

## BO'LAJAK PEDAGOGLARDA STRESSGA BARQARORLIKNI OSHIRISHNING AMALIY SAMARADORLIGI

F.A.Olimova<sup>1</sup> 

**Mas'ul muallif:** Olimova Firuza Aslonovna, Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Buxoro davlat texnika universiteti v.v.b dotsenti.

**e-mail:**  
firuza.olimova2023@icloud.com

Accepted: 23 Sentabr 2026  
Published: 23 Sentabr 2026

**Copyright:** © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

**Iqtibos uchun:** Olimova, F. A. BO'LAJAK PEDAGOGLARDA STRESSGA BARQARORLIKNI OSHIRISHNING AMALIY SAMARADORLIGI / F. A. Olimova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 2. — B. 306–309.

1. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Buxoro davlat texnika universiteti v.v.b dotsenti

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada bo'lajak pedagoglarda stressga barqarorlikni oshirishning amaliy samaradorligi masalalari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida pedagogika yo'nalishi talabalari orasida stressga chidamlilik darajasini rivojlantirishga qaratilgan psixologik-trening dasturlarining natijadorligi o'rganildi. Stressga barqarorlikni shakllantirishning nazariy asoslari, uning kasbiy faoliyatdagi ahamiyati hamda amaliy mashg'ulotlar orqali stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari bo'lajak pedagoglarda emotsional barqarorlik, o'zini boshqarish va kasbiy moslashuv darajasining oshganligini ko'rsatdi. Olingan natijalar pedagog kadrlarni tayyorlash jarayonida stressga barqarorlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus dasturlarni joriy etish zarurligini tasdiqlaydi.

**Kalit so'zlar:** stress, stressga barqarorlik, bo'lajak pedagoglar, emotsional barqarorlik, psixologik trening, stressni boshqarish, kasbiy moslashuv, psixologik tayyorgarlik, pedagogik faoliyat, psixologik salomatlik.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

**Аннотация.** В данной статье проанализированы вопросы практической эффективности повышения стрессоустойчивости у будущих педагогов. В ходе исследования была изучена результативность психолого-тренинговых программ, направленных на развитие уровня стрессоустойчивости среди студентов педагогических направлений подготовки. Освещены теоретические основы формирования стрессоустойчивости, её значение в профессиональной деятельности, а также возможности развития навыков управления стрессом посредством практических занятий. Результаты исследования показали повышение уровня эмоциональной устойчивости, саморегуляции и профессиональной адаптации у будущих педагогов. Полученные данные подтверждают необходимость внедрения специальных программ по развитию стрессоустойчивости в процесс подготовки педагогических кадров.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, будущие педагоги, эмоциональная устойчивость, психологический тренинг, управление стрессом, профессиональная адаптация, психологическая подготовка, педагогическая деятельность, психологическое здоровье.

### PRACTICAL EFFECTIVENESS OF ENHANCING STRESS RESILIENCE AMONG FUTURE TEACHERS

**Abstract.** This article analyzes the practical effectiveness of enhancing stress resilience among future teachers. The study examined the effectiveness of psychological training programs aimed at developing stress tolerance among students majoring in pedagogy. The theoretical foundations of stress resilience formation, its significance in professional activity, and the opportunities for developing stress management skills through practical training sessions are discussed. The research findings demonstrated an increase in emotional stability, self-regulation, and professional adaptability among future teachers. The obtained results confirm the necessity of implementing specialized programs for developing stress resilience in the process of teacher training.

**Keywords:** stress, stress resilience, future teachers, emotional stability, psychological training, stress management, professional adaptation, psychological preparedness, pedagogical activity, psychological well-being.

