

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI HUZURIDAGI**

KASBIY TA'LIM AGENTLIGI

KASBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH INSTITUTI



«TASDIQLAYMAN»

Kasbiy ta'limni rivojlantirish
instituti direktori

X. Kadirov

2026 yil

«TA'LIMDA BOSHQARUV»

kafedrasi

**TANLOV FAN
STRESSNING INSON HAYOTIGA TA'SIRI**
fani bo'yicha

ISHCHI O'QUV DASTURI

Ta'lim turi: Kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash
Tinglovchilar toifasi Nomutaxassis oliy ma'lumotli shaxslar

TOSHKENT

Mazkur ishchi o‘quv dastur Kasbiy ta’lim tashkilotlari Amaliyotchi psixologi huquqini berish bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash kursi o‘quv rejasi va namunaviy o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:

N.A.Roziqova

Kasbiy ta’limni rivojlantirish instituti,
“Ta’limda boshqaruv” kafedrası dotsenti,
P.f.f.d. (PhD)

Taqrizchilar:

M.Dadaxodjayeva

Kasbiy ta’limni rivojlantirish instituti,
“Ta’limda boshqaruv” kafedrası dotsenti,
Psixologiya fanlari nomzodi

U.B.Mamanazarov

Oriental Universiteti “Uzluksiz ta’lim
pedagogikasi” kafedrası katta
o‘qituvchisi, Psixologiya fanlari falsafa
doktori (PhD)

Kasbiy ta’limni rivojlantirish instituti Ilmiy-pedagogik kengashida ma’qullangan.
202__yil ____-sonli bayonnoma.

I. TUSHUNTIRISH XATI

Jahon ta'lim va ilmiy tadqiqot muassasalarida stress va uni keltirib chiqaruvchi psixofiziologik, emotsional, kognitiv omillarni aniqlashtirish, kasbiy faoliyat bilan shug'ullanayotgan xodimlar orasida kasbiy stressning salbiy asoratlari natijasida kuzatilayotgan kasbiy deformatsiya namoyon bo'lishini kamaytirish, xodimning psixosotsial salomatligini yomonlashuvi, raqobatbardoshlik sifatlarining susayishi, xodimlarning kasbiy stressga barqarorligini shakllantirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Shu bilan birga psixoprofilaktik, psixokorreksion ta'sir usullarining samaradorligini oshirish, pedagog shaxsida kasbiy stress vujudga kelishining psixologik xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarga alohida e'tibor berilmoqda.

Ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23 sentabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasining 2024-yil 23-iyulda "Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida"gi O'RQ-989-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 6-sentabrda "Professional ta'lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5812-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 16-oktabrda "Kasbiy ta'limda malakali kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va xalqaro ta'lim dasturlarini joriy qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-158-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 23-oktabrda "Kasbiy ta'lim tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-190-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 23-oktabrda "Kasbiy ta'lim tizimida islohotlarni amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-316-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 12-iyulda "O'quvchilarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 577-son Qarori, Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 26-fevralda "Professional ta'lim muassasalarining boshqaruv hamda pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 106-son Qarori hamda Kasbiy ta'lim tashkilotlari Amaliyotchi psixologi huquqini berish bo'yicha kasbiy qayta tayyorlash kursining namunaviy o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Xulosa qilib aytganda mazkur o'quv modulni o'qitilishi tinglovchilarning faoliyatlarini samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ishchi o'quv dasturida ta'lim tizimida faoliyat yurituvchi amaliy psixologlarning ish tajribalarida psixokorreksion mashg'ulotlar va ijtimoiy psixologik treninglardan foydalangan holda shaxs rivojlanishi va ijtimoiy muhitga moslashishida salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muammolarni bartaraf etishga ko'maklashishda psixologik usullardan samarali foydalanish hamda ta'lim jarayonlarida qo'llay olish bilan belgilanadi.

Ushbu o'quv modulida tinglovchining o'quv yuklamasi 6 soat bo'lib, shundan:

Jami auditoriya o'quv yuklamasi	- 6 soat
Jumladan: Nazariy mashg'ulotlar	- 4 soat
Amaliy mashg'ulotlar	- 2 soat

II. MODULNING NOMI VA MAQSADI

2.1. Modul nomi: Stressga bardoshlilik va stress psixokorreksiyasi.

2.2. Modul maqsadi: Tinglovchilarning lavozim yuzasidan olib borayotgan faoliyatlarida yuzaga keladigan stresslarning oldini olish, bartaraf etish va stressga bardoshlilikni shakllantirish usullari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish.

2.3. Tinglovchilar ushbu modulni o'rganish natijasida milliy malaka tizimiga taalluqli quyidagi bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'ladilar:

Bilim	Ko'nikma	Kompetensiya
Stress tushunchasi, uning turlari va paydo bo'lish sabablari.	Stress holatlarini aniqlay oladi va tahlil qila oladi.	Stress holatlarini oldini olish va boshqarish bo'yicha psixologik faoliyatni tashkil eta oladi.
Stressning psixologik, fiziologik va xulq-atvoriga ta'sir xususiyatlari.	Stress darajasini baholash uchun psixologik diagnostik usullardan foydalana oladi.	Ta'lim va jamoada stressga bardoshli muhitni shakllantira oladi.
Stress bosqichlari va stressga organizm reaksiyalari.	Stressni kamaytirishga qaratilgan relaksatsiya va o'zini boshqarish usullarini qo'llay oladi.	Psixokorreksion dasturlar va mashg'ulotlarni rejalashtira oladi va amalga oshira oladi.
Stressga bardoshlilik tushunchasi va uni shakllantirish omillari.	Stress holatlarida emotsional holatni nazorat qila oladi.	Shaxslarning emotsional barqarorligini rivojlantirish bo'yicha kompleks yondashuvlarni qo'llay oladi.
Psixokorreksiya tushunchasi, maqsadi va asosiy yo'nalishlari.	Psixokorreksion mashq va treninglarni amalga oshira oladi.	Murakkab psixologik vaziyatlarda stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqa oladi.
Stress holatlarini aniqlash va diagnostika qilish usullari.	Stressga olib keluvchi omillarni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqa oladi.	Pedagogik va kasbiy faoliyatda stress omillarini kamaytirish choralari tashkil eta oladi.
Stressni kamaytirish va bartaraf etishga qaratilgan psixologik	Shaxsiy stressga bardoshlilikni oshirish	Qo'llab-quvvatlovchi psixologik muhitni

