



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI

PROFILAKTIKA: KASBIY VA HISSIY SO'NISH, STRESSLARGA BARDOSHLILIK



“Yangicha va mustaqil fikrlaydigan, mas’uliyatli, tashabbuskor, ilg‘or boshqaruv usullarini puxta o‘zlashtirgan, vatanparvar, halol kadrlarni tanlash va tayyorlash bo‘yicha samarali tizim yaratilmas ekan, davlat boshqaruvida sifat o‘zgarishi yuz bermaydi”.

Sh. Mirziyoyev

OMMAVIY TANISHUV MASHQI



KELING ENDI SIZLAR BILAN TANISHIB OLAMIZ:

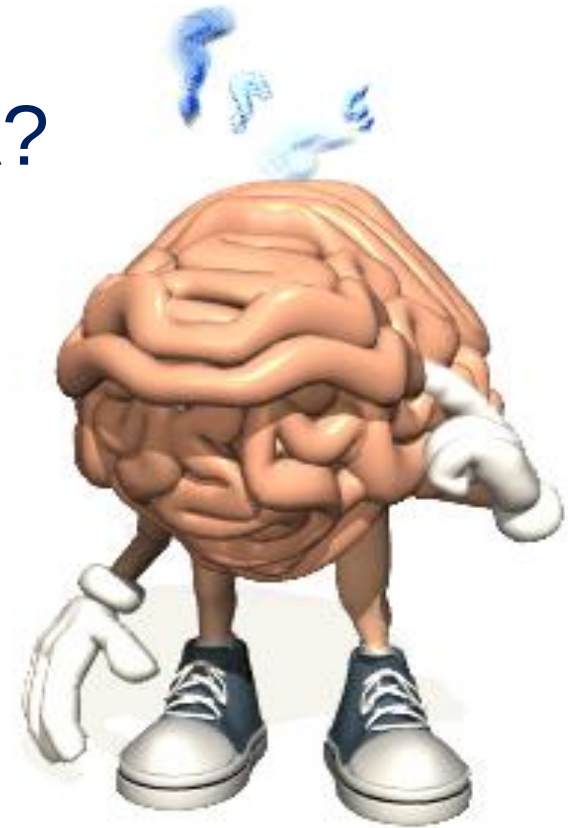
- ✓ Oilasida to'ng'ich farzandlar;
- ✓ Oilasida kenja farzandlar;
- ✓ Yagona farzandlar;
- ✓ Uyquga to'ymaganlar;
- ✓ O'rtancha farzandlar **ESIMIZDASIZ**☺
- ✓ Oilalilar;
- ✓ Farzandlar soni;
- ✓ Stressga tez tushib qoluvchilar;
- ✓ Kasbiy so'nish boshlanganlar;
- ✓ Mobil kompaniyalar kesimida;
- ✓ O'quv seminarlari yoqayotganlar;
- ✓ Mehnat faoliyati davriga ko'ra;
- ✓ O'zini **ZO'R** psixolog deb biladiganlar;
- ✓ Ishlayotgan sohasidan afsuslanmaydiganlar;
- ✓ O'zini **BAXTLI** hisoblaydiganlar.





DIQQAT SAVOL:

KASBIY VA HISSIY SO‘NISH O‘ZI NIMA?





"Kasbiy va hissiy so'nish"
(*"burnout"*, *"выгорание"*) — bu insonning ish faoliyatida uzoq davom etgan kuchli stress va ortiqcha zo'riqish natijasida jismoniy, hissiy va ruhiy holatining susayishi holati.

KASBIY VA HISSIY SO'NISHNING BELGILARI:



Tez charchash



Uyquning
buzilishi



Xotiraning
susayishi



Asabiylik



Diqqat
konsentratsiyasining
yomonlashishi



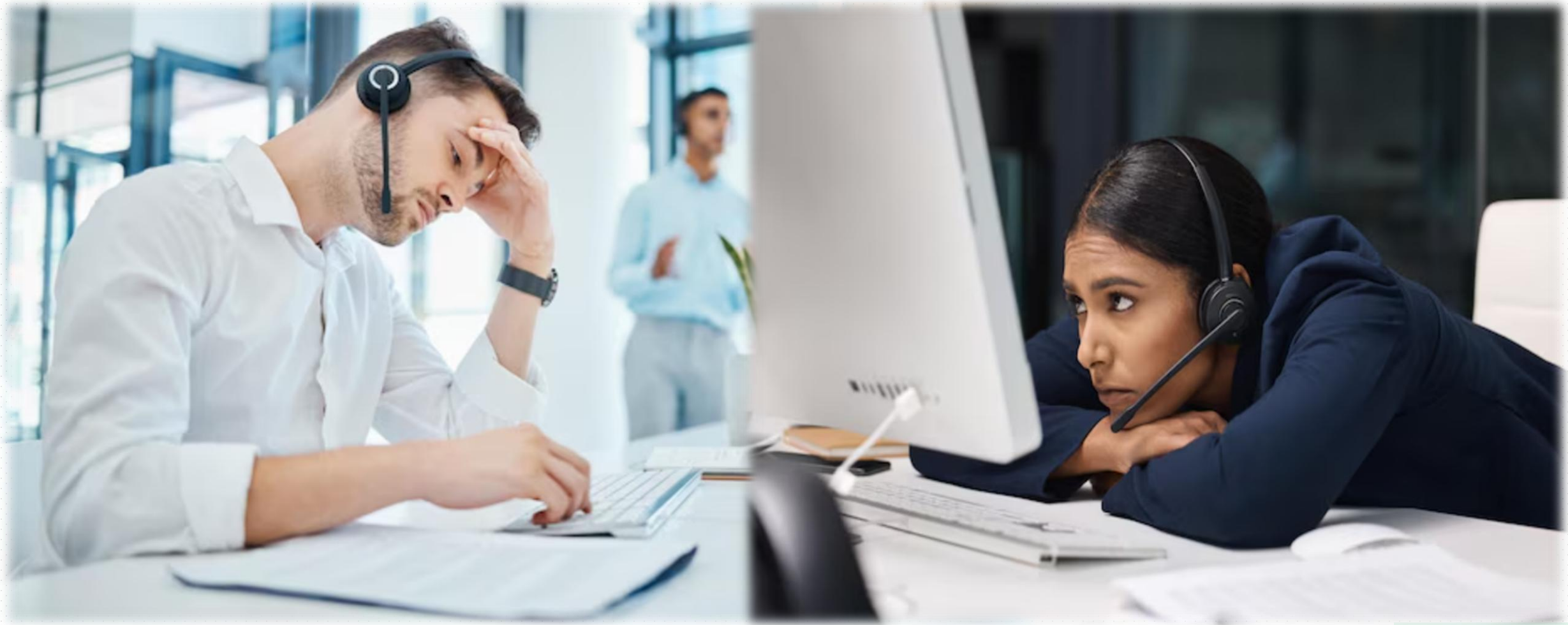
Qiziqishning
pasayishi



Ish
natijadorlikning
yo'qolishi



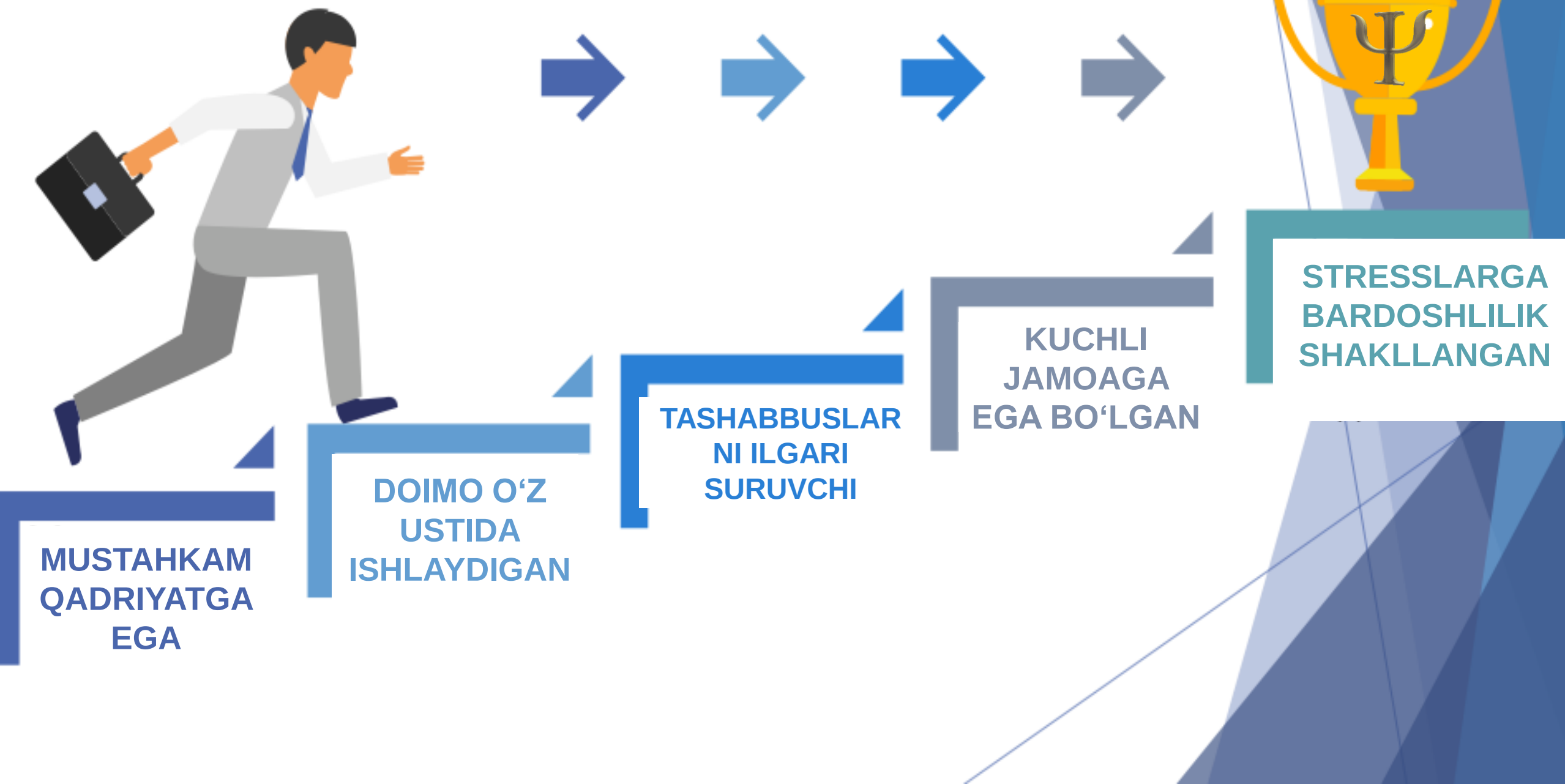
KASBIY VA HISSIY SO‘NISHNI OLDINI OLISH MUMKINMI?



✓ 5. Ish va hayot muvozanatini saqlash

- Ishdan tashqari faoliyat: sport, musiqa, rasm chizish, yurish yoki do'stlar bilan muloqot.
 - Ishga bog'lanib qolmaslik (uyga kelgach qo'ng'iroqlarga javob bermaslik).
-

ZAMONAVIY MAKTAB PSIXOLOGI QANDAY BO'LISHI KERAK?