**Kirish.** Bo'lajak pedagoglarda stressga barqarorlik ko'nikmalarini rivojlantirishda turli xil ijtimoiylashuv institutlarining roli katta bo'lib, ulardan biri – oliy ta'lim tizimidir. Oliy ta'lim olish jarayonida talaba faqat umumkasbiy va mutaxassislik fanlaridan ta'lim olibgina qolmasdan, balki o'z shaxsini rivojlantirishga, psixologik savodxonligini oshirishga ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirishga imkon beruvchi omillarga ham duch keladiki, bu omillardan to'g'ri foydalana olishi uning stressga barqarorligini oshirish va shaxs sifatida kamol topishini belgilab beradi.

Shuning uchun bo'lajak pedagoglarni har tomonlama stressga barqaror qilib tarbiyalash ularning o'quv faoliyatini tashkil etishda asosiy yo'nalishlardan birini tashkil etishi lozim. Qayd etish lozim, stressga barqarorlik aynan talabalik davriga kelib mustahkamlanadi [1].

Talabalik – inson hayotining «oltin davri» bo'lishi bilan birga, bu davrda bir qator stressogen omillarga duch kelish ehtimoli ham yuqoridir. Talabaning organizmi va ruhiyati uchun yangi ijtimoiy muhitga, yangi talablarga, yangi qadriyatlarga o'rganishi yoki bu tizimning qayta qurilishi, yangi ehtiyojlarning yuzaga chiqishi, ularni qondirilishi bilan bog'liq muammo va to'siqlar – bularning barchasi talaba uchun jiddiy stresslarni keltirib chiqaruvchi omil bo'lishi mumkin. Lekin ma'lum bir vaziyatni har bir talaba o'z individual, shaxsiy, kognitiv xususiyatlaridan kelib chiqib turlicha qabul qiladi, bu esa uning stressga barqarorlik darajasini belgilab beradi [2].

Bunday ko'nikmaning tarkib topishida esa ularga psixologik bilimlarga ega bo'lgan yo'nalish xodimlarining ko'magi zarur, albatta.

Tadqiqot metodologiyasi. Bo'lajak pedagoglarda stressga barqarorlikni oshirishni rivojlanishining ijtimoiy-psixologik jarayonlarining hamda oliy o'quv yurtiga moslashuvining kechish qonuniyatlari va o'ziga xosligi haqida bilimlar bilan qurollantirishlari zarur. Ushbu xizmat talabalarining shaxsiy va kasbiy o'sishlariga ta'sir ko'rsatish hamda o'quv faoliyati davomida ularga qulayliklar yaratish uchun qaratilishi zarur.

Trening mashg'ulotlari uchun ishtirokchilar aniqlovchi tajriba natijalariga ko'ra tanlangan bo'lib, mazkur tajribada aniqlanishicha, stressga barqarorligi past bo'lgan sinaluvchilarda shunga mos ravishda koping strategiyaning faol usullarini qo'llashning pastligi, aksincha passiv usulni qo'llashga moyillikning yuqoriligi, emotsional intellektning ichki va tashqi aspektlarining yaxshi rivojlanmaganligi, lokus nazoratning eksternallik xususiyati ustunligi va hayotiy pozitsiyaning negativizm va pessimizm kabi salbiy shkalasiga moyillikning yuqoriligi aniqlandi.

Shaxsda stressga barqarorlikni oshirishga qaratilgan trening mashg'ulotining maqsadi – sinaluvchilarda koping xulqini (koping xaxira, koping strategiya, koping mexanizmi) shakllantirish orqali stressga barqarorlikka erishishdan iboratdir. Bundan maqsad o'quvchi va talabalarda ta'lim va shaxslararo munosabatlar jarayonida yuzaga keladigan stressogen vaziyatlarga nisbatan to'g'ri munosabatni shakllantirish hamda pirovard natija sifatida stressogen vaziyatdan nafaqat o'quv faoliyatiga, shu bilan birga salomatligiga ham zarar yetkazmagan holda chiqib ketish xulqini shakllantirishdan iborat [3, 4].

