological factors that negatively impact the professional development of future teachers. It analyzes the measures to mitigate the influence of these factors and the problems arising in this regard. The focus is on the importance of teacher health, stress management, and psychological support. The article also addresses the factors and conditions of professional adaptation for future educators, outlining the pedagogical conditions for professional adaptation based on a creative-collaborative environment within a systemic approach and the challenges of applying them in practice.

Keywords: Psychophysiological factors, professional development, stress management, teacher health, psychological support, reducing stress impact, teacher preparation, creative activity, professional activity.

Hozir O'zbekistonda ta'limga katta e'tibor berilmoqda, ta'lim sifatiga va bitiruvchilarning kasbiy tayyorgarligiga yangi talablar qo'yilmoqda. Bugungi oliy ta'lim tizimi kasbiy faoliyatini takomillashtirishga qodir shaxsning kasbiy, ijodiy faolligini shakllantirishga qaratilgan. Mazkur jadal rivojlanayotgan davrda bo'lajak o'qituvchilarga qo'yilayotgan talablarni aniqlash fan, texnika, ilg'or pedagogik va axborot texnologiyalari, iqtisodiyot va madaniyatning zamonaviy yutuqlari asosida talabalar o'qitishni tashkil qilish va uning uslublarini muntazam takomillashtirish imkoniyatini beradi. Bu esa o'z navbatida mamlakatning iqtisodiy, ijtimoiy rivojlanishi, jamiyatning o'sishiga ta'sir etmay qolmaydi. Kadrlar tayyorlashning boshqa yo'nalishlarida bo'lgani kabi, oliy pedagogik ta'lim mazmunida ham bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonida ularning kasbiy faoliyati sohasini kengaytirish va sifat jihatidan o'zgartirish bilan bog'liq tub islohotlar amalga oshirilmoqda. O'qituvchining an'anaviy funksiyalari bilan bir qatorda (o'qitish, ta'lim, rivojlanishga yordam berish, baholash, ota-onalar bilan ishlash va boshqalar) ta'limni modernizatsiya qilish sharoitida o'z kasbiy faoliyatini avvaldan loyihalash kabi kasbiy funksiyalar dolzarblashib bormoqda. Chunki rivojlanayotgan jamiyatimizga o'z tanlovlarining oqibatlarini avvaldan bashorat qilib, mustaqil ravishda qarorlar qabul qila oladigan, zamonaviy bilimli, yuksak ma'naviyatli va ishbilarmon kadrlar kerak.

O'qituvchilik kasbi yuqori darajada psixologik va jismoniy yuklanishlarni talab qiladi. Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishida stress, ruhiy zo'riqish va boshqa psixofiziologik omillar salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqola mazkur omillarni tahlil qilish va ularni bartaraf etish bo'yicha chora-tadbirlarni tavsiya etishga qaratilgan.

Psixofiziologik omillarning ta'siri:

1.1 Stress va ruhiy zo'riqish:

- O'quv jarayonida o'qituvchi nomzodlari duch keladigan stress manbalari, jumladan, o'quv yuklamasi, sinov va amaliyot jarayonlari.
- Ruhiy zo'riqishning jismoniy va aqliy salomatlikka ta'siri, jumladan, uyqu buzilishi, doimiy xavotir va konsentratsiya pasayishi.
- O'z vaqtida bartaraf etilmagan stressning uzoq muddatli salbiy oqibatlari, masalan, professional charchash (burnout).

1.2 Jismoniy charchoq:

- Uzoq muddatli dars rejalashtirish va amaliyot jarayonlarining jismoniy energiyaga bo'lgan talabi.

- Notekis uyqu va ovqatlanish tartibining salbiy oqibatlari, jumladan, immunitet pasayishi va surunkali charchoq.
- Faoliyat davomida jismoniy mashqlar va dam olishning etarli darajada e'tiborga olinmasligi natijasida yuzaga keladigan muammolar.

1.3 Motivatsiya pasayishi:

- Psixologik bosim, talablar yuqoriligi va qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi tufayli motivatsiya pasayishi.
- Shaxsiy va professional maqsadlar o'rtasidagi nomuvofiqliklar sabab bo'lgan ichki ziddiyatlar.
- O'ziga bo'lgan ishonchning susayishi va kasbiy muvaffaqiyatsizliklardan qo'rqish.