C

6⁴₂
12.011

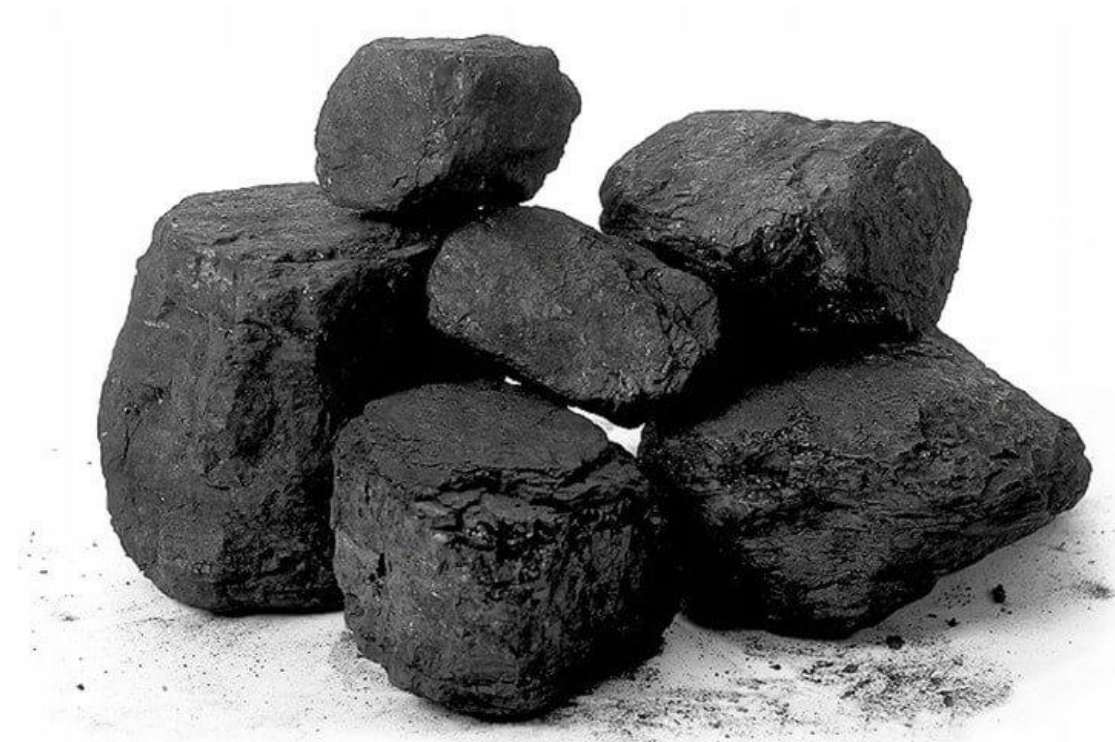
Carboneum

Углерод



1 karat: 1600\$

- 6,5 mm
- 0,2 gr



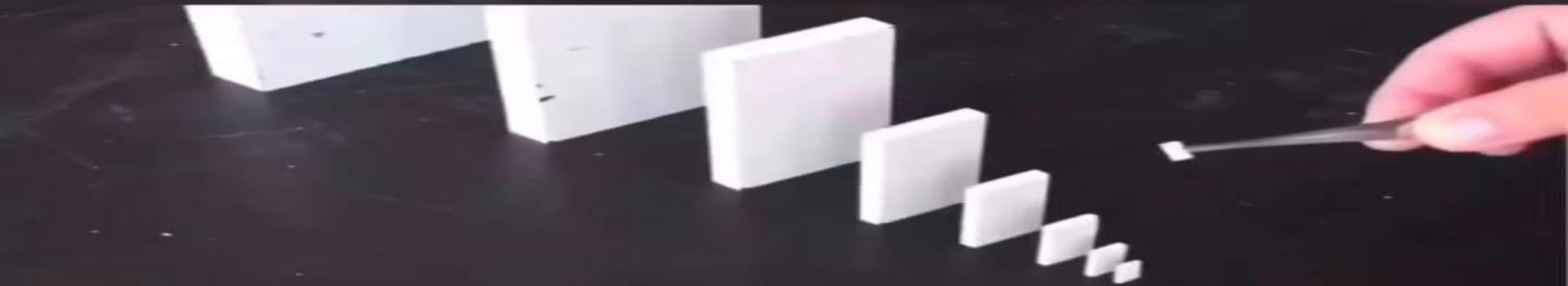
1 tonna:

1,200,000 so'mdan

1,900,000 so'mgacha



**Верьте в потенциал мелочей,
потому что именно они воздействуют
на изменения мира!**



Возьмем **1 мм** и теперь аккуратно положим его





M.V.CHUMAKOV

SHAXSNING SUBYEKTIV XUSUSIYATLARI:

1. Mas'uliyatlilik;
2. Mustaqillik;
3. Chidamlilik;
4. Qat'iyatlilik;
5. Tashabbuskorlik;
6. Qaror qabul qila olish;
7. Tartib-intizom;
8. E'tiborlilik (diqqat);
9. Shijoat (energiya);

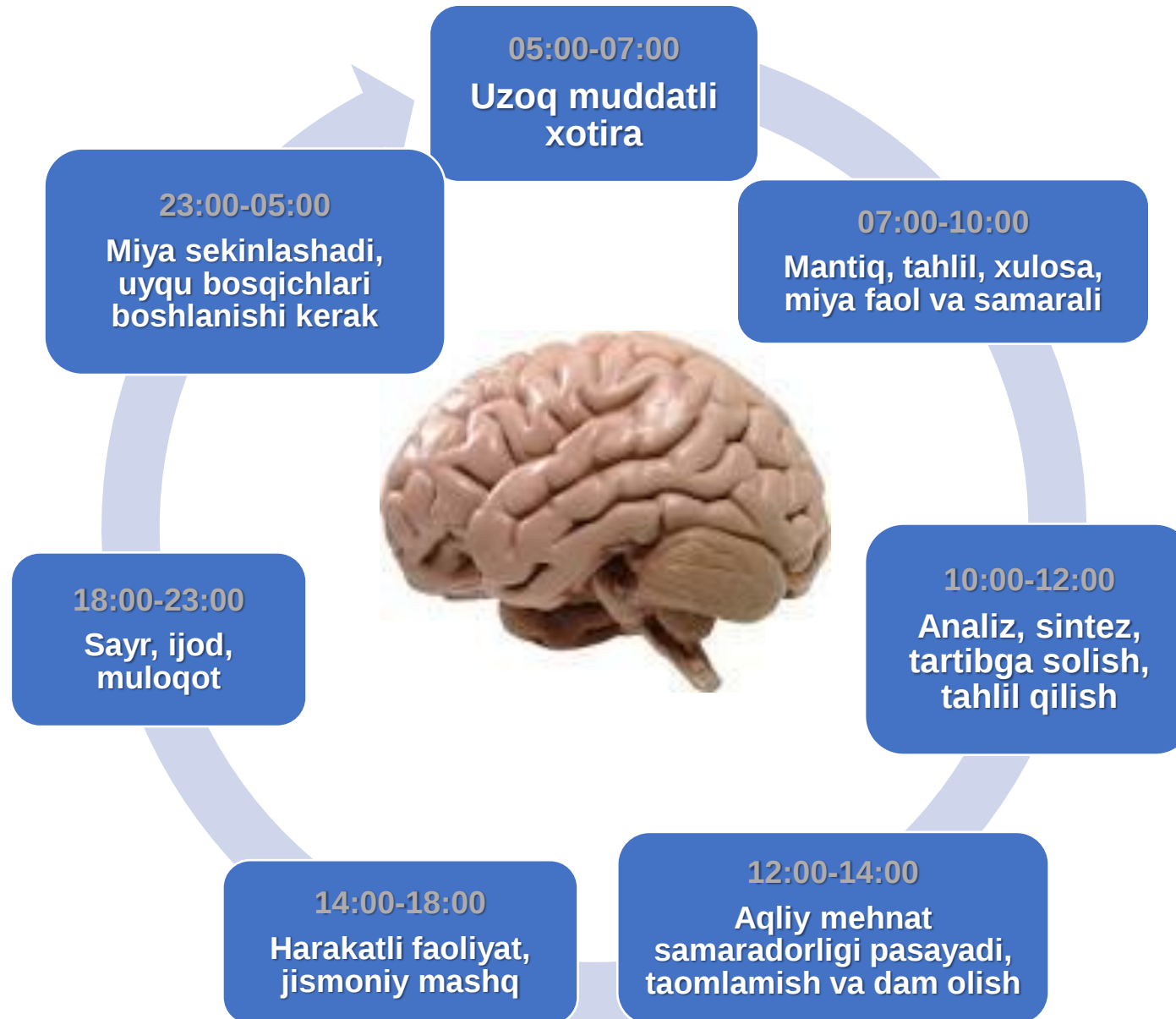
VAQT KAPITALIMIZ
YILLAR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96