Bu maqsadni amalga oshirish uchun sinaluvchilarda stressga barqarorlikni oshirishga qaratilgan trening mashg'ulotining vazifalarini quyidagicha belgilash mumkin:

Sinaluvchilar guruhida ishanlik, o'zaro ishonch, ijobiy kayfiyat va samimiyluk muhitini yaratish;

Sinaluvchilarda stress, stressogen vaziyat, stressga barqarorlik, o'ziga baho, emotsional intellekt, optimistik pozitsiya, lokus nazorat, koping strategiyaning faol usullari haqida yetarlicha tushunchalarni hosil qilish;

Ishtirokchilarda o'ziga adekvat baho berish, o'zini hurmat qilish, o'zidan qoniqish va o'ziga ishonch hislarini oshirish, o'zini anglash orqali o'ziga ijobiy munosabatni oshirish ko'nikmalarini tarkib toptirish;

Sinaluvchilarda emotsional intellekt xususiyatlarini – boshqalarni va yuzaga kelgan muammolarni to'g'ri tushunish hamda ularga nisbatan bag'rikenglik bilan munosabatda bo'la olish va o'z emotsiyalarini boshqarish frustratsiyaga nisbatan shaxsiy tolerantligini oshirish;

Sinaluvchilarda internal lokus nazoratni kuchaytirish, stressogen vaziyatlarda o'z ichki xaxiralaridan foydalangan holda optimistik pozitsiya asosida muammoga nisbatan pozitiv munosabat bildirishga o'rgatish;

Har qanday stressli vaziyatlarga nisbatan barqaror munosabat bildirishga yo'naltirilgan koping strategiyaning faol usullarini, xususan muammoni hal etish usulini o'zlashtirish va uni qo'lash ko'nikmalarini shakllantirish;

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Stressogen vaziyatda o'zining fiziologik va emotsional holatini yaxshilash maqsadida meditatsiya, autotrening, vizualizatsiya va boshqa konstruktiv usullardan foydalanishga o'rgatish.

Natijalarga ko'ra, shakllantiruvchi tajriba uchun jami 130 nafar sinaluvchi, nazorat guruhida esa 150 nafar talabalar tanlab olindi. Ular bilan yuqorida keltirilgan model va komponentlarga asoslangan trening mashg'ulotlari asosida shakllantiruvchi tajribadan so'ng eksperiment guruhidagi natijalarining o'zgarishini bilish uchun nazorat tajriba o'tkazildi [5,6].

Tadqiqotning shakllantiruvchi qismida talabalarda o'zini baholash, stressni yengish strategiyasi, nizoli vaziyatlardan chiqish motivatsiyasini faol usullarini qo'llashni o'rgatishga qaratilgan omillarga ta'sir etish orqali ularning stressga barqarorligini oshirishga harakat qilindi.

Bo'lajak pedagoglarda «Stressni yengish strategiyasi» orqali olingan natijalarining qiyosiy tahlili (n=280)

| No | Komponentlari            | Guruhlar               | Treningdan oldingi | Treningdan keyingi | Farqlanish |     |      |      |
|----|--------------------------|------------------------|--------------------|--------------------|------------|-----|------|------|
|    |                          |                        | M                  | S                  | M          | S   | t    | p    |
| 1. | Muammoni hal etish       | Tajriba guruhi (n=130) | 6,2                | 1,9                | 8,1        | 2,1 | -2,3 | 0,05 |
|    |                          | Nazorat guruhi (n=150) | 6,3                | 2,0                | 6,4        | 1,3 | -1,0 | 0,20 |
| 2. | Ijtimoiy yordamni izlash | Tajriba guruhi (n=130) | 7,0                | 1,3                | 9,1        | 1,4 | -2,6 | 0,05 |

| No | Komponentlari     | Guruhlar               | Treningdan oldingi | Treningdan keyingi | Farqlanish |     |      |      |
|----|-------------------|------------------------|--------------------|--------------------|------------|-----|------|------|
|    |                   | Nazorat guruhi (n=150) | 7,1                | 1,3                | 7,2        | 1,2 | -1,1 | 0,19 |
| 3. | Muammodan qochish | Tajriba guruhi (n=130) | 5,9                | 3,1                | 3,2        | 3,0 | -2,2 | 0,05 |
|    |                   | Nazorat guruhi (n=150) | 5,7                | 1,5                | 5,5        | 1,4 | -1,2 | 0,14 |

