

PROFESSIONAL TA’LIM MUASSASALARIDA O‘QUVCHILARNING
STRESSGA BARDOSHLILIGINI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO
SIFATIDA

Islamova Fotima Shamsiddinovna

Xalqaro Nordik universiteti, Pedagogika kafedrasida katta o‘qituvchisi

E-mail. f.islamova@nordicuniversity.org

<https://orcid.org/0009-0005-3087-4766>

Aliqulova Nilufar Jumanazar qizi

Magistrant, Xalqaro Nordik Universiteti

nilufaraliqulova2607@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu ilmiy tezis professional ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning stressga bardoshliligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan yaxlit pedagogik modelni ishlab chiqish, uning tarkibiy-mazmuniy komponentlarini asoslash va tajriba-sinov ishlari orqali samaradorligini eksperimental tekshirishga bag‘ishlangan. Tadqiqot natijalari professional ta’lim tizimida psixologik-pedagogik ishlarni takomillashtirish va innovatsion yondashuvlarni joriy etishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: *stressga bardoshlilik, psixologik barqarorlik, professional ta’lim muassasalari, pedagogik model, koping strategiyalar, emotsional intellekt, kasbiy moslashuvchanlik, kompetensiyaviy yondashuv.*

ANNOTATION

This scientific thesis is devoted to the development of an integral pedagogical model aimed at enhancing stress resilience among students in professional education institutions, substantiation of its structural-content components, and experimental testing of its effectiveness through pilot studies. The research results are of practical significance for improving psychological and pedagogical work in the professional education system.

Keywords: *stress resilience, psychological stability, professional education institutions, pedagogical model, coping strategies, emotional intelligence, professional adaptability, competency-based approach.*

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda o‘quvchilarning ruhiy salomatligi hamda psixologik barqarorligini ta’minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ta’lim jarayonidagi yuklamalarning ortishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi, oilaviy va shaxsiy muammolar o‘quvchilarda turli

darajadagi stress holatlarini yuzaga keltirmoqda. Bunday sharoitda o‘quvchilarning stressga bardoshlilik darajasini oshirish, ularda stressli vaziyatlarni samarali boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy raqamli iqtisodiyot va jadal ijtimoiy o‘zgarishlar sharoitida professional ta’lim muassasalari o‘quvchilari ko‘plab stress omillariga o‘quv yuklamasi, baholash tizimidagi bosim, kasbiy noaniqlik va ishlab chiqarish amaliyotidagi talablarga bevosita duch kelmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, 15-24 yosh oralig‘idagi yoshlarning 35-40 % doimiy psixologik zo‘riqish va emotsional nosog‘lomlik holatlarini boshdan kechiradi. MDH mamlakatlarida Bodrov, Maklakov, Sherbatix kabi olimlarning tadqiqotlari professional ta’lim bosqichidagi o‘quvchilarning 45-60 %da yuqori darajadagi emotsional zo‘riqish kuzatilishini ko‘rsatgan.

O‘zbekiston milliy statistika ma’lumotlariga ko‘ra, professional ta’lim muassasalari o‘quvchilarining taxminan 38-42% o‘quv jarayonida yuqori stress darajasini his etmoqda. UNESCO va OECD ning «Future of Education and Skills 2030» konsepsiyasida ta’lim oluvchilarning moslashuvchanligi va stressni boshqarish qobiliyati XXI asr kasbiy kompetensiyalarining asosiy indikatorlaridan biri sifatida tan olingan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-60-son Farmoni (2022), «Ta’lim to‘g‘risida»gi O‘RQ-637-son Qonuni (2020) hamda «O‘zbekiston-2030» strategiyasida (PF-158-son, 2023) ta’lim muassasalari bitiruvchilarining psixologik tayyorgarligi va kasbiy barqarorligi alohida ta’kidlangan.

Mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, stressga bardoshlilik muammosi asosan umumta’lim maktablari o‘quvchilari yoki oliy ta’lim talabalariga nisbatan tadqiq etilgan. Professional ta’lim muassasalari o‘quvchilarining o‘ziga xos yosh va kasbiy xususiyatlarini hisobga olgan holda stressga bardoshlilikni rivojlantirishning yaxlit pedagogik modelini ishlab chiqish bo‘yicha maxsus kompleks tadqiqot o‘tkazilmagan — aynan ushbu ilmiy bo‘shliq mazkur tadqiqotning zarurat va dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi professional ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning stressga bardoshlilikini rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik modelni ilmiy-nazariy jihatdan asoslash, uning tarkibiy-mazmuniy komponentlarini ishlab chiqish hamda tajriba-sinov ishlari orqali samaradorligini eksperimental tekshirishdan iborat.

Stressga bardoshlilik fenomeni zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida shaxsning stress omillariga nisbatan psixologik barqarorligini saqlab qolish, konstruktiv koping strategiyalarini qo‘llash va kasbiy moslashuvini ta’minlash qobiliyatlarining integrativ majmuasi sifatida talqin etiladi.

