



ISSN 2091-5187

# СЕРВИС

№4

ИЛМИЙ-АМАЛИЙ  
ЖУРНАЛ

2025



# СЕРВИС

ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ЖУРНАЛ 2025 йил, 4-сони

Муассис: Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлиги томонидан 2008 йил 31 декабрда  
0561-рақам билан рўйхатга олинган.

ЎзР ОАК Риёсатининг 19.03.2017 й., 239/5-сонли қарори билан эътироф этилган

**Тахририят ижодий  
жамоаси:**

**Бош муҳаррир:**

и.ф.д., проф. М.Э.Пўлатов

**Бош муҳаррир**

**ўринбосари:**

и.ф.н., проф. Д.Х.Асланова

**Масъул котиб:**

и.ф.д., проф. М.Қ.Пардаев

**Муҳаррирлар:**

и.ф.д., доцент Ф.А.Сафаров  
PhD, доцент И.М.Пардаева  
PhD, И.Ш.Эрназарова

**Техник муҳаррир:**

и.ф.н., проф. А.Н.Холиқулов

**Корректор:**

PhD, доц. С.А.Бабаназарова

**Саҳифаловчи:**

PhD Х.Н.Очилова

1 йилда 4 маротаба  
чоп этилади.

**Ўзбекистон худудида  
тарқатилади.**

**Тахририят манзили:**

140100, Самарқанд шаҳар,  
Амир Темур кўчаси, 9-уй,

тел.: +998(66)233-28-38,  
+998(97)913-74-40

факс: +998(366)231-12-53  
эл.почта:

samisiservis@mail.ru

**Тахририят кенгаши раиси:**

**М.Э.Пўлатов** – Самарқанд иқтисодиёт ва сервис  
институти ректори, и.ф.д., профессор

**Тахририят кенгаши раиси ўринбосари:**

**Д.Х.Асланова** – СамИСИ илмий ишлар ва  
инновациялар бўйича проректори, и.ф.н., профессор

**Тахрир кенгаши аъзолари:**

**Б.А.Бегалов** – Ўзбекистон Республикаси Президенти  
хузуридаги Статистика агентлиги директори, и.ф.д.,  
профессор

**М.Қ.Пардаев** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**Б.К.Ғоибназаров** – и.ф.д., профессор.

**М.М.Мухаммедов** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**Д.Р.Зайналов** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**О.М.Муртазаев** – ТДИУ СФ директори, и.ф.д., проф.

**М.Р.Болтабаев** – ТДИУ профессори, и.ф.д.

**Р.Х.Эргашев** – ҚарМИИ профессори, и.ф.д.

**И.С.Тўхлиев** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**К.Б.Уразов** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**Қ.Ж.Мирзаев** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**Б.И.Исроилов** – ТДИУ профессори, и.ф.д.

**Г.М.Шодиева** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**Б.Абдукаримов** – СамИСИ профессори, и.ф.н.

**Р.Қобилов** – Самарқанд вилояти ҳокими ўринбосари

**С.Н.Тошназаров** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**Р.Н.Нормахматов** – СамИСИ профессори, т.ф.д.

**А.Бектемиров** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**О.М.Пардаев** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**М.Т.Алимова** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**З.Дж. Адилова** – ТДИУ профессори, и.ф.д.

