

UDK: 37:378+159.9

BO'LAJAK PEDAGOGLAR PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti, psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

nuriddinovrasuljon1993@gmail.com +998934469446

ORCID ID 0000-0002-8258-8180

Annotatsiya: Maqolada bo'lajak pedagoglarning psixologik salomatligiga ta'sir etuvchi omillar qatorida kasbiy qoniqish, motivatsiyaning ta'siri o'rganilgan. Bo'lajak pedagoglarning salomatligini saqlashning dunyoda va mamlakatimizdagi hozirgi holati, muammoning nazariy jihatlar ham yoritib berilgan. Tadqiqot qismida pedagogik sohada ta'lim olayotgan talabalar o'rtasida tanlangan kasbiy faoliyatda o'z-o'zini anglash, rivojlantirish vositasi sifatida qabul qilish darajasini, yangi jamoadagi o'rni, o'ziga xosligini anglashni va unga a'zolikning ahamiyatini baholashni aniqlash maqsadida U.S.Rodiginaning "Talabalarning kasbiy identifikatori" so'rovnomasini o'tkazdik. Psixologik salomatligiga ta'sir etuvchi omillar "emotsional munosabat" va "ongli faoliyat" shakllari bo'yicha aniqlandi. Tadqiqot ishining metodik va metodologik jihatlar asoslangan.

Kalit so'zlar: pedagog, salomatlik, kasb, omil, ruhiy zo'riqish, stress, bosim, mashaqqat, adaptatsiya, muhit.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Нуриддинов Расулжон Самиджон угли

Преподаватель кафедры психологии Ферганского государственного
университета

nuriddinovrasuljon1993@gmail.com +998934469446

ORCID ID 0000-0002-8258-8180

Аннотация: В статье изучено влияние профессиональной удовлетворенности, мотивации среди факторов, влияющих на психологическое здоровье будущих педагогов. Освещено современное состояние охраны здоровья будущих педагогов в мире и в нашей стране, а также теоретические аспекты проблемы. В исследовательской части мы провели анкету Родыгиной "профессиональная идентичность учащихся" с целью определения уровня восприятия учащимися, обучающимися на педагогическом поприще, как средства самореализации, развития в выбранной профессиональной деятельности, места в новом коллективе, осознания своей идентичности и

оценки значимости членства в ней. Факторы, влияющие на психологическое здоровье, определялись по шкалам “эмоциональный настрой” и “сознательная активность”. В основе методических и методологических аспектов исследовательской работы.

Ключевые слова: педагог, здоровье, профессия, фактор, психическое напряжение, стресс, давление, усилие, адаптация, среда.

FACTORS AFFECTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF FUTURE TEACHERS

Nuriddinov Rasuljon Samitjon ogli

Fergana State University, teacher of psychology department

nuriddinovrasuljon1993@gmail.com +9989344469446

ORCID ID 0000-0002-8258-8180

Abstract: The article studies the influence of professional satisfaction, motivation among the factors influencing the psychological health of future teachers. The current state of health protection of future teachers in the world and in our country, as well as theoretical aspects of the problem are covered. In the research part, we conducted Rodygina's questionnaire "professional identity of students" in order to determine the level of perception by students studying in the pedagogical field, as a means of self-realization, development in the chosen professional activity, a place in a new team, awareness of their identity and assessment of the significance of membership in it. Factors influencing psychological health were determined by the scales "emotional mood" and "conscious activity". The basis of the methodological and methodological aspects of the research work.

Keywords: teacher, health, profession, factor, mental tension, stress, pressure, effort, adaptation, environment.

KIRISH

So‘ngi yillarda davlatimiz rahbari boshchiligida Yangi O‘zbekiston hayotining barcha jabhalari chuqur islohotlar maydoniga aylangan. Amalga oshirilayotgan tizimli islohotlardan ko‘zlangan asosiy maqsad xalqimizni rozi qilish, inson qadrini ulug‘lash, qonun ustuvorligini taminlashdir.