R. Lazarus va S. Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash va koping nazariyasi stressni boshqarishning eng nufuzli ilmiy kontsepsiyalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotchilar stressni tashqi muhit talablari bilan shaxsning mavjud resurslarini kognitiv baholash orasidagi nomutanosiblik mahsuli sifatida ta’riflaydilar. S. Maddi (2006) ning «bardoshlilik» (hardiness) kontsepsiyasiga ko’ra, psixologik bardoshlilik uch tarkibiy komponentdan jalb etilganlik (commitment), nazorat (control) va o’zgarishlarga tayyorlik (challenge) iborat. V.A. Bodrov (2006) stressga bardoshlilikni shaxsning murakkab va ekstremal vaziyatlarda psixologik barqarorligini saqlab qolish hamda faoliyat samaradorligini yo’qotmaslik qobiliyati sifatida tavsiflaydi.

O‘zbekiston olimlari orasida N.A. Muslimov (2007) kasbiy kompetentlik tarkibida stressga bardoshlilikni muhim komponent sifatida tavsiflagan; Sh.A. Do’stmuhamedova (2018) interfaol metodlar va psixologik treninglarning stressga chidamlilikka ijobiy ta’sirini eksperimental yo‘l bilan isbotlagan. Tahlillar professional ta’lim muassasalari o‘quvchilarining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda stressga bardoshlilikni rivojlantirishning yaxlit pedagogik modelini ishlab chiqish bo‘yicha maxsus tadqiqotlar yetarlicha o‘tkazilmaganligini ko‘rsatdi.

Tadqiqotning metodologik poydevori sifatida to‘rtta yondashuv qabul qilindi: tizimli yondashuv (V.G. Afanasyev, I.V. Blauberg), faoliyatga asoslangan yondashuv (L.S. Vigotskiy, A.N. Leontyev), shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv (K. Rogers, E.V. Bondarevskaya) va kompetensiyaviy yondashuv (A.M. Novikov, I.A. Zimnyaya).

Tajriba-sinov ishlari 60 o‘quvchi (tajriba guruhi TG=30, nazorat guruhi NG=30) ishtirokida tashkil etildi. Eksperimental ta’sir 22 seans (o‘quv semestri davomida) hajmida amalga oshirildi. Nazorat guruhi an’anaviy o‘quv jarayonida tahsil oldi. Diagnostik vositalar sifatida PSM-25 stressni baholash shkalasi (Cronbach $\alpha=0,89$), Spielberger-Hanin xavotirlanish shkalasi va Kobaza bardoshlilik testi (Cronbach $\alpha=0,82$) qo‘llanildi. Statistik tahlil Student t-mezoni va Cohen d effekt hajmi ko‘rsatkichi orqali amalga oshirildi.

1-jadval.

TADQIQOTDA QO‘LLANILGAN METODLAR TIZIMI

METODLAR GURUHI	TADQIQOT METODLARI	QO‘LLASH MAQSADI
Nazariy metodlar	Tahlil, sintez, qiyosiy tahlil, modellashtirish	Muammoning nazariy-metodologik asoslarini aniqlash
Diagnostik metodlar	PSM-25, Spielberger-Hanin, Kobaza testlari; anketa; kuzatuv	Stressga bardoshlilik darajasini aniqlash va monitoring

Pedagogik metodlar	Psixologik treninglar, keystadi, rolli o‘yinlar, refleksiya (22 seans)	Stressga bardoshlilikni maqsadli rivojlantirish
Eksperimental metodlar	Aniqlash, shakllantirish va nazorat bosqichlaridan iborat pedagogik eksperiment (n=60)	Pedagogik model samaradorligini tekshirish
Statistik metodlar	Styudent t-mezoni, korrelyatsion tahlil, Cohen d effekt hajmi	Natijalarni matematik qayta ishlash va ishonchliligini ta’minlash

Tadqiqot jarayonida professional ta’lim muassasalari o‘quvchilarida stressga bardoshlilikni maqsadli rivojlantirishga mo‘ljallangan yaxlit pedagogik model ishlab chiqildi. Model oltita o‘zaro bog‘liq blokni o‘z ichiga oladi va izchil bosqichli jarayon diagnostika → motivatsiya → shakllantirish → mustahkamlash → baholash sifatida amalga oshiriladi. Modelning samarali ishlashi uchun beshta tashkiliy-pedagogik shart zarur ekanligi ilmiy asosda aniqlandi.

2-jadval.