**Ш.О.Қувондиқов** – СамИСИ профессори в.б., иқтисод  
фанлари доктори

**Л.Н.Халикова** – СамИСИ профессори, DSc

**Ф.А.Сафаров** – СамИСИ доценти, DSc

**А.М.Каримова** – СамИСИ профессори в.б., DSc

**И.Б.Маттиев** – СамИСИ профессори, DSc

<b>Layli Baxtiyorovna Navruz-zoda</b> Kichik biznes raqobatbardoshligini baholovchi sun'iy intellekt kompozit indeksi	159
<b>МЕНЕЖМЕНТ ВА МАРКЕТИНГ</b>	
<b>Iltom Begmatdulobovich Mattiyev</b> Stressni boshqarish va sog'lom hayot tarzi odatlari	163
<b>Nargiza Muzafarovna Babaeva</b> Biznesni muvaffaqiyatli bo'lishida ta'lim va tajribaning ta'sir darajasi tahlili	167
<b>Камилла Бахромовна Суюнова, Шахзода Абборовна Фаилова</b> Маркетинг инноваций как фактор динамического роста отраслей экономики Узбекистана	172
<b>Xilola Nematovna Ochilova</b> Lavozimlar greydingining mohiyati hamda davlat va nodavlat tashkilotlarida lavozimlar greydingi tizimini qo'llanilishi	176
<b>Nigina Ma'rufovna Usmanova, Abdulxofiz Jamshid o'g'li Hamrayev</b> Sun'iy intellektning inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishga ta'siri	182
<b>Azizjon Isroiljonovich Ibroximov</b> Korxonada xodimlarini boshqarishda KPI tizimidan samarali foydalanish yo'llari	188
<b>ИНВЕСТИЦИЯ ВА РЕЖАЛАШТИРИШ</b>	
<b>Насиба Акбаржонова Усманова, Жахонгир Санжарович Каримов</b> Проблемы при планировании проекта. иерархическое распределение работ как ключ к решению	191
<b>БУХГАЛТЕРИЯ ҲИСОБИ, ИҚТИСОДИЙ ТАҲЛИЛ ВА АУДИТ</b>	
<b>Rahmonkul Hamidovich Djalilov</b> Respublikamizda bilvosita soliqlar auditining nazariy masalalari	195
<b>Бобур Фарходович Боронов, Дилноза Гафуровна Худайназарова, Хушвақт Мансурович Ёдгоров</b> Фармацевтика корхоналарининг бухгалтерия ҳисоби субъектлари сифатидаги ташкилий-ҳуқуқий масалалари	198
<b>Анвар Нематович Холиқулов, Азамат Ҳамроқулович Рахимов</b> Автомобиль сервис билан шуғулланадиган субъектларнинг самарадорлигини ифодаловчи кўрсаткичларнинг омилли таҳлили	203
<b>Olimjon G'ayrat o'g'li Fattoyev</b> Aholi daromadlari tarkibi va dinamikasi tahlili asosida ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishni takomillashtirish	207
<b>Насиба Акбаржонова Усманова, Асель Армановна Сулейманова</b> Анализ востребованных компетенций на рынке труда и их влияние на HR-стратегии компаний.	211
<b>ТАЪЛИМ, КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ ВА ПЕДАГОГИКА</b>	
<b>Akram Abduraxmonovich Azizqulov</b> G'azzoliy ta'lim jarayonida shogirdning odobi xususida . (Abu Homid G'azzoliyning ta'lim-tarbiyaga oid qarashlarida shogird odobi xususida)	215
<b>Sarvar Ayubovna Isxakova, Shaxzoda Shuxratovna Amriyeva</b> Oliy ta'lim tizimining samaradorligini oshirish yo'nalishlari	220
<b>ЭЪТИБОРГА МОЛИК МАСАЛАЛАР</b>	
<b>Мамаюнус Қаршибоевич Пардаев, Обид Мамаюнусович Пардаев</b> Метод ва методологиянинг мазмуни ва фарқлари Иқтисодиётга оид атамаларнинг таърифлари	225

## МЕНЕЖМЕНТ ВА МАРКЕТИНГ

**Ithom Begmatdulobovich Mattiyev** – SamISI, “Tillarni o‘qitish” kafedrasida professori, pedagogika fanlari doktori.

### STRESSNI BOSHQARISH VA SOG‘LOM HAYOT TARZI ODATLARI

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada nafas olish mashqlari va meditatsiya uchun mo‘ljallangan ilovalar, nafas olish mashqlari va meditatsiya uchun mo‘ljallangan ilovalar, chuqur nafas olish mashqlari, shuningdek meditatsiya stressni kamaytirishi, har kuni ijobiy narsalarni eslab, minnatdor bo‘lish, kayfiyatni ko‘tarish va stressga chidamlilikni oshirish masalalari borasida so‘z yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** stressni boshqarish, sog‘lom hayot tarzi, stress gormonlari, zararli odatlar, meditatsiya, miyani tinchlantirish, chuqur nafas olish, yugurish, suzish, yoga bilan shug‘ullanish, kechqurun telefon va televizor kabi ekranlardan uzoqroq bo‘lish.