1. Psixofiziologik muammolarni bartaraf etish:

2.1 Stressni boshqarish strategiyalari:

- Meditatsiya, nafas olish mashqlari va boshqa stressni kamaytirish usullarining muntazam qo'llanilishi.
- Sport va jismoniy mashqlar ahamiyati, jumladan, yoga, yurish va jismoniy faollikni oshirish.
- Ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash orqali stressni kamaytirish.

2.2 Psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash:

- Psixologik xizmatlarni rivojlantirish va ushbu xizmatlarga keng ommani jalb qilish.
- O'qituvchi va talabalar uchun psixologik treninglar, o'z-o'zini boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha seminarlar tashkil etish.
- Jamoadagi psixologik iqlimni yaxshilash uchun kommunikatsion ko'nikmalarni rivojlantirish.

2.3 Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish:

- To'g'ri ovqatlanish, yetarli miqdorda suv ichish va zaruriy vitaminlarni qabul qilishni targ'ib qilish.
- Muntazam dam olish rejimlarini joriy etish, shu jumladan, texnologik vositalardan uzoqlashish va tabiatda vaqt o'tkazish.
- O'quvchilar va o'qituvchilar uchun sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish.

2. Mavjud muammolar va ularni hal qilish yo'llari:

3.1 Ta'lim muassasalaridagi resurslar yetishmasligi:

- Psixologik xizmatlarning cheklanganligi sababli talabalarni va o'qituvchilarni qo'llab-quvvatlashning yetarli darajada amalga oshmasligi.
- Moliyaviy va moddiy ta'minot muammolari tufayli psixologik yordam xizmatlarini kengaytirish imkoniyatlarining cheklanishi.
- Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash uchun infrastruktura va resurslarning yetishmasligi.

3.2 Jamiyatda psixologik yordamga bo'lgan e'tiborni oshirish:

- Psixologik yordamdan foydalanish bo'yicha salbiy stereotiplarni bartaraf etish uchun targ'ibot ishlari olib borish.
- Psixologik sog'liqni muhokama qilishga ochiqlikni oshirish va jamiyatda bu mavzu bo'yicha ko'proq ma'lumot tarqatish.
- Psixologik xizmatlarning jamoatchilikka qulay va arzon bo'lishini ta'minlash orqali ulardan foydalanishni kengaytirish.

3.3 Ta'lim dasturlarini takomillashtirish:

- Stress boshqaruvi, sog'lom turmush tarzi va psixologik sog'liqni saqlash bo'yicha mavzularni o'quv dasturlariga integratsiya qilish.
- Amaliy psixologiya bo'yicha maxsus darslar va kurslarni o'qituvchilar tayyorlash jarayoniga kiritish.
- Psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish uchun ilg'or xalqaro tajribalarni o'quv jarayoniga tatbiq etish.

Psixofiziologik omillar bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu omillarni bartaraf etish uchun kompleks yondashuv talab etiladi, bu esa stressni boshqarish, psixologik yordam ko'rsatish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishni o'z ichiga oladi. Stressni muvaffaqiyatli boshqarish uchun ta'lim muassasalari va jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlari muhimdir. Psixologik yordamni rivojlantirish, trening va seminarlar orqali emotsional intellektni rivojlantirish, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim o'rin tutadi. Mazkur chora-tadbirlar orqali o'qituvchilarning nafaqat kasbiy muvaffaqiyatini, balki umumiy hayot sifatini ham oshirish mumkin. Shuningdek, o'qituvchilik sohasida psixologik qo'llab-quvvatlashni tizimlashtirish, uning resurslarini kengaytirish va jamiyatda psixologik sog'liqni qadrlash madaniyatini rivojlantirish zamon talabi hisoblanadi. Tahlil etilgan ishlar va tadqiqotchilar fikrlaridan ko'rinib turibdiki zamonaviy bitiruvchilarini tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar kelajakdagi kasbiy faoliyati doirasidagi vazifalari bilan belgilanadi. Ushbu talablarga javob berish uchun