Jamiyatimizning siyosiy-huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy-ma’rifiy sohalarda yanada rivojlanishi, taraqqiy etishi yosh avlodning qay darajada bilimli, salohiyatli ekani bilan bevosita bog‘liqdir. Yoshlarni jadal o‘zgarishlar yuz berayotgan sharoitda raqobatbardosh, ham jismonan, ham ruhan barkamol etib tarbiyalash, o‘z sohasi bo‘yicha malakali, yetuk kadrlar sifatida shakllantirish, ilm-fanga, bilim olishga bo‘lgan intilishlarni doimiy rag‘batlantirish bugungi kun oliy ta’lim tizimi oldidagi eng muhim vazifalardan hisoblanadi. Shu sababli, ta’lim

tizimini rivojlantirish masalasi davlat siyosati darajasida e'tiborga olinib, tizimni muntazam takomillashtirib borish, sifatli ta'lim-tarbiya berish, malakali kadrlarni tayyorlash bo'yicha islohotlar amalga oshirilmoqda.

Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 08.10.2019 yildagi PF-5847-son bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi", Prezidentning 29.04.2019 yildagi PF-5712-son "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi", Prezidentning 03.02.2022 yildagi F-22-son "Xalq ta'limi tizimini isloh qilish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi [1, 2] farmoyishi fikrimizning isbotidir.

Izchil olib borilgan islohotlar natijasida ta'lim-tarbiya tizimida davlat byudjetidan ajartilayotgan mablag'lar oxirgi 6 yilda 4,3 baravarga oshirildi, maktablar soni 9719 tadan 10289 taga, respublikadagi oliy ta'lim muassasalari 70 tadan 192 taga, maktablardagi oliy ma'lumotli o'qituvchilar ulushi 81,8 foizdan 87,8 foizga, bitiruvchilarni oliy ta'lim bilan qamrov darajasi 8,7 foizdan 38 foizga yetkazildi.

Yuqorida keltirilgan ijobiy o'zgarishlar, belgilab berilgan vazifalar natijasida oliy ta'lim muassasalarida ham bo'lajak mutaxassis talaba-yoshlar safining kengayishi bizni quvontiradi. Lekin hukumatning ta'lim tizimidagi izchil siyosatiga qaramay, o'rta ta'lim maktablarida faoliyat yuritayotgan yosh pedagoglarning ahvoli ijtimoiy-iqtisodiy, psixologik jihatdan beqaror bo'lib qolmoqda. Hozirgi kundagi shaxs rivojlanishidagi ijtimoiy-psixologik vaziyatning murakkabligi, insonlarning befarqligi, tashvish va ziddiyatlilik ortishi natijasidagi ommaviy psixologik stresslar sharoitida bo'lajak mutaxassislarning psixologik salomatligini taminlash yanada murakkablashib bormoqda. Psixologik salomatlik masalasi xalqaro darajada e'tibor qaratiladigan muammolardan biridir deb ta'riflashimiz mumkin. Sababi muammoning dolzarbligini olib borilgan ilmiy izlanishlar, tadqiqot ishlaridan ham bilishimiz mumkin. Xususan, xorijiy adabiyotlarda mavzu yuzasidan bir qancha ilmiy ishlarni keltirishimiz mumkin: S.J. Bartlett psixologik salomatlik standartlarini taklif qiladi; R. Koks esa ma'naviyat va psixologik salomatlik o'rtasidagi mavud bog'liqlikni ta'kidlaydi; Y.Neria psixologik buzilishlarning sabablarini ochib beradi; Y. Chjan psixologik salomatlikning hozirgi kundagi holatini tavsiflaydi va uni saqlash uchun choralarni taklif qiladi.