**Kirish.** Zamonaviy dunyo tobora tezlashib, insonlar ko‘proq talablar va bosimlar ostida yashamoqda. Ishdagi majburiyatlar, shaxsiy hayotdagi muammolar va ijtimoiy mas‘uliyatlar ko‘pincha stressga olib keladi. Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki bosimlarga javob reaksiyasi organizmning tashqi yoki ichki bosimlarga javob reaksiyasi bo‘lib, u qisqa muddatli bo‘lsa motivatsiyani oshirishi mumkin, lekin uzoq muddatli stress jismoniy va ruhiy salomatlikka zarar yetkazadi [1]. Shu bois, stressni boshqarish va sog‘lom hayot tarzi odatlarini shakllantirish inson hayotini yaxshilash va umumiy salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Stressning bir necha turi mavjud. Akut stress qisqa muddatli bo‘lib, odatda muhim vazifalarni bajarish yoki favqulodda vaziyatlarda yuzaga keladi. Masalan, ishdagi katta loyiha yoki imtihon oldidan yuzaga keladigan zo‘riqish. Surunkali stress esa uzoq muddat davom etadi va organizmni charchatadi, immun tizimini zaiflashtiradi hamda yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Psixologik stress esa ruhiy zo‘riqish, xavotir va tushkunlik bilan bog‘liq bo‘lib, ko‘pincha ijtimoiy muammolar yoki shaxsiy qaror qabul qilish jarayonlarida yuzaga keladi. [1]. Stressni kamaytirishning samarali usullari ko‘p, ularning asosiylari quyidagilardir:

**Jismoniy faollik:** Jismoniy mashqlar stress gormonlarini kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi. Yurish, yugurish, suzish yoki yoga bilan shug‘ullanish kunlik stressni kamaytiradi va organizmni tetiklashtiradi. Hatto 20-30 daqiqalik tez yurish ham kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy faollik insonning energiyasini oshirib, ijobiy his-tuyg‘ularni kuchaytiradi [2].

**Nafas olish va meditatsiya:** Ongli va chuqur nafas olish mashqlari, shuningdek meditatsiya stressni kamaytirishda juda samaralidir. Har kuni 10-15 daqiqa meditatsiya qilish miyani tinchlantiradi, hushyorlikni oshiradi va stressga qarshi immunitetni mustahkamlaydi [3].

**Sog‘lom uyqu:** Yetarli uyqu stressni kamaytirishning eng muhim omillaridan biridir. Kattalar uchun 7-9 soat uyqu tavsiya etiladi [4]. Uyquning yetishmasligi esa kayfiyatning pasayishi, konsentratsiya va ish samaradorligining kamayishiga olib keladi. Uyqu tartibini saqlash va kechqurun telefon va televizor kabi ekranlardan uzoqroq bo‘lish ham yaxshi natija beradi.

**Sog‘lom ovqatlanish:** Sog‘lom ovqatlanish stressni kamaytirishga yordam beradi. Antioksidantlarga boy meva va sabzavotlar, to‘liq don va oqsil organizmni mustahkamlaydi. Shakar va yog‘li ovqatlarni kamaytirish, meva va yong‘oqlarni muntazam iste‘mol qilish ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Shuningdek, kofe va energetik ichimliklarni cheklash ham tavsiya etiladi [2].

**Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash:** Oila va do‘stlar bilan muloqot qilish, his-tuyg‘ularni baham ko‘rish ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Stressli vaziyatlarda yaqiningiz bilan suhbatlashish yoki maslahatlashish hissiy yengillik beradi. Ijtimoiy faoliyat, klublar yoki hobbi guruhlarini orqali odamlar o‘zini qulay va qo‘llab-quvvatlangan his qiladi [6].

