



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



No7
2025

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi, Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal





BOSH MUHARRIR:

UMAROVA H.O'. – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Karimova E'zoza Gapiirjanovna – Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti rektori

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik

Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik

Umarova H.O'. – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor

Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor

Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor

Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor

Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor

Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor

Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Qo'ldoshev Q.M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor

Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)

Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)

Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)

Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)

Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)

Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)

Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor

Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor

Aliyev B. – falsafa fanlari doktori professor

G'afurov D.O. – falsafa fanlari doktori (PhD)

Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent

Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent

Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti

Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor

Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)

Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent

Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalar tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)

Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent

Tangriyev A.T. – Toshkent davlat iqtisodiyot unversiteti kafedra professori

Ashurov R.R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Panjiyev M.A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari

Xudayberganov N.A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muassis: “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Umarova H.O'. – Minister of Preschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Rector of the Nizami National Pedagogical University of Uzbekistan

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Umarova H.O'. – Minister of Preschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

Qirg'izboyev A.K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhomdov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K.M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of Philosophy, Professor

Gafurov D.O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of Philosophy, Professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a Professor of Toshkent State University of Economics

Ashurov R.R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology

Panjiyev M.A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N.A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha; OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y , №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y , №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y , №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y , №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y , №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y , №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.06.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669245** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**



MUNDARIJA

HAYOTIY MAZMUNNI MO'ljALGA OLISH TALABALIK DAVRIDA HAYOTIY QADRIYATLARNI BELGILOVCHI MEZON SIFATIDA.....	10
Xayrullaeva Zebiniso Toxirovna	
OITS BILAN KASALLANGAN BEMORLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK HOLATI DIAGNOSTIKASI.....	14
Rajabova Umida Ubaydulloyevna	
O'SMIRLARDA YOLG'IZLIK HISSINING IFODALANISHI:IJTIMOY-PSIXOLOGIK TAHLIL.....	20
Yuldasheva Mahliyo Bahtiyorovna	
TALABALAR QAROR QABUL QILISHGA IJOBIY MOTIVATSIYA YARATISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI VA PEDAGOGIK VOSITALARI.....	27
Rajabova Go'zal Zarifovna	
PSIXIK SALOMATLIKNING O'Z-O'ZINI BAHOLASH MEZONLARI ASOSIDA KASALLIK BILAN BOG'LIQ O'ZGARISHLARI.....	32
Latipova Umida Yusufboyevna	
VOLEYBOL TRENERLARINING KASBIY SAMARADORLIGIGA HAVF SOLUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK FENOMEN (KASBIY BEFARQLIK SINDROMINING EMPIRIK TAHLILI).....	36
Abdullayev Akobr Shokir o'g'li	
KITOBXONLIKA QIZIQISHNI OSHIRISHDA PSIXOLOGIK MEXANIZMLARNI TAKOMILLASHTIRISH.....	40
Saidmuratova M.B.	

VOLEYBOL TRENERLARINING KASBIY SAMARADORLIGIGA HAVF SOLUVCHI IJTIMOYIY- PSIXOLOGIK FENOMEN (KASBIY BEFARQLIK SINDROMINING EMPIRIK TAHLILI)



Abdullayev Akobr Shokir o'g'li

O'zbekiston voleybol federatsiyasi sport psixologi,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol murabbiylarining kasbiy samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy-psixologik fenomen – kasbiy befarqlik sindromi empirik jihatdan tahlil qilinadi. Trenerlarning ishga nisbatan hissiy bog'liqlikni yo'qotishi, motivatsiyaning pasayishi hamda jamoaviy ruhiy iqlim va sportchilarga munosabatlar sifatiga salbiy ta'sir o'tkazuvchi omillar chuqur o'rganiladi. Sindrom klinik-psixologik mezonlar asosida belgilab berilib, uning sabablari, belgilar va oqibatlari tizimli tarzda tahlil etiladi. Shuningdek, 300 nafardan ortiq voleybol murabbiylari ishtirokidagi so'rovnoma natijalari asosida kasbiy befarqlikning tarqalish darajasi hamda uning murabbiy faoliyatiga ta'siri batafsil yoritiladi. Muallif sindromning profilaktikasi uchun zarur psixologik choralarni, emotsional salomatlikni qo'llab-quvvatlash va ish-hayot muvozanatini tiklashga doir tavsiyalarni ham taqdim etadi.