o'qishni tugatgandan so'ng bitiruvchilar bir qator kasbiy, ijtimoiy va madaniy ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak. Buning uchun bakalavrlar uchun shunday kasbiy tayyorgarlikni ta'minlash kerak-ki, u nafaqat fan sohalarini to'liq rivojlantirish uchun zamin yaratsin, balki hozirgi bosqichda oliy ta'lim tizimini qayta tashkil etish vazifalariga to'liq mos kelishi va jamiyatning barqaror rivojlanishi sharoitida bitiruvchining tegishli kompetentlik darajasini ta'minlashi lozim. Demak, bakalavrlarning kasbiy tayyorgarligi doirasida bilimlarni bosqichma-bosqich yangilash, uning nazariy va eksperimental usullarini doimiy ravishda takomillashtirish tendensiyasini ham hisobga olish kerak. Oliy o'quv yurtining malakali bitiruvchisi ushbu o'zgarishlarni ko'rishi va kuzatib borishi va kasbiy faoliyatni doimiy ravishda yangilanib turadigan materiallar asosidagi professional yondashuv doirasida qurishi kerak. Bu esa yuqori darajadagi kasbiy ijodkorlik va kasbiy muammolarni hal qilish qobiliyatini talab etadi.

Adabiyotlar:

1. Rasulova, N. A. (2018). Psixologik xizmatning ta'lim tizimidagi o'rni. Toshkent: Fan va Texnologiya.
2. Karimova, G. R. (2020). O'qituvchilarning professional rivojlanishi uchun psixologik qo'llab-quvvatlash. Samarqand: Zarafshon.
3. Selye, H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing.
5. Bekmurodova, M. (2021). Psixologik xizmatlarning ta'lim tizimidagi samaradorligi. Qarshi: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
6. Abdullayev, Q. H. (2015). Ta'lim jarayonida stress boshqaruvi. Toshkent: O'qituvchi.
7. Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman.
8. WHO. (2017). Mental Health in the Workplace. World Health Organization.
9. Yuldasheva, D. (2022). O'qituvchilar sog'ligini saqlashda innovatsion yondashuvlar. Andijon: Andijon Davlat Universiteti nashriyoti.
10. Islomov, R. (2020). Yosh mutaxassislar uchun psixologik treninglar. Nukus: Qaraqalpoq Davlat Universiteti.
11. Tursunov, E. (2018). Kasbiy stressning oldini olish usullari. Toshkent: Akademnashr.

12. APA (2020). The Science of Stress Management. American Psychological Association.
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning Oliy ta'lim tizimini takomillashtirishga oid qarorlari va farmonlari. (2017-2022).
14. Bo'lajak pedagogik kadrlarning kasbiy pedagogik tayyorgarligi muammosi va uning ilmiy pedagogik tahlili (Umarov Xusan Abduraximovich)

O'zbek tilining xalqaro miqyosda nufuzini oshirish yo'llari

Nuriddinova Diyora Shuxratbek qizi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'zbek tilining nufuzini xalqaro miqyosida qanday oshirish mumkinligi haqida muallif tomonidan izlanish va xulosalar berilgan. Muallif maqolani kengroq ko'lamda yoritish uchun internet manbalari hamda jahonning mashhur tilshunoslari qarashlariga ham to'xtalgan.

Kalit so'zlar: O'zbek tili, xalqaro munosabat, media, kontent, ijtimoiy tarmoqlar, diplomatiya, turizm, biznes.

“Ways to increase the prestige of the Uzbek language at the international level”

Abstract: this article provides research and conclusions by the author on how to increase the prestige of the Uzbek language internationally. The author has also touched on the views of internet sources as well as world-renowned linguists to bring the article to wider coverage.

Key words: Uzbek language, international relations, media, content, social networks, diplomacy, tourism, business.

“Пути повышения международного авторитета узбекского языка”

Аннотация: В этой статье представлены исследования и выводы автора о том, как повысить престиж узбекского языка на международном уровне. Автор также затронул интернет-ресурсы, а также взгляды всемирно известных лингвистов, чтобы осветить статью в более широком масштабе.

Ключевые слова: узбекский язык, международные отношения, медиа, контент, Социальные сети, дипломатия, туризм, бизнес.

Kirish: O'zbek tili – boy tarixga ega, rivojlanayotgan va keng muloqot vositasi sifatida shakllanib borayotgan til. Bugungi global dunyoda har bir millat o'z tilining xalqaro maydondagi mavqeini oshirishga intiladi. O'zbek tilining xalqaro miqyosdagi nufuzini oshirish nafaqat madaniy, balki iqtisodiy va siyosiy ahamiyatga ham ega. Bu jarayonda ta'lim, ilm-fan, media, tarjima va diplomatiya kabi sohalar muhim rol