1 YIL

янв	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
фев	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
мар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
апр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
май	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
июн	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
июл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
авг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
сен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
окт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ноя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
дек	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

STRESSGA TUSHMASLIK UCHUN MIYANING ISH UNIMDORLIGINI BILISH ZARUR:





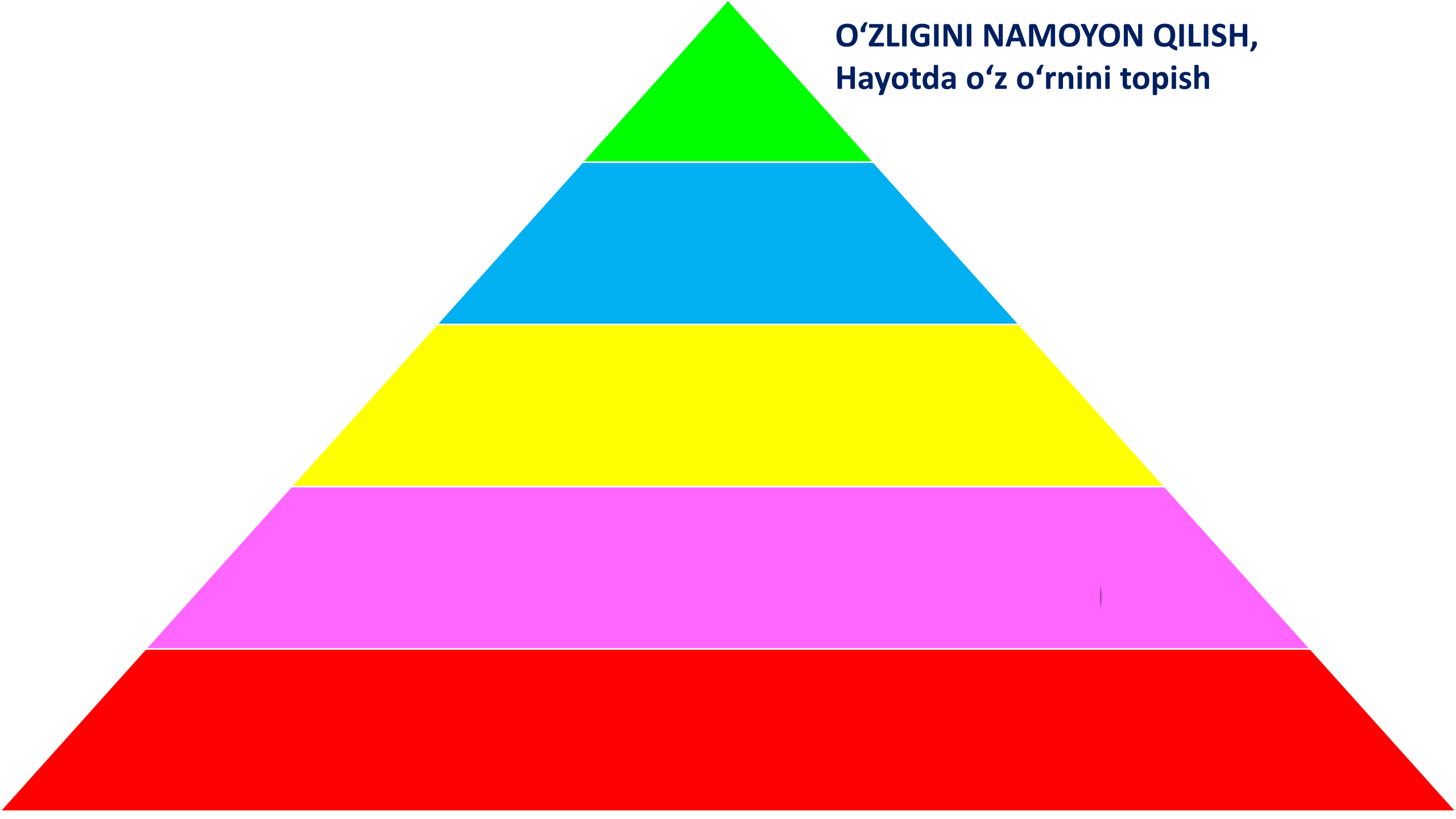
1908-1970

EXTIYOJNI ANIQLASH TEXNIKASI

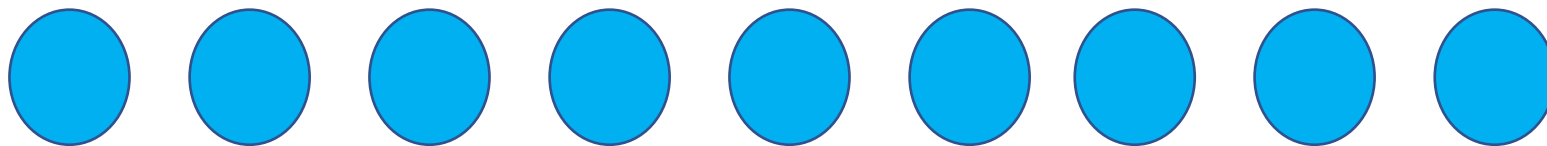
Abraham Maslow - amerikalik psixolog va gumanistik psixologiya asoschisi.



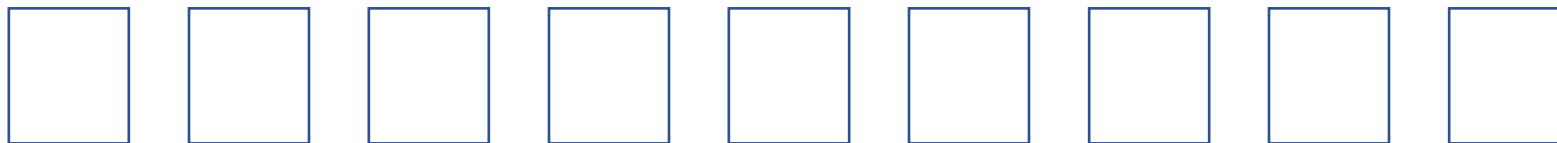
**O'ZLIGINI NAMOYON QILISH,
Hayotda o'z o'rnini topish**



BAJARILISHI KERAK BO'LGAN ISHLAR:



SHU ISHLARNI BAJARISH UCHUN AJRATILGAN VAQT:



BIZ NIMA QILAMIZ:



STRESSGA CHIDAMLILIK



Hayotingizda ko'plab stressli vaziyatlarga duch kelishingiz mumkin.



Shuning uchun stressni boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lish muhim!