Kalit so'zlar: kasbiy befarqlik sindromi; voleybol murabbiyi; psixologik charchoq; motivatsiya; emotsional barqarorlik; jamoaviy ruhiy iqlim; trener sindromi; psixoprofilaktika; ruhiy tiklanish.

Abstract. This article provides an empirical analysis of the socio-psychological phenomenon of professional indifference syndrome and its adverse effects on the performance of volleyball coaches. The study examines coaches' loss of emotional engagement in work, decreased motivation, and the resulting deterioration of team morale and coach–athlete relationships. Defined according to clinical-psychological criteria, the syndrome's causes, symptoms, and consequences are systematically explored. Additionally, survey data from over 300 volleyball coaches are presented to assess the prevalence of professional indifference and its impact on coaching effectiveness. The author outlines essential psychological measures for syndrome prevention, maintaining emotional well-being, and restoring work–life balance.

Key words: professional indifference syndrome; volleyball coach; psychological fatigue; motivation; emotional resilience; team climate; coach syndrome; psychoprophylaxis; emotional recovery..

Аннотация. В данной статье эмпирически анализируется социально-психологический феномен профессиональной апатии («синдром профессиональной безразличности») и его негативное влияние на эффективность работы тренеров по волейболу. Рассматриваются потеря эмоциональной вовлечённости в работу, снижение мотивации, а также негативная динамика командного психологического климата и качества взаимодействия со спортсменами. Синдром определяется на основе клинико-психологических критериев, системно анализируются его причины, проявления и последствия. Кроме того, на основании опроса более 300 волейбольных тренеров устанавливается степень распространённости профессиональной апатии и её влияние на тренерскую деятельность. Автор предлагает психологические мероприятия по профилактике синдрома, поддержанию эмоционального здоровья и восстановлению баланса между работой и личной жизнью.

Ключевые слова: синдром профессиональной апатии; тренер по волейболу; психологическое выгорание; мотивация; эмоциональная устойчивость; командный психологический климат; синдром тренера; психопрофилактика; эмоциональное восстановление.

KIRISH

Zamonaviy sport muhitida murabbiylarning kasbiy faoliyatga nisbatan ruhiy munosabati, ularning jamoaviy samaradorlikka qo'shgan hissasi va psixologik barqarorligi muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, voleybol kabi yuqori darajadagi emotsional va ijtimoiy ishtirokni talab qiluvchi sport turlarida murabbiylarning kasbiy befarqlikka tushishi (professional disengagement) jamoa ruhiy muhitiga, sportchilar bilan munosabatlarga hamda musobaqaviy natijalarga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatadi deb o'ylaymiz.

So'nggi yillarda bu muammo murabbiylar orasida tobora ko'proq kuzatilayotgani, uni psixosotsial sindrom darajasida o'rganish zarurligini ko'rsatmoqda. Shu bois, ushbu maqolada voleybol murabbiylarining kasbiy befarqligi holati psixologik va ijtimoiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi hamda bu holatni psixosotsial burilish bosqichi sifatida baholash asoslanadi.

Kasbiy befarqlik o'zi muayyan xodimning o'z mehnat faoliyatiga, kasbiy vazifalariga va tashkilot maqsadlariga nisbatan qiziqish, motivatsiya va hissiy bog'liqlikni yo'qotishi holatidir. Bu holatda inson ishni faqat tashqi majburiyat sifatida bajaradi, lekin ichki ishtiyoq va ruhiy jalb etilganlik sezilmaydi. Kasbiy befarqlik nafaqat ish samaradorligining pasayishiga, balki insonning psixologik farovonligi, jamoaviy munosabatlari va ijtimoiy moslashuvchanligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holat ko'pincha ruhiy charchoq (burnout), stress, e'tirof yetishmasligi yoki o'zini foydasiz his qilish kabi omillar bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Psixologik nazariyalar nuqtai nazaridan, kasbiy befarqlik insonning o'z faoliyatidagi ma'no, maqsad va shaxsiy qadriyatlar bilan uyg'unlikni yo'qotganidan dalolat beradi. Chunki kasbiy befarqlik insonning ishga nisbatan doimiy va chuqur salbiy hissiy munosabatlari, psixik faoliyatda pasayish, motivatsiya yo'qolishi va emotsional ajralishni o'z ichiga oladi. Bular esa klinik-psixologik sindromlarni belgilaydigan asosiy mezonlarga to'g'ri keladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Maslach va Jekson (1981) tomonidan ishlab chiqilgan "Burnout syndrome (kasbiy kuyish sindromi)" konsepsiyasiga ko'ra, kasbiy befarqlik — bu ruhiy charchash sindromining (burnout) asosiy komponentlaridan biridir.¹ Ta'kidlash kerakki mutaxassislar uzoq muddatli stress, yetarli resurslarning yo'qligi, e'tibor yetishmasligi kabi omillar ta'sirida befarqlikka tushishi mumkin.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Trenerlardagi kasbiy befarqlikni psixologik sindromga aylanishi uchun mezonlar, quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin deb o'ylaymiz: uzoq davom etsa (xronik holat bo'lsa), emotsional barqarorlikni buzsa, shaxsning ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir qilsa, somatik (jismoniy) simptomlar bilan kechsa (uyqusizlik, charchoq, bosh og'irishi va h.k.). Yuqoridagilardan kelib chiqib, "kasbiy befarqlik"ni psixologik sindrom sifatida atash mumkin — ayniqsa, u shaxsning hissiy, ijtimoiy va funksional holatiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatayotgan bo'lsa.