**Vaqtning boshqarish:** Kundalik vazifalarni tartibga solish va reja tuzish stressni kamaytiradi. Ish va dam olish vaqtini muvozanatlash, ustuvorliklarni aniqlash va kerak bo‘lsa yordam so‘rash stressni samarali boshqarishga yordam beradi [5]. Bu odat insonni tartibli qiladi va ish

samaradorligini oshiradi.

Stressni boshqarishdan tashqari, sogʻlom hayot tarzi odatlarini shakllantirish ham muhimdir. Shu odatlar insonning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashda asosiy rol oʻynaydi:

Jismoniy mashqlarni odat qilish - haftada 3-5 marta 30-60 daqiqa jismoniy faoliyat bilan shugʻullanish.

Sogʻlom ovqatlanish rejimi - sabzavot, meva, oqsil va toʻliq don mahsulotlariga asoslangan dietani saqlash.

Suv ichish - kuniga kamida 1,5-2 litr suv.

Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish - sogʻliqni saqlash va stressni kamaytirishda muhim omil.

Dam olish va hobbilarga vaqt ajratish - kitob oʻqish, rasm chizish, musiqa tinglash kabi faoliyat ruhiy tiklanishga yordam beradi.

Ijobiy fikrlash va minnatdorlik amaliyoti - har kuni ijobiy narsalarni eslab, minnatdor boʻlish kayfiyatni koʻtaradi va stressga chidamlilikni oshiradi.

Tabiat bilan aloqada boʻlish - ochiq havoda vaqt oʻtkazish, sayr qilish yoki bogʻ bilan shugʻullanish ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.

**Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili.** Stressni boshqarish va sogʻlom hayot tarzi odatlari boʻyicha ilmiy tadqiqotlar turli yoʻnalishlarda olib borilgan boʻlib, ular asosan psixologik moslashuv, jismoniy faollik, ongli xabardorlik, uyqu gigiyenasi va ijtimoiy-emotsional yondashuvlar kabi omillarni oʻz ichiga oladi. Mazkur mavzuning nazariy asoslari birinchi navbatda Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan “stressni baholash va unga moslashuv” modeli bilan bogʻliq. Ularning stressni kognitiv jarayon sifatida talqin qilishi, shaxsning vaziyatni qanday qabul qilishi stressning kuchi va unga moslashuv strategiyalarini belgilashini koʻrsatadi. Bu yondashuv stressni boshqarishda psixologik ongli nazoratning muhimligini asoslaydi. Jismoniy faoliyatning stress, tashvish va depressiya darajasiga taʼsiri Salmon (2001) tomonidan keng izohlangan, u jismoniy mashgʻulotlar organizmda fiziologik barqarorlikni kuchaytirishi va psixologik chidamlilikni oshirishini taʼkidlaydi. Bu yondashuv sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi boʻlgan muntazam jismoniy faollikning stressni kamaytiruvchi tabiiy vosita ekanini ilmiy asoslaydi.

Stressni kamaytirishda ongli xabardorlik va meditatsiyaning oʻrni esa Kabat-Zinn (1990) tomonidan ishlab chiqilgan mindfulness konsepsiyasi orqali keng ommalashgan. U ongni hozirgi paytga jamlash, hissiy reaktivlikni pasaytirish va stress omillariga sogʻlom ruhiy javob berishni shakllantirishda meditatsion amaliyotlarning samarali ekanini koʻrsatadi. Sogʻlom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi boʻlgan uyqu sifati boʻyicha National Sleep Foundation (2020) tomonidan berilgan tavsiyalar insonning kundalik faoliyati, emotsional holati va stressni qayta ishlash qobiliyatiga uyquning bevosita taʼsirini tasdiqlaydi. Yetarli uyqu stressga chidamlilikni sezilarli darajada oshiradi. Stressni kamaytirishda vaqtni samarali boshqarishning oʻrni ham alohida oʻrganilgan. Macan (1994) vaqtni boshqarish koʻnikmalarining shaxsning oʻzini nazorat qilish darajasini kuchaytirishi, shuningdek stressni kamaytirishga yordam berishini ilmiy tarzda asoslab bergan. Psixologik farovonlik va ijobiy hissiyotlar stressga qarshi samarali himoya vositasi ekanini Emmons va McCullough (2003) oʻz tadqiqotlarida koʻrsatib, minnatdorlik amaliyotlari umumiy hayotiy qoniqish va ruhiy salomatlikni mustahkamlashini taʼkidlaydi.