Aholi salomatligini saqlash davlatning muhim o'ringa ega vazifalari qatoridadir. Mamlakatlar taraqqiyoti aholining salomatligi va ijtimoiy-iqtisodiy farovonligi bilan belgilanishi barchamizga sir emas. Fikrimiz isboti sifatida 2020-2021-yillardagi Koronavirus pandemiyasi sharoitidagi global miqyosdagi karantin, dunyodagi iqtisodiy, ijtimoiy vaziyatni misol sifatida keltirishimiz mumkin. Hozirda hayotimizning barcha jabhalarida sodir bo'layotgan iqtisodiy, ijtimoiy, demografik, axboriy, madaniy, axloqiy va ekologik o'zgarishlarning tezlashuvi sharoitida har bir shaxsga bosim ortmoqda. Tashqi va ichki doimiy ruhiy-jismoniy zo'riqishlar, stress

holatida faoliyat yuritish psixologik jarayonlar, e'tibor, fikrlash, hotirjamlik ko'rsatkichlarining izdan chiqishiga, hissiy toliqish, mehnat samaradorligining pasayishiga va natijada kasbiy kasalliklar sonining ortishiga sabab bo'lmoqda.

Mamlakatimizda ham aholi salomatligini saqlash masalasi muhim vazifalar qatoridan o'rin egallagan. Qabul qilingan va qilinayotgan qator hukumat qarorlari, farmonlar bunga yorqin misol bo'ladi. Sababi yuqorida keltirib o'tganimizdek jamiyatimizda ham ruhiy salomatlik masalasi dolzarblashib bormoqda. Respublikamiz aholisining asosiy qismini yoshlar tashkil etadi. Bu esa ruhiy salomatlikni taminlash ham muhim ahamiyatga ega ekanligi oydinlashadi. Sababi, 2021 – yilda JSST tomonidan oligan so'rovnoma ko'ra: har 10 tadan 4 nafar(42%) talaba o'zini qayg'uli yoki umidsiz his qilishi, talabalarning 1/3 qismi (29%) ruhiy salomatligida muammolar bor deb hisoblashlari ma'lum bo'ldi. [2, 2]

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.04.2019 yildagi PF-5712-son "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi"ning "Xalq ta'limi tizimining joriy holati va mavjud muammolari bobida keltirilishicha: Oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilari umumiy sonining qariyb 25 foizini "Pedagogika" mutaxassisligi bitiruvchilari tashkil etishi va bu mutaxassislik eng ommaviylardan biri bo'lishiga qaramasdan, uning jozibadorligi pastligi sababli pedagogika yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining o'z kasbi bo'yicha mehnat qilish motivatsiyasi past darajada qolmoqda". [3, 4]

Statistika agentligi ma'lumotiga ko'ra 2022-yilda O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tashkilotlarining bakalavriat yo'nalishini 86 458 nafar talaba bitirgan. Bundan pedagogik yo'nalish bitiruvchilari soni 28190 nafar sifatida ko'rsatilgan. [4, 1]

Bo'lajak pedagog kadrlaning pedagogik faoliyatda uchrashi mumkin bo'lgan turli ruhiy zo'riqishlar, kasbiy stresslar, emotsional ta'sirlarning ham mavjudligini hisobga olishimiz, bo'lajak pedagoglarning ruhiy salomatligiga bo'lgan salbiy ta'sirlarini aniqlash, ularni oldini olish kabi qator vazifalar ham paydo bo'lmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Insoniyat sivilizatsiyasining barcha davrlarida salomatlikni saqlash doimo muhim ahamiyatga ega masala sifatida e'tibor markazida bo'lib kelgan. Eng qadimgi odamlardan tortib yaqin o'tmishgacha bo'lgan davrlarda yashagan odamlar turli kasalliklar, jarohatlar, sihat-salomatlikka doir bilim va tibbiy texnologiyalarning nomukammalligi bilan bog'liq ko'plab muammolarga duch kelishgan. Natijada shaxsning jismoniy, ijtimoiy, psixologik sihat-salomatligi va uni saqlash borasidagi qarashlar xilma-xil bo'lib, diniy, madaniy, falsafiy e'tiqolar ta'siri ostida bo'lgan.