A photograph of Steve Jobs, co-founder of Apple, smiling and holding a white iPod in his right hand. He is wearing his signature black turtleneck and round glasses. The background is a solid blue color.

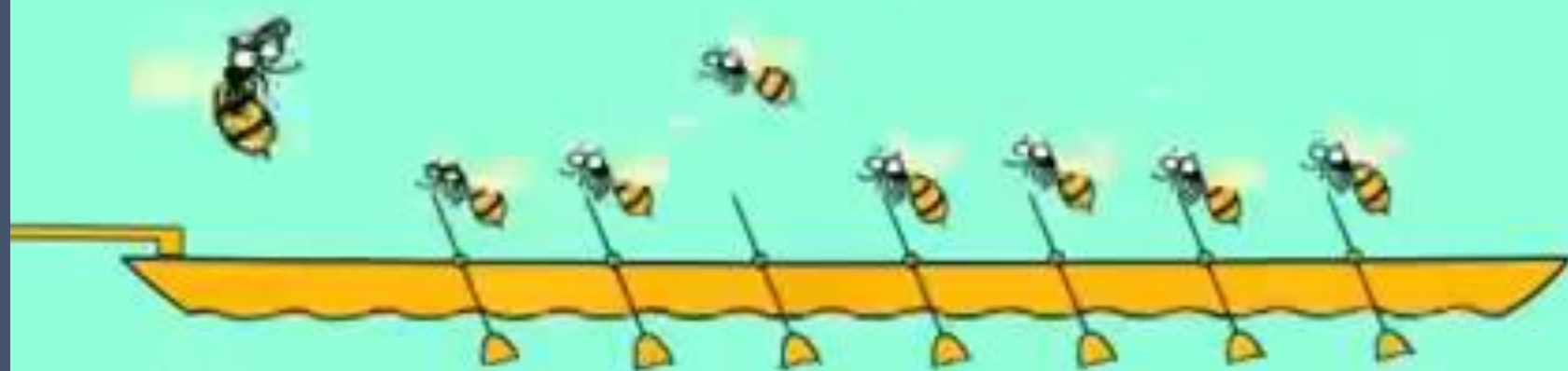
“12 soat ishlash
shart emas,
boshni ishlatish
kerak xalos”.

Stiv Jobs

1955-2011

Kasbiy va hissiy soʻnishni
olish uchun
“**JAMOA RUHI**”
texnikasi





VAQTNI HIS ETASIZMI?

3

HISSIY SO'NISH VA STRESSLARGA BARDOSHLILIK YOSH BILAN BOG'LIQMI?

No	Yosh turi	Tavsifi
1.	Xronologik yosh	Tug'ilgan kundan boshlab o'tgan vaqt (pasportdagi yosh).

DIQQAT SAVOL:

**HODIMLARDA KASBIY VA HISSIY
SO‘NISHNI OLDINI OLISH UCHUN
RAHBAR QANDAY STRATEGIYANI
QO‘LLASH KERAK?**



OTA-ONADAN BOLAGA NIMALAR GEN ORQALI O'TADI?

OTADAN:

- Intellekti (qizga);
- empatiya;
- instinkt;
- tishlar salomatligi;
- bo'y uzunligi;
- xarizma.



ONADAN:

- Intellekti (o'g'il-qiz);
- xotira;
- nutq;
- fikrlash;
- ruhiy kasalliklar;
- uyquchanlik.



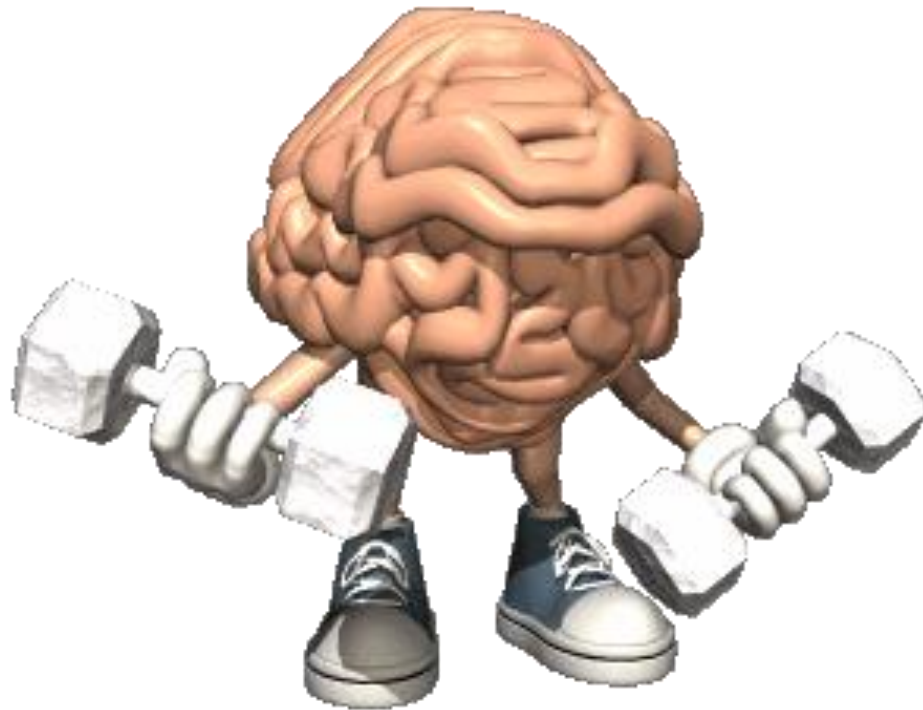
STRESS: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, asabiylik va stressga sezgirlik qisman otaning genlari orqali farzandga o'tadi. Masalan, agar ota tez asabiylashadigan, yuqori talabchan bo'lsa, farzandda ham shunga moyillik paydo bo'lishi mumkin.

STRESS: Onaning genlari va homiladorlik davridagi ruhiy holati ham farzandning stressga nisbatan sezgirlikiga ta'sir qiladi. Shuningdek, ona bola bilan bog'lanish (emizish, mehribonlik) orqali ham stressni boshqarishga yordam beradigan xulqni shakllantiradi.

STRESSNI OLDINI OLISH BO'YICHA MASHQLAR:

- ✓Tez aytishlar;
- ✓Ha yoki yo'q;
- ✓1 harfli javob;
- ✓Tog'dan-bog'dan;
- ✓Unlilarni cho'zish;
- ✓Bir unlida ko'p ma'no;
- ✓To'g'ri savol berish texnikasi.

MAXSUS TEZ AYTISHLAR



Non yasashasizmi?

Sholi sanashasizmi?

Bu bog'cha boshqa bog'cha.

YARIM RAYON YARIM.

BESH KOSA SHO'RVA

YASHASIN SASHA!

SHERZOD SERJANT.