Kasbiy befarqlik ish unumdorligining pasayishi bevosita vazifalarni bajarishda namoyon bo'lishi mumkin va "kasbiy befarq" mutaxassislar faoliyatga qo'shimcha hissasini qo'shmaydi, bu esa korxona samaradorligini tushiradi. Buntay mutaxassislar salbiy fikr tarqatadi, g'iybat va kinoyali hazillar orqali boshqalarni ham demotivatsiya qiladi. Kadrlar almashinuvi va ruhiy zo'riqish ortadi, ishdan ketishlar soni ortadi, qolganlarga esa ortiqcha yuk tushadi, bu esa stress, charchoq va keyinchalik yanada ko'proq befarqlikka olib keladi.

Quyida kasbiy befarqlik sindromining asosiy ijtimoiy-psixologik sabablarini ko'rib chiqamiz:

Birinchidan, ma'no va maqsadning yetishmasligi – mutaxassis o'z ishining mazmunli ekanini his qilmasa, ichki motivatsiyasi yo'qoladi.

Ikkinchidan, rivojlanish imkoniyatining yo'qligi – o'sish yo'li, malaka oshirish yoki ijodiy loyihalarga jalb qilinmaslik befarqlikka olib keladi.

Uchinchidan, rahbariyat va jamoa muammolari – nosog'lom ish muhitlari, mikroboshqaruv, fikrlar e'tiborsiz qoldirilishi, shaffoflikning yetishmasligi asosiy sabablardandir.

¹ <https://www.frontiersin.org/journals/organizational-psychology/articles/10.3389/forgp.2025.1549253/full>

TAHLIL VA NATIJALAR

So'nggi yillarda global miqyosda xodimlar orasida kasbiy befarqlik (professional disengagement) kuchayib borayotgani ko'plab yirik tadqiqotlar orqali isbotlangan. Xususan, 2022-yil sentabrida *Gallup* tomonidan o'tkazilgan "State of the Global Workplace" hisobotiga ko'ra, dunyo bo'yicha ishchilarning atigi **32 foizi** o'z ishiga faol jalb qilingan (engaged), ya'ni ular kompaniya maqsadlariga sadoqat bilan xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, **18 foiz** ishchilar faol ravishda befarq (actively disengaged) deb baholangan. Mazkur natijalar befarqlik darajasi so'nggi o'n yil ichida eng yuqori nuqtaga yetganini ko'rsatadi, ya'ni faol va befarq xodimlar nisbati 1.8:1 ga tushgan.² Bu xodimlar o'z ish joyidan noroziligini ochiq ifodalaydi, salbiy fikrlar tarqatadi, ko'pincha ish joyida ishtirok etmaydi va tashkilot muhitiga zarar yetkazadi.

Kasbiy befarqlik faqat ishdan qoniqmaslik bilan izohlanmaydi. *McKinsey & Company* kompaniyasi tomonidan 2021-yilda o'tkazilgan "The Great Attrition/Attraction" tadqiqotida xodimlarning **40 foizi** yaqin orada ishini tark etishni rejalashtirayotganini bildirgan. Ularning fikricha, bu qarorning asosiy sabablari qatoriga ishda o'sish imkoniyatlarining yo'qligi (**41%**), rahbariyatga bo'lgan ishonchsizlik (**34%**), ishdagi qat'iylik va moslashuvchanlikning yetishmasligi (**32%**) hamda ish faoliyatining shaxsiy qadriyatlar bilan nomosligi (**31%**) kiradi.³ Ushbu omillar o'z navbatida xodimda ruhiy tushkunlik, maqsadsizlik, hamkasblardan begonalashish va ichki demotivatsiyani keltirib chiqaradi.