Mavzuga oid mahalliy tadqiqotlar qatorida Mattiyev I.B.ning salomatlik pedagogikasi, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, tadbirkorlar salomatligini muhofaza qilish boʻyicha ishlari alohida eʼtiborga ega. Muallifning 2024-yildagi maqolalari sogʻlom turmush tarziga oʻrgatishda pedagogik yondashuvlar, kasbiy faoliyatda salomatlikni saqlash tamoyillari va sogʻlom odatlarni rivojlantirishning amaliy mexanizmlarini yoritadi. Uning tadqiqotlaridan koʻrinadiki, sogʻlom hayot tarzi - faqat individual odatlar majmui emas, balki ijtimoiy, pedagogik va iqtisodiy jarayonlar bilan integratsiyalashgan tizimli tushunchadir. Mazkur adabiyotlar tahlili shuni koʻrsatadiki, stressni boshqarish va sogʻlom hayot tarzi odatlari kompleks yondashuvni talab qiladi: psixologik moslashuv, jismoniy faollik, mindfulness, uyqu gigiyenasi, vaqtni boshqarish, ijobiy psixologiya hamda sogʻlom muhit yaratish birgalikda inson salomatligi va ruhiy

barqarorligini mustahkamlaydi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Tadqiqot metodologiyasi ushbu mavzuni chuqur o‘rganish uchun kompleks yondashuvni o‘z ichiga oladi. Jarayon davomida Kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga oid manbalar hamda DTS talablari tahlil qilinadi, mavjud konsepsiyalar solishtiriladi va umumlashtiriladi. Shuningdek, pedagogik kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma, intervyu va test sinovlari orqali empirik ma’lumotlar to‘planadi. Olingan natijalar modellashtirish, retrospektiv tahlil, monitoring va analitik obzor orqali qayta ishlanadi. Yakuniy xulosalar matematik-statistik tahlil yordamida ishonchliligi ta’minlanib, ilmiy asoslanadi.

**Tahlil va natijalar.** Stressni kamaytirish uchun quyidagi kundalik amaliyotlar tavsiya etiladi:

1. Har kuni ertalab 10 daqiqa meditatsiya qilish.
2. Ish kunini rejalashtirish va vazifalarni ustuvorlikka qarab tartibga solish[5].
3. Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy faollik bilan shug‘ullanish[2].
4. Kechqurun uyqudan oldin ekranlardan uzoqlashish va tinchlantiruvchi musiqa tinglash[4].
5. Haftada bir marta tabiatga sayr qilish yoki sport bilan shug‘ullanish[2].

Bu oddiy, ammo samarali odatlar stressni kamaytiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Stressni boshqarish va sog‘lom hayot tarzi odatlarini shakllantirish har bir insonning farovonligi uchun muhimdir. Jismoniy faoliyat, meditatsiya, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hayot sifatini yaxshilaydi, ruhiy va jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi. Hayotdagi kichik, lekin barqaror odatlarni shakllantirish insonni stressga chidamli qiladi va uning har kuni faol, baxtli va samarali o‘tishiga yordam beradi.

Stressni boshqarish faqat dam olish va meditatsiyadan iborat emas. U insonning ichki chidamlilik darajasini oshirishga ham bog‘liq. Stressga chidamlilik - bu qiyin vaziyatlarga moslashish qobiliyati, muammolarni konstruktiv tarzda hal qilish va hissiy barqarorlikni saqlashdir. Chidamlilikni oshirish uchun quyidagi amaliyotlar foydali:

O‘z-o‘zini anglash: O‘z his-tuyg‘ularini va reaksiyalarini kuzatish, stress kelib chiqish sabablarini aniqlash.

Muammolarni kichik qadamlar bilan hal qilish: Katta muammoni kichik qismalarga bo‘lish va har birini bosqichma-bosqich hal qilish stressni kamaytiradi.