AKMALAKA-LARNIKIDA- LIGIMIZDA

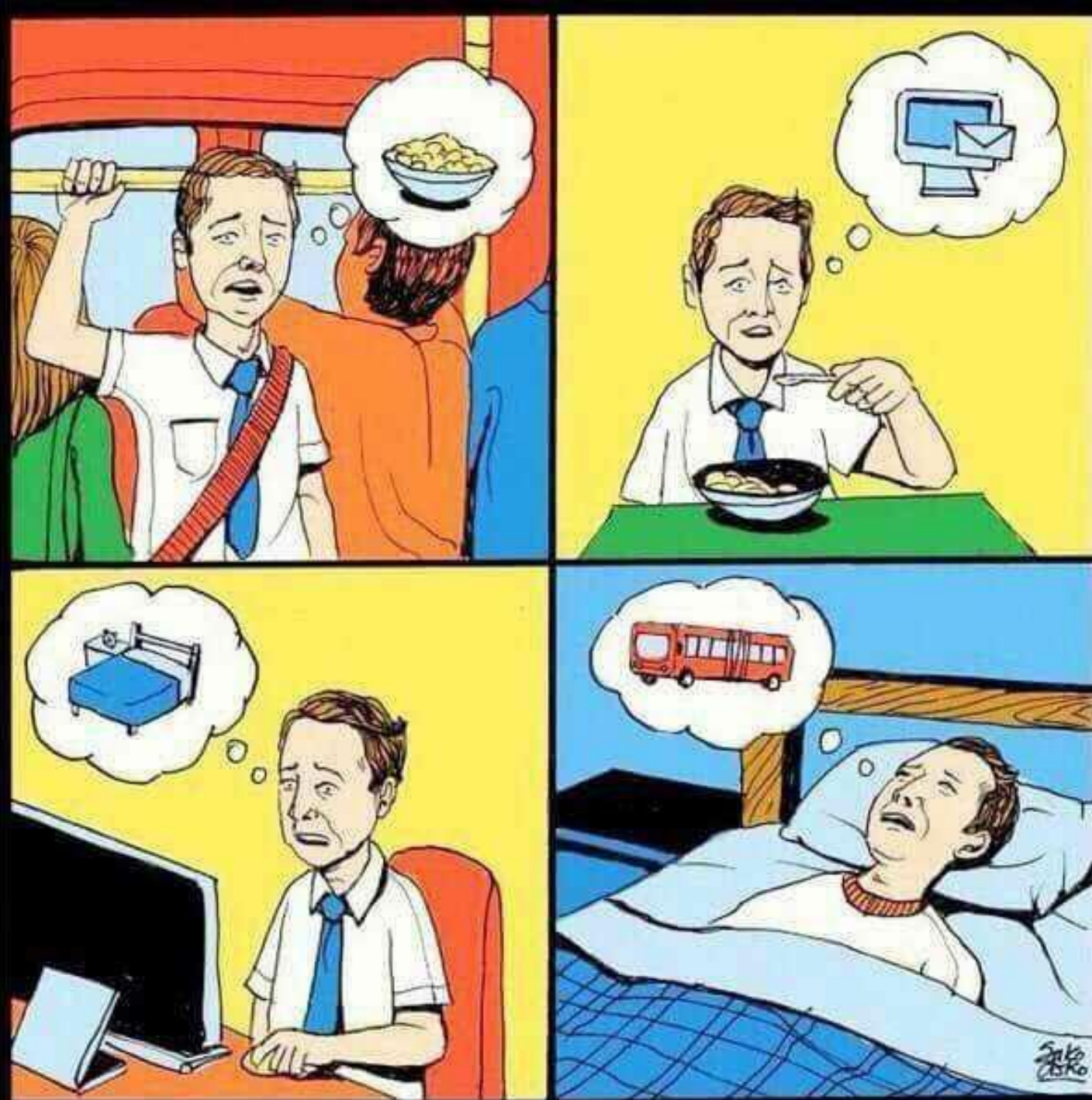
CHEGARACHI-LARIMIZDAGI-
LARDANMISIZLAR?

33 ta harf

AVTOMEXANIZATSIYA-
LASHTIRAOLMAYOT-GANLIGINGIZ-
DANDIRDA

50 ta harf

HOZIR VA SHU YERDA YASHASH TEXNIKASI



YAPON HIKMATLARIDAN:

- 1 soat BAXTLI BO‘LISHni istasang – **UXLA!**
- 1 kun BAXTLI BO‘LISHni istasang – **DAM OL!**
- 1oy BAXTLI BO‘LISHni istasang – **SAFARGA CHIQ!**
- 1 yil BAXTLI BO‘LISHni istasang – **DAROMADLI ISH TOP!**
- 1 umr BAXTLI BO‘LISHni istasang – **O‘ZING QILAYOTGAN ISHINGNI SEV!**





XITOIY MAQOLLARI

- ★ Eng baland minora ham yerdan boshlanadi.
- ★ To'g'ri so'z quloqqa yoqmaydi, ammo to'g'ri ish qilishga yordam beradi.
- ★ Yo'ldan adashsang, orqaga qaytish mumkin, tildan adashsang — yo'l yo'q.
- ★ Inson hayotining oxiri bor, ilmniki — yo'q.
- ★ Har kuni bir tangadan jamg'arsang, uch yilda ming tangali bo'lasan.
- ★ Bolangga bir sandiq oltin qoldirgandan unga ta'lim bergan afzal.
- ★ Kitob o'qishdan ortiq huzur yo'q, bolalarga ta'lim berishdan afzal yumush yo'q.
- ★ O'rganish — oqimga qarshi suzish, bir daqiqa to'xtasang orqaga oqizib ketadi.



PUL BILAN TOPIB BO'LMAYDIGAN NARSALAR

- ✓ Pulingga **divan** sotib olishing mumkin, ammo **uyquni** sotib ololmaysan.
- ✓ Pulingga **soat** sotib olishing mumkin, lekin **vaqtni** sotib ololmaysan.
- ✓ Pulingga **dori** sotib olishing mumkin, ammo **shifoni** sotib ololmaysan.
- ✓ Pulingga **kitob** sotib olishing mumkin, biroq **bilimni** sotib ololmaysan.
- ✓ Pulingga **taom** sotib olishing mumkin, ammo **ishtaha** sotib ololmaysan.
- ✓ Pulingga **keng uy** sotib olishing mumkin, lekin **xotirjamlikni** sotib ololmay.



Azizlar, pul bilan topib bo'lmaydigan narsalar qatoriga ota-ona, aka-uka, opa-singil, qarindosh-urug', sodiq do'st, mehr-muhabbat, hurmat, obro', ishonch, vafoli yor kabilarni ham topib bo'lmaydi. Shu narsalarga ega bo'lgan insonlar ularning qadriga yetishlari va hurmatini joyiga qo'yishlari kerak.