Xususan Qadimgi Misr davriga oid eramizdan avvalgi 1900-1250-yillarga doir deb hisoblanuvchi "Ebers papirusi" va "Smit papirusi" nomli papiruslarning tibbiy matnlarida ruhiy buzilishlar bilan bog'liq bo'lgan tashvish, depressiya va asossiz havotirlaslanish belgilari tasvirlangan. [5, 73]

Bundan tashqari Hindistondagi eng qadimgi psixologik salomatlik, farovonlikka doir qarashlarni miloddan avvalgi VI asrda diniy-falsafiy harakat sifatida shakllangan Buddizm ta'limoti asoschisi Gautama Buddaning qarashlarida uchratishimiz mumkin. Gautama Budda o'z ta'limotlarida ichki ruhiy holat va psixologik farovonlikka katta e'tibor qaratgan. Buddizm ta'limotining asosiy jihatlaridan biri bu ongning rivojlantirish(sati)dir. Yuksak zehnilik inson fikrlarini, his-tuyg'ularini diqqat bilan kuzatishga imkon beradi. Ushbu amaliyot odamning ruhiy salomatlik va ichki hotirjamlikka erishishida qarshilik qiluvchi turli xayollar, aqliy buzilishlardan xalos bo'lishida yordam beradi deb ishonilgan. [6, 402]

O'rta Osiyo mintaqasidagi eng qadimgi psixologik qarashlar Zardushtiylarning 3000 ming yillik tarixga ega kitobi "Avesto"da aks etgan. Avesto zamonaviy talqindagi psixologik salomatlikka doir masalalarini to'g'ridan-to'g'ri muhokama etmasa ham, ushbu matnlarda keltirilgan ba'zi tushunchalar va ta'limotlarni psixologik farovonlik va ruhiy salomatlik bilan bog'liq deb talqin qilishimiz mumkin. Avestoda tirik mavjudodlarning tanalarida yashaydigan, tanadan mustaqil holda mavjud bo'lgan va uni boshqarish xususiyatiga ega bo'lgan ruhlarning mavjudligiga ishonilgan. E'tiqodga ko'ra dunyoda tabiat va insonlar hayotiga faol ta'sir ko'rsatuvchi ruhlarning mavjud (ibtidoiy animizmga oid qarash). [7, 74]

Qadimgi Xitoy faylasuflari esa eng qadimgi nazariya "In-yan"da birinchilardan bo'lib inson salomatligi va farovonligidagi uyg'unlik borasidagi fikrlarini keltirib o'tishgan. Xitoyliklar inson ikkita asosiy qismdan – "tana" va "ruh"dan iborat deb hisoblashgan. Tana insonning moddiy-jismoniy qismi, ruh esa uning ma'naviy qismi sifatida ko'rsatiladi. "Ruh" o'z navbatida uch asosiy komponent: "Po", "In", "Tszin" dan iborat bo'lib, "po" – hayvoniy ruh, instinktlar va mayllarga javobgar, "in" – qalbiy ruh, yaratuvchanlik va intellektga javobgar, "tszin" – asosiy ruh - hayotiy kuch va quvvatga javobgar. Ruhning bu uch komponenti uyg'unligi insonni sog'lom va baxtli bo'lishini taminlaydi. Agar biror komponent qolganlaridan ustun bo'lsa, muvozanat buziladi, baxtsizlikka sabab bo'ladi.

Qadimgi Yunoniston jahon fanlari rivojlanishida muhim o'ringa va mavqega ega hududir. Birgina misol, salomatlik tushunchasiga doir dastlabki tarif yunonistonlik faylasuf, shifokor, olim Alkmeon Krotonskiyga tegishli bo'lgan. Alkmeon birinchilardan bo'lib, miyani his etish va fikrlash markazi deb hisoblagan. Salomatlikni saqlash va kasalliklarni tushunishda ushbu organga katta ahamiyat berdi. [8, 102]

Pedagoglarning ijtimoiy-psixologik salomatligini saqlash 2000-yilda ilk bor Amerika Qo'shma Shtatlarida joriy etildi. Shundan so'ng Yaponiyada, Yevropa mamlakatlarida pedagoglarning psixologik salomatligi masalasiga bag'ishlangan seminar treninglar tashkil etildi. Rossiyada 2008 yili "pedagoglarning psixologik salomatligi va uning oqibatlari" nomli ilmiy konferensiya tashkil etildi.