Moslashuvchan fikrlash: Vaziyatni turli burchakdan ko‘ra olish, ijobiy tomonlarini topishga harakat qilish.

Qo‘llab-quvvatlash tizimi: Do‘stlar va oila bilan muntazam muloqot qilish, maslahat so‘rash va yordam qabul qilish. Ushbu amaliyotlar stressga chidamlilikni oshirib, insonni muammolarga qarshi kurashishga tayyorlaydi va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.

Zamonaviy dunyoda texnologiya stressni kamaytirishda ham, oshirishda ham rol o‘ynaydi. Mobil telefonlar, ijtimoiy tarmoqlar va elektron pochta ko‘pincha diqqatni chalg‘itadi va kayfiyatni pasaytiradi. Shu bilan birga, texnologiyani ongli va me‘yorda ishlatish stressni kamaytirishga yordam beradi:

Vaqt cheklovlari: Ijtimoiy tarmoqlarda va qurilmalarda sarflanadigan vaqtni cheklash.

Fokus va produktivlik ilovalari: Vazifalarni tartibga soluvchi ilovalar yordamida ish va dam olishni muvozanatlash.

Meditatsiya va relaksatsiya ilovalari: Nafas olish mashqlari va meditatsiya uchun mo‘ljallangan ilovalardan foydalanish. Texnologiyani ongli ishlatish insonni haddan tashqari zo‘riqishdan himoya qiladi va stressni samarali boshqarish imkonini beradi.

Sog‘lom ovqatlanish nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy holat uchun ham muhimdir. Muayyan ovqatlar stress gormonlarini kamaytirishga yordam beradi va kayfiyatni yaxshilaydi:

Omega-3 yog‘ kislotalari (losos, yong‘oq, chia urug‘lari) ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

Vitamin va minerallarga boy mahsulotlar (sabzavot, meva, butun don) organizmni mustahkamlaydi.

Suv iste‘moli - organizmni to‘g‘ri ishlashini ta’minlaydi va charchoqni kamaytiradi.

Shakar va tez hazm bo‘ladigan uglevodlarni kamaytirish kayfiyatni barqarorlashtiradi. Sog‘lom ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik birgalikda ruhiy va jismoniy salomatlikni oshiradi va stressga chidamlilikni kuchaytiradi.

Stressni kamaytirishning muhim jihatlaridan biri ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlashdir. Ko‘p ishlash, ortiqcha majburiyatlar va dam olishga yetarli vaqt ajratmaslik stressni oshiradi va charchoqni kuchaytiradi.

Ish va dam olishni rejalashtirish: Kundalik ishlar va dam olish faoliyatini oldindan belgilash.

Cheklovlarni belgilash: Ish soatlaridan tashqari elektron pochta va ish chaqiruvlarini cheklash.

Hobbi va qiziqishlarga vaqt ajratish: Kitob o‘qish, musiqa, sport yoki ijodiy faoliyat ruhiy tiklanishga yordam beradi.

Tana va ruh uchun o‘ziga vaqt ajratish: Har kuni kamida 15-20 daqiqa meditatsiya, nafas olish yoki oddiy dam olish mashqlari bilan shug‘ullanish. Muvozanatni saqlash insonning umumiy energiyasini oshiradi va stressni samarali boshqarishga yordam beradi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish kichik, ammo barqaror odatlarni hayotga kiritish orqali amalga oshadi:

Erta turish va tartibli kun boshlash: Kunning unumli o‘tishi va stressni kamaytiradi.

Jismoniy faollikni muntazam qilish: Haftasiga kamida 3-5 kun sport bilan shug‘ullanish.

Sog‘lom ovqatlanish: Kundalik ratsionni sabzavot, meva va oqsilga boy qilish.

Uyquni tartibga solish: Har kuni bir vaqtda uxlash va uyg‘onish.