usullar va texnologiyalar.	va	usullaridan foydalana oladi.	shakllantira oladi va uni rivojlantira oladi.
----------------------------	----	------------------------------	---

2.4. Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

№	Mavzular	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soat				
		Hammasi	Auditoriyalardagi o'quv yuklamasi			Mustaqil ta'lim
			Jami	jumladan:		
		Nazariy		Amaliy		
1	Stress tasnifi, sabablari va uning psixologik mexanizmi	2	2	2		
2	Stressning organizmga ta'siri va uning optimal darajasi	2	2	2		
3	Stress holati psixokorreksiyasi va stressga chidamlilikni oshirish usullari	2	2		2	
Jami:		6	6	4	2	

III. MODUL BIRLIGINING MAZMUNI

3.1. Nazariy mashg'ulotlar mazmuni

1 mavzu: Stress tasnifi, sabablari va uning psixologik mexanizmi. Stress tushunchasi, stress termini tarixi, stress turlari, ijobiy va salbiy stresslar, eustress, distress, eustress va distress o'rtasidagi farqlar, stress sabablari, stressning psixologik mexanizmlari, stressga bardoshlilik, barqarorlikni shakllantirish yuzasidan nazariy ma'lumotlar yoritiladi.

2 mavzu: Stressning organizmga ta'siri va uning optimal darajasi. Stressli holatlarda fiziologik, jismoniy, psixologik va intellektual o'zgarishlar, o'zgarishlarga bardoshlilikni shakllantirish, stress davridagi me'yoriy buzilishlar, stressning inson organizmiga ta'siri yuzasidan nazariy ma'lumotlar yoritiladi.

3.2. Amaliy mashg'ulotlar mazmuni

3 mavzu: Stress holati psixokorreksiyasi va stressga chidamlilikni oshirish usullari. Stressdan xalos bo'lish usullari, stressdan qutilishning bir necha to'g'ri yo'llari, stressga qarshi turish va stressning oldini olishga qaratilgan psixologik trening, stressga qarshilik ko'rsatish va stressning oldini olish omillari, stressdan xalos bo'lish mashqlari, stressga barqarorlikni shakllantirish usullari, stressdan halos bo'lishga oid tavsiyalar bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'ladilar.

IV. NAZORAT SAVOLLARI

1. Stress nima?
2. Stressga barqarorlik deganda nima tushuniladi?
3. Stressning qanday turlari mavjud?
4. Eustress va distress o'rtasida qanday farqlar mavjud?
5. Stress inson organizmiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
6. Stressdan xalos bo'lish usullari qanday?
7. Stress holatlarining inson ongi va hayotiga qanday ta'siri bor?
8. Hissiy zo'riqish holatlarini oldini olish deganda qanday chora-tadbirlar qo'llanilishi mumkin?
9. Stressga barqarorlikni shakllantirishning qanday usullari mavjud?
10. Stressni bartaraf etishdagi psixologik yondashuvlar deganda nima tushuniladi?
11. Ishdagi stress bilan kurashish usullari qanday?
12. Stressli holatlarda shaxsga qanday psixologik yordam ko'rsatish mumkin?

V. O'QITISH VOSITALARI

1. Doska;
2. Flipchart qog'ozi;
3. Qog'oz A4 formatli yetarlicha;
4. Markerlar;
5. Tarqatma materiallar;
6. Multimediya to'plami (kompyuter, videoproektor, elektron doska, monitor).

VI. FOYDALANILGAN ADABIYOT VA MANBALAR RO'YXATI

Me'yoriy-huquqiy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23-sentabrda "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasining 2024 yil 23-iyulda "Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida"gi O'RQ-989-son Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 6-sentabrda "Professional ta'lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5812-son Farmoni.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 16-oktabrda "Kasbiy ta'limda malakali kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va xalqaro ta'lim dasturlarini joriy qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-158 son Farmoni.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 23-oktabrda "Kasbiy ta'lim tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-190-son Farmoni.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 23-oktabrda "Kasbiy ta'lim tizimida islohotlarni amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-316-son Qarori.

7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 12-iyulda “O‘quvchilarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 577-son Qarori.

8. Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 26-fevralda “Professional ta’lim muassasalarining boshqaruv hamda pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 106-son Qarori.

Asosiy adabiyotlar

9. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001.

10. Черепанова Э.Н. Психопрофилактика стресса. - СПб., 2002.

11. Гринберг Дж. Управление стрессом./Дж.Гринберг. 7-э изд. СПб.: Питер, 2002.

12. Вилямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002.

13. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЕ, 2006.

14. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. -СПб.: Питер, 2007.

15. Водопянова Н.Э. Психодиагностика стресса/Н.Э.Водопянова. СПб.: Питер, 2009.

16. Рушман Э.М. Надо ли убегать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 2012.

17. Селе Г. Стресс без дистресса./Пер. с фр. - М.: Прогресс, 2012.

Internet saytlar

18. www.psycho.all.ru

19. www.psy.piter.com

20. <http://www.lib.psichology.msu.ru>

21. www.psychology.net.ru