2023-yilda *Deloitte* tomonidan 99 ta mamlakatda 10 000 dan ortiq respondentlar ishtirokida o'tkazilgan yirik tadqiqotda esa professional rivojlanish imkoniyatlari befarqlik darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. So'rovda qatnashgan xodimlarning **57 foizi** o'z tashkilotida o'sish yo'llari mavjud emasligini bildirgan. Shu bilan birga, **61 foiz** xodim ishdagi ma'no va shaxsiy qadriyatlar uyg'un emasligini aytgan.⁴ Bu esa shuni ko'rsatadiki, zamonaviy xodimlar uchun nafaqat moddiy rag'bat, balki ishning mazmuni, erkinlik, shaffof rahbarlik va mos muhit muhim omillardan sanaladi.

Harvard Business Review nashrida chop etilgan "The Feedback Fallacy" (Buckingham & Goodall, 2019) maqolasida esa kasbiy befarqlik sabablari orasida noto'g'ri boshqaruv uslublari, doimiy tanqidiy fikrlar, xodimning kuchli tomonlariga emas, zaif jihatlariga urg'u berish kabi yondashuvlar alohida ta'kidlangan. Ularning fikricha, xodimlarni jalb qilishning eng samarali usuli — bu ularni kuchli jihatlar asosida rivojlantirish va ishonchli aloqani yo'lga qo'yishdir.⁵

Tahlillardan ko'rinadiki, kasbiy befarqlik — bu nafaqat individual muammo, balki jamoaviy ish muhitiga, tashkilot produktivligiga va ichki iqlimga jiddiy tahdid soluvchi omil. U tezda boshqalarga ham yuqadi va ijtimoiy-psixologik salbiy muhit shakllanishiga sabab bo'ladi. Shu sababli, kasbiy befarqlikni erta aniqlash, sabablarini chuqur tahlil qilish va xodimlar bilan sifatli muloqot yo'lga qo'yish — zamonaviy rahbariyat uchun ustuvor vazifalardan biridir.

Muammoni voleybol trenerlari miqyosida o'rganganimizda, o'rganilayotgan muammo chindan ham voleybol trenerlarining kasbiy samaradorligiga havf soluvchi ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida ko'rib chiqilishi mumkinligiga amin bo'ldik. 300 dan ortiq O'zbekistondagi voleybol trenerlari ishtirok etkan so'rovnoma ko'ra, biz bir qator savollar bilan trenerlarga yuzlanganmiz. Shu savollardan faqat bittasini ko'rib chiqadigan bo'lsak, "Sizda quyidagilardan qaysilari tez-tez kuzatiladi? (bir nechta tanlash mumkin)" shaklida qo'yildi va unga olingan javoblar quyidagicha tahlil qilindi: eng ko'p qayt etilgan javob variant bu "Ish haqida doimiy o'ylash, dam olishda ham fikrim o'sha yerda bo'ladi" — 173 nafar trener (56.91%) tomonidan qayd etilgan. Bu "professiona-kasbiy befarqlik"ka xos javobdir (ya'ni dam olishda ham ish bilan yashash) sindromining belgisidir. Ruhiy tiklanishning yo'qligi, doimiy faollik talabi va psixologik yuklama trenerning emotsional resurslarini yemiradi.

Navbatdagi javob variant esa "Mayda xatolarga nisbatan haddan tashqari reaksiya" — 114 nafar trener (37.5%) bu holatni bildirgan. Bu — ichki psixologik tanglik, nazorat hissining kuchayganligi va ruhiy siqilish belgisidir. Bu sportchilarga nisbatan noadolatli munosabat, keskinlik va demotivatsion muhitga sabab bo'lishi mumkin.

"Kechasi uxlab qolishda qiynalish" — 45 nafar trener (14.8%) ushbu belgini bildirgan. Bu holat stress, ortiqcha javobgarlik va ichki ruhiy dialoglarning faol ishlashidan kelib chiqadi. Uxlamaslik murabbiylik sifatini bevosita pasaytiradi. Bu ham o'z navbatida kasbiy befarqlikning omilidir.