Ijodiy fikrlash va minnatdorlik: Kundalik jurnal yuritish va har kuni ijobiy narsalarni qayd etish. Ushbu odatlar insonni ruhiy va jismoniy jihatdan mustahkamlaydi, stressga chidamlilikni oshiradi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Stressni boshqarish va sog‘lom hayot tarzi odatlarini shakllantirish inson salomatligi va farovonligi uchun muhimdir. Jismoniy faoliyat, meditatsiya, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ruhiy barqarorlikni oshiradi. Hayotdagi kichik, ammo barqaror odatlarni shakllantirish insonni stressga chidamli qiladi, uning kunlik faoliyati samarali va baxtli o‘tishini ta‘minlaydi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni davomiy bo‘lishi kerak, chunki barqaror natijaga erishish faqat muntazam va ongli amaliyot orqali mumkin. Inson o‘zini tushunib, o‘ziga g‘amxo‘rlik qilsa, hayotdagi qiyinchiliklar bilan samarali kurasha oladi va ruhiy hamda jismoniy salomatligini saqlab qoladi.

**Xulosa va takliflar.** Olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stressni boshqarish va sog‘lom hayot tarzi odatlarini shakllantirish shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlashda, mehnat samaradorligini oshirishda va umumiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda muhim omil hisoblanadi. Ilmiy manbalar tahlili stressga moslashuv, jismoniy faollik, ongli xabardorlik, uyqu gigiyenasi, vaqtni boshqarish va ijobiy psixologiya kabi yo‘nalishlarning kompleks qo‘llanilganda eng samarali natija berishini ko‘rsatadi. Mahalliy tadqiqotlar esa sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik yondashuvning alohida o‘rni borligini tasdiqlaydi. Demak, stressni yengillashtirish faqat psixologik emas, balki pedagogik, ijtimoiy va hayotiy madaniyat darajasida ham tizimli yondashuvni talab qiladi.

Shu asosda quyidagi takliflar ishlab chiqildi: ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi va stress boshqaruvi bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar-mindfulness, jismoniy faollik va vaqtni boshqarish bo‘yicha treninglarni joriy etish; talabalar va pedagoglar uchun muntazam psixologik qo‘llab-quvvatlash xizmatlarini kuchaytirish, stressni aniqlash va yengillashtirish bo‘yicha profilaktik dasturlar yaratish; uyqu gigiyenasi, jismoniy faollik va psixologik farovonlik bo‘yicha axborot-resurs materiallarini ta‘lim jarayoniga kiritish; tadbirkorlar, talaba-yoshlar va pedagoglar o‘rtasida sog‘lom hayot tarzi monitoringini doimiy o‘tkazish va natijalarga ko‘ra individual tavsiyalar ishlab chiqish; shuningdek, stressga bardoshlilikni oshirishga qaratilgan pedagogik metodikalarni o‘quv dasturlariga integratsiya qilish va ularni amaliyotda sinovdan o‘tkazish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
2. Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
3. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. Delta.
4. National Sleep Foundation. (2020). Sleep Duration Recommendations.

5. Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
6. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
7. Mattiyev, I. B. Salomatlik pedagogikasini takomillashtirish. *Zamonaviy ta’limda fan va innovatsion tadqiqotlar*, 2024. 2(13), 95–98.
8. Mattiyev, I. B. Salomatlikni asrash tamoyillari tarkibida tadbirkorlik faoliyatini olib borish. *Zamonaviy ta’limda fan va innovatsion tadqiqotlar*, 2024. 2(13), 99–102.
9. Mattiyev, I. B. Biznes va tadbirkorlik bilan shug’ullanayotgan insonlar salomatligini asrash. *Zamonaviy ta’limda fan va innovatsion tadqiqotlar*, 2024. 2(13), 124–127.
10. Mattiyev, I. B. Pedagogik yondashuvlar orqali sog’lom turmush tarzi ko’nikmalarini shakllantirish. *Zamonaviy ta’limda fan va innovatsion tadqiqotlar*, 2024. 2(13), 100–103.