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTI
HUZURIDAGI STATISTIKA AGENTLIGI**



@statistika_rasmiy

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING DEMOGRAFIK HOLATI



- ✓ 1920 yil – 4,4 mln.
- ✓ 1930 yil – 4,9 mln.
- ✓ 1940 yil – 6,6 mln.
- ✓ 1950 yil – 6,2 mln.
- ✓ 1960 yil – 8,4 mln.
- ✓ 1970 yil – 11,8 mln.
- ✓ 1980 yil – 15,8 mln.
- ✓ 1990 yil – 20,2 mln.
- ✓ 2000 yil – 24,5 mln.
- ✓ 2010 yil – 28 mln.
- ✓ 2020 yil – 33,9 mln.
- ✓ 2025 yil – 37,7 mln

Doimiy aholi sonining jinsi, shahar va qishloq joylari bo'yicha taqsimlanishi

1-yanvar holatiga, ming kishi



erkaklar:

18 904,5

||||| 50,4%



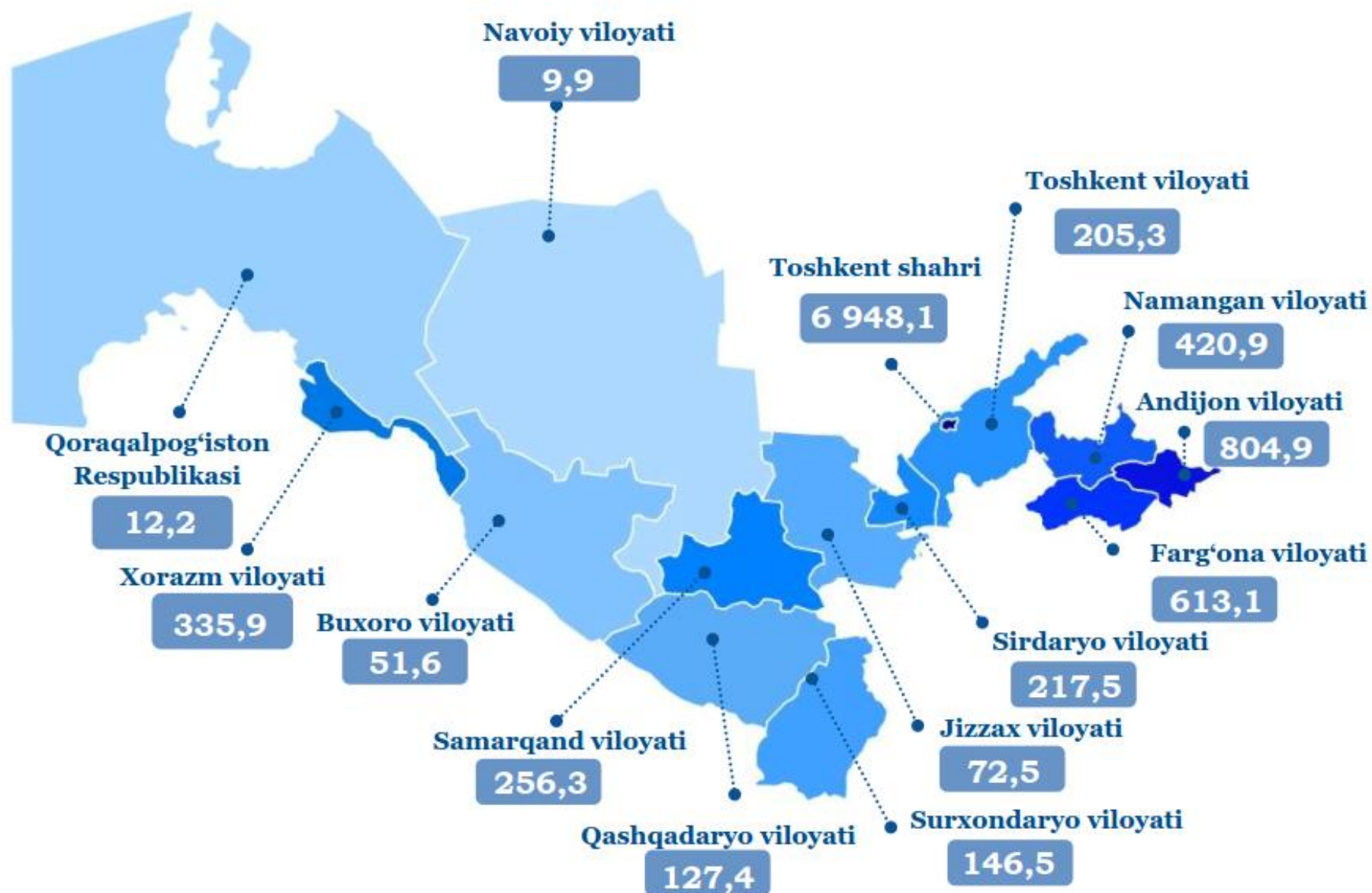
ayollar:

18 638,7

||||| 49,6%

O'zbekiston Respublikasi bo'yicha aholi zichligi

2025-yil 1-yanvar holatiga, 1 kv.km.ga to'g'ri keladigan aholi soni, kishi



QAYD ETILGAN NIKOHLAR VA NIKOHDAN AJRALISHLAR



271 776 ta

Qayd etilgan
nikohlar soni



45 135 ta

Nikohdan
ajralishlar soni



16,6%

Nikohdan ajrashganlarning farzandlar soni bo'yicha taqsimlanishi

2024-yil yanvar-dekabr



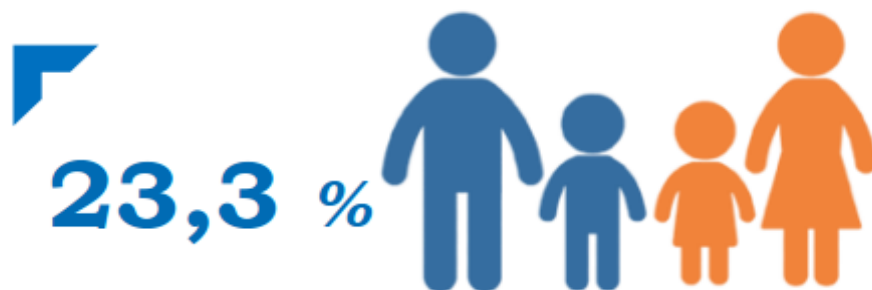
Farzandsiz ajrashganlar

2024-yil yanvar-dekabr oylarida farzandsiz nikohdan ajralishlar soni **21 726** tani tashkil etgan.