² <https://professional.dce.harvard.edu/blog/how-to-engage-a-disengaged-employee/#What-is-a-Disengaged-Employee->

³ <https://huntsanlon.com/post-covid-workforce-trends-driving-the-labor-market/>

⁴ <https://www.deloitte.com/us/en/insights/topics/talent/human-capital-trends/2023.html>

⁵ <https://hbr.org/2019/03/the-feedback-fallacy>

“Hech biri” — 44 nafar trener (14.47%) bu holatlardan birortasi oʻzida kuzatilmasligini bildirgan. Bu trenerlar ruhiy barqarorlikni saqlay olayotganini bildiradi, biroq oʻzini anglash darajasiga ham bogʻliq boʻlishi mumkin — yaʼni baʼzilar oʻz holatini tan olmaydi.

“Oʻzimni boʻsh his qilaman, zavq olmayman” — 35 nafar trener (11.51%) tomonidan qayd etilgan. Bu ruhiy holat “psixologik soʻnish” — burnout sindromining boshlangʻich belgisi boʻlishi mumkin. Bu holatda murabbiylar ichki ishtiyoqni yoʻqotgan boʻladi. Mazkur holat ham kasbiy befarqlik sindromi bilan yondosh sanaladi, zero oqibatda kasbiga nisbatan loqaydlik yuzaga kelishi yoki umuman inson kasbini tark etishigacha olib keladi.

“Oʻzimni nazorat qila olmay qolaman (jahldorlik, yigʻloqilik, befarqlik)” — 34 nafar trener (11.18%) ushbu belgilarni bildirgan. Bu hissiy portlashlar, kuchli stress, ruhiy notekislik belgisi boʻlib, sportchilarga psixologik salbiy taʼsir koʻrsatadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

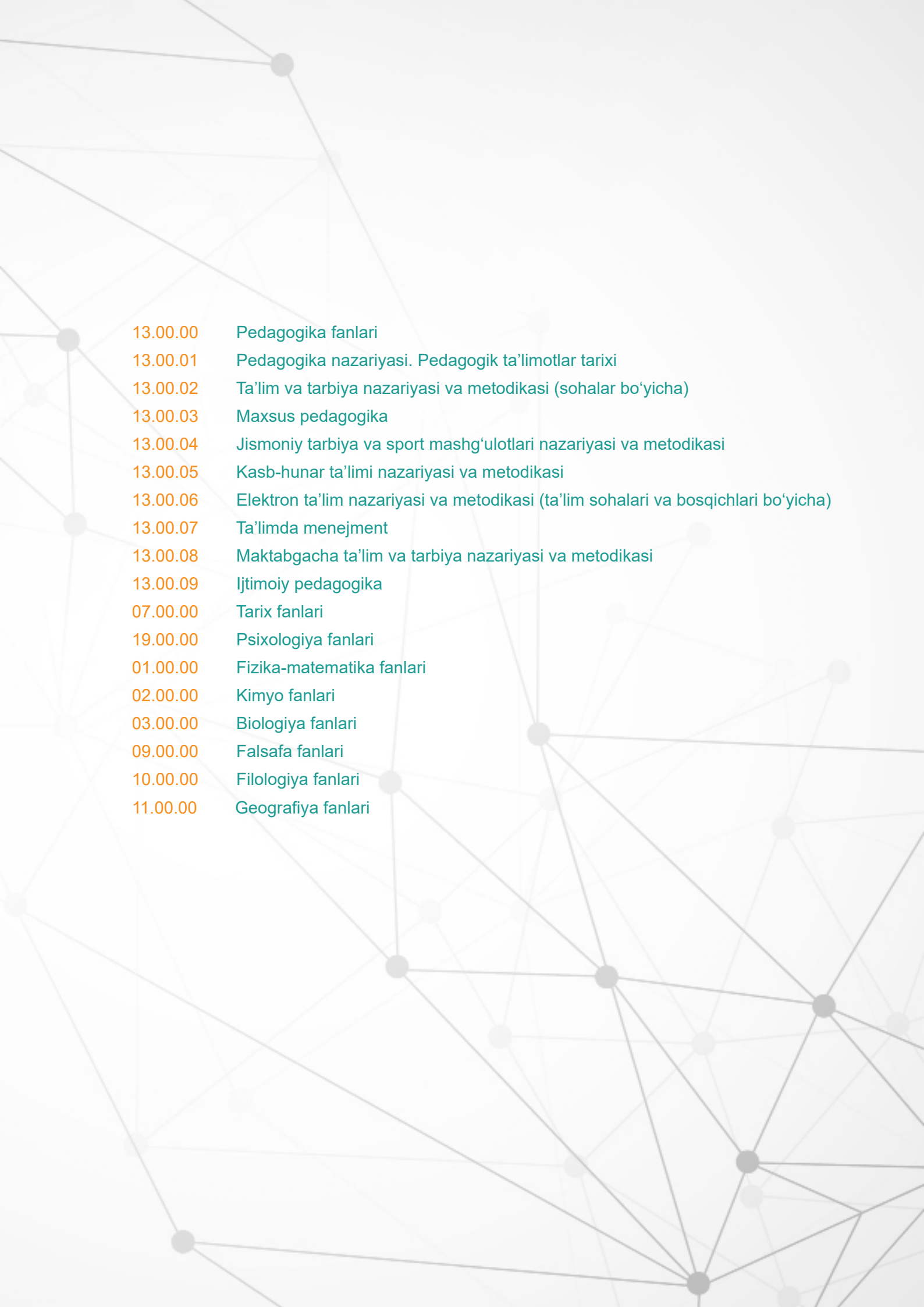
Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, trenerlarning yarmi psixologik bosimni uyga olib ketadi. Bu kasbiy rol bilan shaxsiy hayot oʻrtasidagi chegaraning buzilganini koʻrsatadi. Uyqu buzilishi, nazorat yoʻqolishi va motivatsion pasayish kabi belgilar kasbiy kuyish va uning zamirida kasbiy befarqlik sindromining mavjudligini tasdiqlaydi. Bunday holatda trenerlar uchun maxsus “emotsional salomatlikni tiklash”, “ish-hayot balansi”, “dam olishni oʻrganish” kabi psixoprofilaktik treninglar tashkil etilishi, ularning hayot sifatini oshirishga qaratilgan psixologik maslahatlar berilishi maqsadga muvofiq. Oʻz navbatida korreksion va profilaktik choralar boʻljak sportchilarning ham psixologik salomatligini saqlash va yaxshilash omilidir. Zero, trener psixologik jihatdan barqaror boʻlsa ham, aksi boʻlsa ham u sportchiga taʼsir qilishi mumkin.