<b>И.Маттiev</b>	<b>I.Mattiev</b>
<b>Управление стрессом и привычки здорового образа жизни</b>	<b>Stress Management and Healthy Lifestyle Habits</b>
<p><b>Аннотация.</b> В этой статье обсуждаются дыхательные упражнения и приложения для медитации, упражнения на глубокое дыхание, а также то, как медитация может снизить стресс, помочь вспоминать позитивные моменты каждый день, стать благодарным, улучшить настроение и повысить стрессоустойчивость.</p> <p><b>Ключевые слова:</b> борьба со стрессом, здоровый образ жизни, гормоны стресса, вредные привычки, медитация, успокоение мозга, глубокое дыхание, бег, плавание, занятия йогой, отказ от экранов телефонов и телевизоров в вечернее время.</p>	<p><b>Abstract.</b> This article discusses breathing exercises and meditation apps, deep breathing exercises, and how meditation can reduce stress, remember positive things every day, be grateful, boost mood, and increase stress tolerance.</p> <p><b>Keywords:</b> stress management, healthy lifestyle, stress hormones, bad habits, meditation, calming the brain, deep breathing, running, swimming, doing yoga, staying away from screens like phones and TV in the evening.</p>

**Nargiza Muzafarovna Babaeva** – Qo‘qon davlat universiteti professori v.b., iqtisodiyot fanlari doktori

### **BIZNESNI MUVAFFAQIYATLI BO‘LISHIDA TA’LIM VA TAJRIBANING TA’SIR DARAJASI TAHLILI**

**Annotatsiya.** Har qanday iqtisodiy tizim uchun eng qimmatli resurs — insondir. Bunga oddiy gapdek qaraymiz, ammo biznes dunyosida uning amaliy oqibati murakkab. Ta’lim va kasbiy tajriba — ishbilarmonlik salohiyatini shakllantiruvchi ikki muhim omili hisoblanadi. Ular bir-birini to‘ldiradi: ta’lim nazariy bilim bersa, tajriba shu bilimni hayotiy sharoitda sinaydi. Ushhu maqolada mazkur ikki omil biznes muvaffaqiyati bo‘yicha qanday ishlashini, ularning o‘zaro ta’sirini o‘rganishga, va O‘zbekiston misolida mavjud statistik dalillar yordamida ularni baholashga harakat qilingan.

**Kalit so‘zlar:** inson kapitali, ta’lim investitsiyasi, kasbiy tajriba, biznes muvaffaqiyati, mehnat bozori kompetensiyalari, tadbirkorlik ko‘nikmalari, ishga joylashish ko‘rsatkichi, korxonalarni “omon qolish” darajasi, biznes ekotizimi

**Kirish.** Ta’lim va ish tajribasi kategoriyalarni iqtisodiy tahlil qilishda inson kapitali nazariyasi markaziy o‘rin tutadi. Becker va boshqa olimlar ta’limni — ishlab chiqarish daromadlarini oshiruvchi investitsiya sifatida ko‘radilar.<sup>1</sup> Endogen o‘sish modellarida esa bilim va malaka texnologik taraqqiyot va innovatsion salohiyatga ta’sir ko‘rsatadi; ya’ni ta’lim nafaqat ishchining daromadini, balki jamiyatning umumiy o‘sishini ham oshiradi. Shu nuqtai nazardan, korxonalar darajasida ham ta’lim yuqori qiymat yaratadi: mukammal bilimli menejer qarorlarni aniqroq qabul qiladi, strategik innovatsiyalarni tezroq joriy etadi va jamoani samarali boshqaradi.

<sup>1</sup> Gary S. Becker - Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis, with Special Reference to Education (1964, кейинги нашрлари 1975 va 1995)

ISSN 2091-5187

☞ “СЕРВИС” ☞

Журнал Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти таҳририят  
бўлимида нашрга тайёрланди.

10.12.2025 йилда теришга берилди. 16.12.2025 йилда босишга рухсат этилди.  
Офсет босма қоғози. Қоғоз бичими 60x84<sub>1/8</sub>. “Times” гарнитураси. Офсет  
босма усули. Шартли босма табоғи 14,6. Ҳисоб-нашриёт  
табоғи 13,75. Адади 100 нусха. Буюртма № 0143А/25

Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институтининг  
матбаа бўлимида чоп этилди.  
Лицензия № 025316.  
Реестр № Х-119112.

Манзил: Самарқанд шаҳри, Шохрух кўчаси, 60-уй.

© Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти, 2025.