2024-yil yanvar-dekabr oylarida 1 nafar farzand bilan nikohdan ajralishlar soni **12 906** tani tashkil etgan.



**1 nafar farzand bilan
ajrashganlar**



**2 va undan ortiq farzand
bilan ajrashganlar**

2024-yil yanvar-dekabr oylarida 2 va undan ortiq farzand bilan nikohdan ajralishlar soni **10 503** tani tashkil etgan.

Dunning-Kruger effekti —
tajribasiz odamlar o'zlarini
haddan tashqari baholashlari,
tajribali insonlar esa o'z
bilimlarini kam baholashlari.



“BURGUT VA QARG‘A” hikoyasi







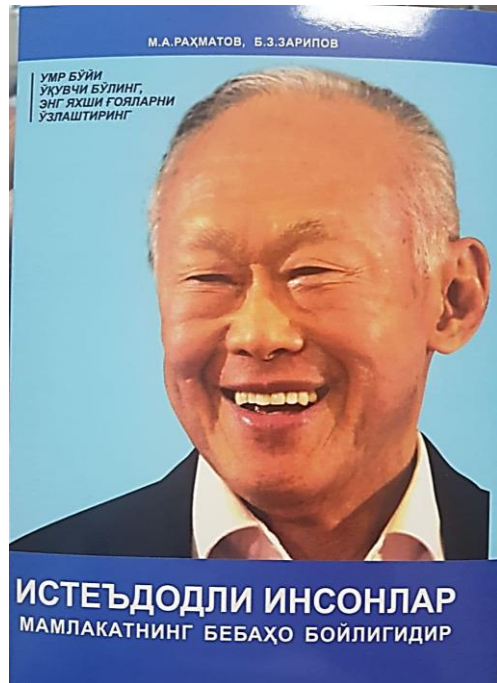
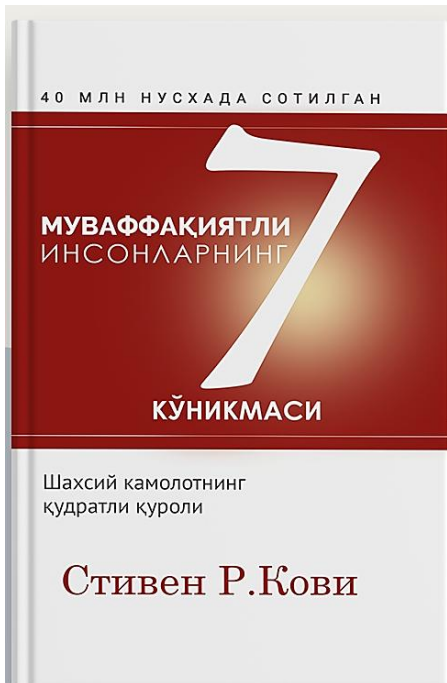
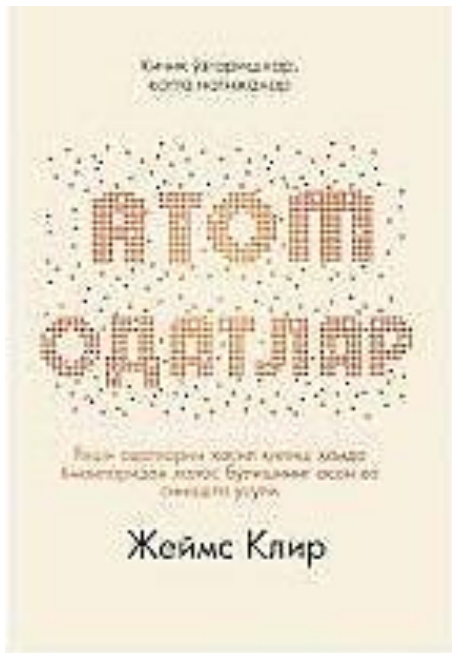


HAR BIR PSIXOLOG BILISHI KERAK BO'LGAN PSIXOLOGIK EFFEKTLAR

- ✓ **Halo effekti** – inson yoki narsaning bitta xususiyatiga qarab umuman baho berish.
- ✓ **Framing effekti** - ma'lumot qanday taqdim etilishiga qarab odamlarning qarorlari o'zgaradi. Masalan, bir mahsulot "90% samarali" deyish unga ijobiyroq qarashga sabab bo'ladi, lekin "10% muvaffaqiyatsiz" deyish salbiyroq ta'sir qiladi.
- ✓ **Priming effekti (Boshlang'ich stimullar ta'siri)** - oldindan berilgan ma'lumot yoki stimullar odamlarning keyingi qarorlariga ta'sir qiladi. Masalan, biror so'z yoki rasm keyingi fikrlash jarayoniga yo'nalish beradi.
- ✓ **Pygmalion effekti** - Odamlar ulardan nimadir kutishsa, o'sha kutilgan narsaga muvofiq harakat qilishadi. Masalan, o'qituvchilar yuqori natija kutgan o'quvchilar haqiqatda yaxshi o'qiy boshlaydi.
- ✓ **Tanishlik effekti (Mere Exposure Effect)** - odam biror narsani yoki kimsani ko'p bora ko'rsa, unga nisbatan iliqroq munosabatda bo'lishi. Masalan, reklamalarda ko'p ko'rilgan mahsulotlar odamga yoqimliroq tuyuladi.

HAR BIR PSIXOLOG BILISHI KERAK BO'LGAN PSIXOLOGIK EFFEKTLAR

- ✓ **Self-Serving Bias (O'zini oqlash effekti)** - odamlar muvaffaqiyatlarini o'zlarining mehnati bilan, muvaffaqiyatsizliklarini esa tashqi omillar bilan bog'lashadi.
- ✓ **Curse of Knowledge (Bilim la'nati)** - biror mavzuni yaxshi tushungan odam boshqalar ham xuddi o'zi kabi tushunadi deb o'ylaydi.
- ✓ **Procrastination Effect (Kechtirish effekti)** - odamlar qiyin yoki noxush ishlarni keyinroq bajarishga moyil bo'lishadi, natijada ularni bajarmaslik xavfi ortadi.
- ✓ **Status Quo Bias (O'zgarishdan qochish effekti)** - odamlar mavjud holatni saqlab qolishni afzal ko'rib, o'zgarishlardan qo'rqishadi.
- ✓ **Social Loafing (Ijtimoiy dangasalik effekti)** - guruh ichida ishlayotgan odamlar shaxsiy javobgarlik pastligini his qilib, kamroq harakat qilishadi.
- ✓ **Google Effect (Raqamli amneziya)** - odamlar internet va texnologiyalarga juda ko'p tayanib, ma'lumotni eslab qolish o'rniga uni topishga urg'u berishadi.







“SUTLI HOVUZ” hikoyasi





MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI



Ishtirokingiz uchun rahmat!