Asrimizning dastlabki yillaridanoq ruhiy salomatlik borasida bir qancha ilmiy tadqiqot ishlari olib borildi, olingan natijalar yana boshqa ilmiy izlanishlarga sabab bo'lmogda. Ruhiy salomatlik, unga ta'sir etuvchi fiziologik, ijtimoiy, psixosomatik omillar, sabablarga doir izlanishlar dolzarb darajada e'tibor qaratildi. Xususan: quyidagi olib borilgan tadqiqotlar ham firkimizning tasdig'i sifatida e'tibor qaratishimizga undaydi:

Angererning tadqiqotlariga ko'ra, faoliyat jarayonida yuzaga keluvchi kasbiy stress va zo'riqishlardan ortirilgan tajribalar, odatda hodimlarning toliqishiga, charchashiga bevosita hissa qo'shadi, buning natijasida ish joyidagi mahsuldorlik va ishlashga, ishdan qoniqish va majburiyatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishini (Angerer, 2003);

Maslax, Shaufeli va Leyterning bir qator tadqiqotlarida ruhiy salomatlik kundalik ish faoliyatning ko'plab sohalarida, jumladan, mehnat unumdorligi va bilan bog'liq stress darajasida asosiy rolga egaligi takidlanadi. [9, 2]

Geving, Grayson, Alvarez, Stoyberning ilmiy tadqiqotlarida o'qituvchilik kasbi - bu yuqori darajadagi stress va charchash bilan bog'liq xizmatlar bilan bog'liq kasb ekanligi o'z ifodasini topadi.

Pedagoglarning ish faoliyatidan toliqish, charchash jarayoni pedagog kadrlar faoliyatining dastlabki bosqichlarida boshlanishi, yuzaga kelishi tadqiqotlar natijasida aniqlangan. Asosiy sabablardan biri sifatida maktablarda muayyan muddatlardan beri faoliyat yuritayotgan ko'plab o'qituvchilar bo'lajak pedagog talabalarga o'qitish davomidagi katta stresslar haqida xabar berishlari, axborot yetkazishlari keltiriladi. Yuqorida keltirilgan tadqiqotlarda natijasida olingan ma'lumotlar bo'lajak pedagoglarning ruhiy salomatligini taminlash vazifasi doimiy tarzda dolzarb masalalardan biri sifatida e'tibor qaratishimizga sabab bo'ladi.

Fontana va Abuzerilarning XX asr boshida olib borgan tadqiqot ishlariga ko'ra o'qituvchilarning ish jarayonida yuzaga keluvchi stress barcha mamlakatlardagi va ta'limning turli bosqichlarida faoliyat yurutuvchi pedagog kasbida keng tarqalganini ma'lum etishgan bo'lsa, tadqiqotchi Harnining tadqiqot natijalariga ko'ra o'qituvchilik kasbida faoliyat yurutuvchilar hamma joyda, ishdagi stressning yuqori darajasi haqida xabar berishi aniqlandi. (Fontana and Abouserie,; Harney, 2008); [10, 3] Pedagoglarda yuzaga keluvchi stressining sababini o'qituvchilarning kasbiy faoliyatlari davomidagi umumumiy talablari(axloqiy, rasmiy, ma'naviy)dan kelib chiquvchi salbiy hissiy tajribalari (o'quv dasturlarini o'quvchilarning turli ehtiyojlarini qondirishni hisobga olgan holda moslashtirish yoki yuqori sinflardagi o'quvchilarning xulq-atvoridagi muammolarini hal qilishda yuzaga keluvchi umidsizlik, tushkunlik holatini misol sifatida keltirishimiz mumkin) bilan tavsiflanadi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Bo'lajak pedagoglarning ruhiy salomatligini belgilovchi omillarni o'rganish maqsadida diagnostikani o'tkazish va olingan natijalarning statistik tahlilini aniqlash maqsadga muvofiqdir. Ushbu tadqiqotimiz davomida bitiruvchi bosqichdagi pedagoglar o'rtasida tanlangan kasbiy faoliyatda o'z-o'zini anglash, rivojlantirish vositasi sifatida qabul qilish darajasini, yangi jamoadagi o'rni, o'ziga xosligini anglashni va unga a'zolikning ahamiyatini baholashni aniqlash maqsadida "Bo'lajak pedagoglarning kasbiy identifikatsiyasi bo'yicha so'rovnoma"ni o'tkazdik. So'rovnomamizda jami 118 nafar sinaluvchilar ishtirok etdi. So'rovnomamiz jami 21 ta so'rovdan iborat bo'lib, talaba berilgan savollarga nisbatan javoblarini quyidagi shaklda o'ziga mos kelganini tanlash orqali belgilaydi:

1	Maqullayman / +
2	Maqullamayman / -

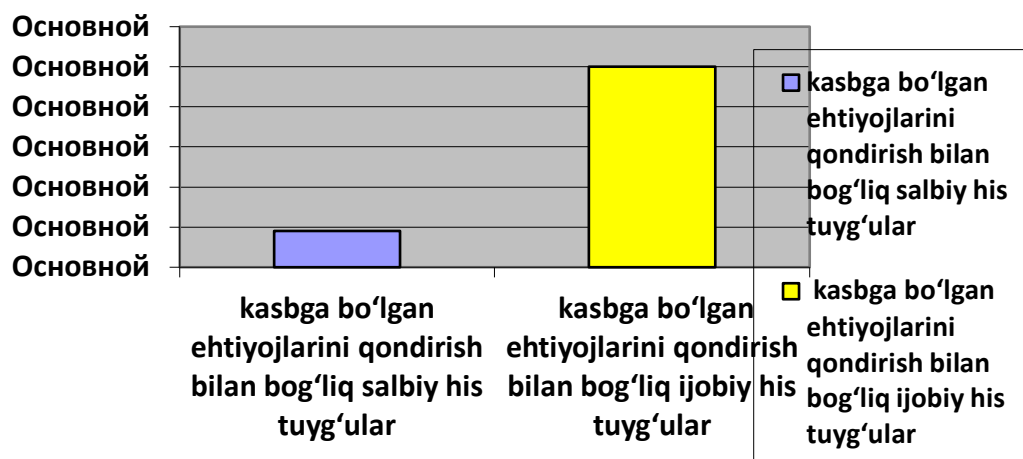
Natijalar taxlili quyidagi 4 shkala bo'yicha aniqlanadi. Bunda:

1-shkala	<i>"Talabaning kasbga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish bilan bog'liq ijobiy his tuyg'ular"</i>
2-shkala	<i>"Talabaning kasbga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish bilan bog'liq salbiy his tuyg'ular"</i>
3-shkala	<i>"Talabaning kasbga bo'lgan faol munosabati pozitsiyasi"</i>
4-shkala	<i>"Talabaning kasbga passiv munosabati pozitsiyasi"</i>