Pedagogik modelning tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlari

№	SHART-SHAROIT	AMALGA OSHIRISH MEXANIZMI
1	Psixologik xavfsiz ta’lim muhiti	Xatoga tolerantlik, hurmat, ochiq muloqot madaniyatini shakllantirish
2	Shaxsga yo‘naltirilgan differensial yondashuv	Individual psixologik profil asosida differensiallashtirilgan ta’sir dasturi
3	O‘qituvchining psixologik kompetentligi	Stress belgilarini aniqlash, psixologik mediator sifatida faoliyat yuritish ko‘nikmalari
4	Refleksiv faoliyatni tashkil etish	Har bir mashg‘ulot yakunida strukturlangan refleksiya varaqasi, kundalik
5	Ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi	Muassasa psixologi, guruh rahbari, o‘qituvchi hamkorligi asosida tizimli qo‘llab-quvvatlash

Tajriba-sinov ishlari natijalari pedagogik modelning yuqori samaradorligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida yuqori darajadagi stressga bardoshlilik 16,7% dan 50,0% gacha oshdi (+33,3

foiz punkti); nazorat guruhida esa atigi +10 foiz punktiga o‘sdi. PSM-25 bo‘yicha stressning sub’ektiv darajasi tajriba guruhida 61,4 ball dan 38,2 ballgacha ya’ni, «o‘rtacha stress» zonasidan «past stress» zonasiga pasaydi.

4-jadval.

Stressga bardoshlilik darajalari dinamikasi (tajriba va nazorat guruhlari)

Daraja	TG boshl. (%)	TG yakuniy (%)	NG boshl. (%)	NG yakuniy (%)	Farq (TG– NG yakuniy)
Yuqori daraja	16,7	50,0	13,3	23,3	+26,7
O‘rta daraja	40,0	40,0	43,3	50,0	–10,0
Past daraja	43,3	10,0	43,4	26,7	–16,7
PSM-25 o‘rt. ball	61,4	38,2	62,1	54,8	–16,6

Izoh: - $p < 0,001$ darajasidagi statistik ishonchlilik; TG - tajriba guruhi; NG - nazorat guruhi.

Mazkur tadqiqotda professional ta’lim muassasalari o‘quvchilarida stressga bardoshlilikni rivojlantirishning pedagogik modeli ilmiy-nazariy jihatdan asoslanib, ishlab chiqildi va tajriba-sinov ishlari orqali samaradorligi isbotlandi.

Tadqiqot natijalari asosida o‘quvchilarning stressga bardoshlilikini rivojlantirish uchun maktab, oila va jamiyat o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish zarur degan xulosaga kelish mumkin, chunki ta’lim muassasalarida qulay psixologik muhit yaratish, psixologik-pedagogik xizmatlar faoliyatini takomillashtirish hamda o‘quvchilarning emotsional salomatligini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan tadbirlarni muntazam tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘g‘risida»gi Qonuni. O‘RQ–637-son. - Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. PF-60-son («Yangi O‘zbekiston» strategiyasi). - Toshkent, 2022.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. PF-158-son («O‘zbekiston-2030» strategiyasi). - Toshkent, 2023.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

5. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
6. Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer.
7. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
8. Bodrov, V.A. (2006). *Psixhologicheskiy stress: razvitiye i preodoleniye*. Moskva: PER SE.
9. Maklakov, A.G. (2001). *Obshchaya psixhologiya*. Sankt-Peterburg: Piter.
10. Muslimov, N.A. (2007). *Kasb ta’limi o‘qituvchisini kasbiy shakllantirishning nazariy-metodik asoslari*. Toshkent: Fan.
11. Do‘stmuhamedova, Sh. A. (2018). *Pedagogik faoliyat psixologiyasi*. Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni.
12. Martin, A.J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience. *School Psychology International*, 34(5), 488-500.
13. WHO. (2022). *World mental health report*. World Health Organization.
14. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Erlbaum.
15. Islamova F.Sh. Abduqunduzova. G.A. Uzluksiz ta’lim tizimida ma’naviy tarbiyani shakllantirish va rivojlantirishning dolzarb vazifalari. *International Conference on Economics, Finance, Banking and Management*, 2025/6/23. 140-146.
16. Fayazova, F. S. H., Otajonova, O. A., & Islamova, F. S. H. (2021). The role of art therapy in the formation of healthy living skills in adolescents.
17. Islomova, F., & Fayozova, F. (2021). Family traditions in vocational guidance, a guarantee of preparing young people for independent living. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(10), 34-38.
18. Sh, I. F., & Vaniyan, S. B. (2021). The role of parents in forming spiritual education on the basis of creative approaches. *current research journal of pedagogics*, 2(12), 162-165.
19. Islamova, Fotima. "Sun'iy intellekt davrida ta'lim va ijtimoiy fanlar: bilimdan kompetensiyaga o'tishning yangi modeli." *Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali*, 2 Dec. 2025, doi:[10.5281/zenodo.18103203](https://doi.org/10.5281/zenodo.18103203).
20. Vokhidova, N. K., Khalikova, Z. M., Islamova, F. S., & Abdulkhayeva, M. B. (2024). Organization Of The Educational Process In Primary Education With The Participation Of Artificial Intelligence. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(4), 1906-1909.
21. Xabibullayevna, V. N., Mirakbarovna, F. D., Mirshadmanovna, X. Z., Shamsuddinovna, I. F., Saydullayevich, N. M. B. R., & Sayfutdinqizi, F. K. (2025).

Application of game technologies in education: in the context of uzbekistan. Lex Localis: Journal of Local Self-Government, 23.