Trenerlarning kasbiy befarqlik holatlarini oldini olish va bartaraf etish ehtiyoj va zaruratdir. Trenerlar bilan samimiy va xavfsiz muloqotni yoʻlga qoʻyish, holatni tushunishga harakat qilish, shaxsiy yoki ish bilan bogʻliq sabablarga yechim topish maʼmuriyat oldida turgan muhim masalaga aylanmoqda.

Bundan tashqari, avtonomiya va ishonch berish, maqsadlar aniq belgilanishi, ammo bajarish usuli mutaxassislariga topshirilishi kerak. Mikroboshqaruvdan esa voz kechish maqsadga muvofiq. Rivojlanish imkoniyatlarini yaratish, jumladan malaka oshirish, qiziqarli loyihalarda ishtirok etish, oʻzini namoyon qilish imkoniyatlarini berish eng muhim yechimlar sirasiga kiradi deb oʻylaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
2. *Frontiers in Organizational Psychology* – <https://www.frontiersin.org/journals/organizational-psychology/articles/10.3389/forgp.2025.1549253/full>
3. Harvard Division of Continuing Education (DCE) Blog – <https://professional.dce.harvard.edu/blog/how-to-engage-a-disengaged-employee/#What-is-a-Disengaged-Employee->
4. Hunt Scanlon Media – <https://huntsanlon.com/post-covid-workforce-trends-driving-the-labor-market>
5. Deloitte Insights – <https://www.deloitte.com/us/en/insights/topics/talent/human-capital-trends/2023.html>
6. Harvard Business Review (HBR) – <https://hbr.org/2019/03/the-feedback-fallacy>



13.00.00	Pedagogika fanlari
13.00.01	Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
13.00.02	Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
13.00.03	Maxsus pedagogika
13.00.04	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05	Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06	Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
13.00.07	Ta'limda menejment
13.00.08	Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09	Ijtimoiy pedagogika
07.00.00	Tarix fanlari
19.00.00	Psixologiya fanlari
01.00.00	Fizika-matematika fanlari
02.00.00	Kimyo fanlari
03.00.00	Biologiya fanlari
09.00.00	Falsafa fanlari
10.00.00	Filologiya fanlari
11.00.00	Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Sobit Qayumov

2025. № 7

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.