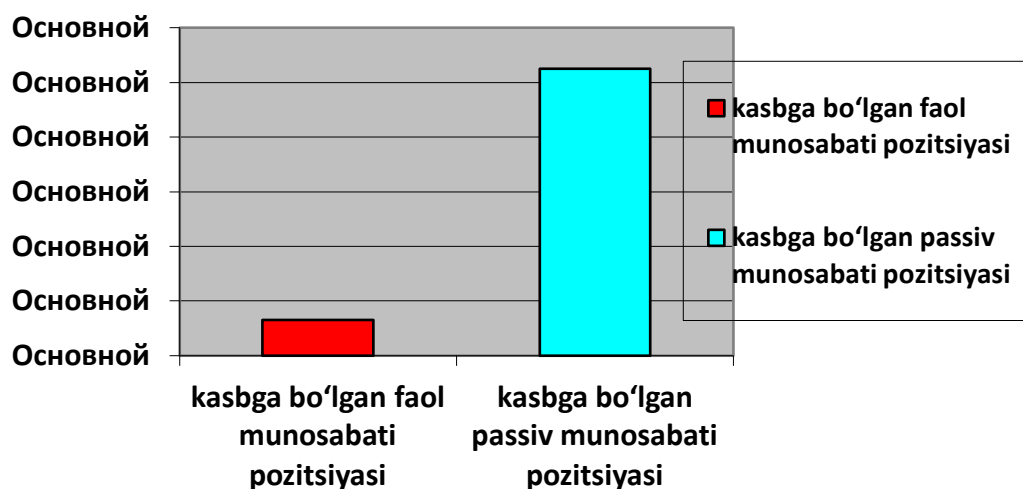
So'rovnoma bo'yicha olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki (1-diagramma), bo'lajak pedagoglarning 84,7% da (sinaluvchilarning 100 nafarida) "kasbga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish bilan bog'liq ijobiy his tuyg'ular" (1-shkala) ko'rsatkichi yuqori (*diagrammada sariq rangda*), 15,3% da (sinaluvchilarning 18 nafarida) "kasbga bo'lgan ehtiyojlarni qondirish bilan bog'liq salbiy his-tuyg'ular"(2-shkala) yuqori ustunlikka ekani aniqlandi (*diagrammada ko'k rangda*).

3-shkala "talabaning kasbga bo'lgan faol munosabati pozitsiyasi" bo'yicha olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, bo'lajak pedagoglarning 89% da (sinaluvchilarning 105 nafarida) yuqori (*diagrammada moviy rangda*), 4-shkala bo'yicha 11% (sinaluvchilarning 13 nafarida)da kasbga passiv munosabat pozitsiyasi yuqori ekanligi aniqlandi (*diagrammada qizil rangda*). (quyida keltirilgan diagrammada ifodalangan)

1-diagramma



2-diagramma



XULOSA

Bo'lajak pedagoglarni o'z mutaxassisliklarida faoliyat yuritishi uchun yaratilayotgan shart-sharoitlar malakali kadr sifatida shakllanishlarida keng imkoniyatlar eshigini ochmoqda. Shuning bilan birga bir qatorda pedagogik faoliyatda uchrashi mumkin bo'lgan turli ruhiy zo'riqishlar, kasbiy stresslar, emotsional ta'sirlarning ham mavjudligini, bo'lajak pedagoglar ruhiy salomatligiga salbiy ta'sirini oldini olish bo'yicha ham bir qator vazifalarni hal etishimiz zarurdir. Yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik salomatligidagi muammolarni erta aniqlash, ularni diagnostika qilish, korreksiya jarayoni olib borish ularning ruhiy salomatliklarini saqlashda katta imkoniyat yaratadi.

Foydalnilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.04.2019 yildagi PF-5712-son "O'zbekiston respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish

konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” farmoni. Prezidentning 29.04.2019 yildagi PF-5712-son “O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi” <https://lex.uz/docs/-4312785>

2. Scientific Journal Impact Factor – 2023

3. <https://www.stat.uz/uz/rasmiy-statistika/demography-2>

4. <https://www.stat.uz/uz/>

5. Блинов Т.М., Гарибова Т.Л. Медицина Древнего Египта// Сов. здравоохранение,- 1975.- № 7.- С.73-77.

6. Жуковский В. И., Копцева Н. П. Искусство Востока. Индия: Учеб. пособие. — К. гос. ун-т, 2005. — 402 с.

7. А. О. МАКОВЕЛЬСКИЙ. АВЕСТА

8. Вернан Ж.П. Происхождение древнегреческой мысли. – М., 1988.

9. Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001; Maslach, Leiter, 2008 Geving, 2007; Grayson and Alvarez; 2008; Stoeber and Rennert, 2008)