Bo'lajak pedagoglarda «Stressni yengish strategiyasi» metodika orqali olingan natijalar rivojlantiruvchi trening dasturlarimizdan keyin barcha omillarda ahamiyatli farqlar qayd etildi (8-jadvalga qarang). Jumladan, «muammoni hal etish» ( $t=2,3$ ;  $p<0,05$ ) omili bo'yicha aniqlangan statistik farqlar bo'lajak pedagoglarda shakllantiruvchi tajribadan so'ng muammoni hal etishga bo'lgan intilishning oshganligini, trening dasturida berilgan mashg'ulotlar o'z o'rnida va maqsadli qo'llanilganligini, sinaluvchilar o'zlariga kerakli xulosalar chiqarganligini va ularda stressogen vaziyatlarda muammoni hal etish bo'yicha zarur ko'nikmalar paydo bo'lganligini asoslaydi [7,8].

Bo'lajak pedagoglardagi «ijtimoiy yordamni izlash» ( $t=2,6$ ;  $p<0,05$ ) omilida ham o'ziga xos darajada o'sish kuzatilgan. Mazkur holat asosida aytishimiz mumkinki, stressogen vaziyatda kimgadir ishonish, kimningdir ko'magiga suyanish yaxshi, albatta, biroq o'sha «kimdir» muammoni hal eta olmasligi natijasida stressogen vaziyat hal bo'lmasligi aniqlandi. Biroq bo'lajak pedagoglarda qaysidir ma'noda «muammodan qochish» strategiyasini kamaytirish uchun ham, ularda «ijtimoiy yordam izlash»ga bo'lgan strategiyani kuchaytirishga urindik [10].

Bo'lajak pedagoglardagi «muammodan qochish» ( $t=2,2$ ;  $p<0,05$ ) strategiyasida ham sezilarli darajadagi o'zgarishlar kuzatildi. Bu bo'lajak pedagoglarda muammoni hal qilishning turli usullarini konstruktiv tarzda qo'llay olish ko'nikmasini shakllantirishga qaratilgan tadbirlarimiz o'z samarasini berganligini ko'rsatadi. Mazkur holatda bizning sinaluvchilarimizni emotsional intellektini, hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish ko'nikmasini bir oz darajada o'zgarganligini ko'rsatadi.

2-jadval.

Bo'lajak pedagoglarda «Nizoli vaziyatlarni hal qilish usullarini aniqlash» metodikasi orqali olingan natijalarining qiyosiy tahlili (n=280)

| No | Komponentlari       | Guruhlar               | Treningdan oldingi | Treningdan keyingi | Farqlanish |     |      |      |
|----|---------------------|------------------------|--------------------|--------------------|------------|-----|------|------|
|    |                     |                        | M                  | S                  | M          | S   | t    | p    |
| 1. | Bahs-munozara       | Tajriba guruhi (n=130) | 13,2               | 2,1                | 11,1       | 2,6 | -2,0 | 0,05 |
|    |                     | Nazorat guruhi (n=150) | 13,1               | 3,9                | 12,9       | 1,4 | -1,0 | 0,20 |
| 2. | Hamkorlik           | Tajriba guruhi (n=130) | 11,6               | 2,6                | 12,2       | 3,5 | -2,3 | 0,05 |
|    |                     | Nazorat guruhi (n=150) | 11,7               | 2,6                | 11,9       | 3,5 | -0,7 | 0,16 |
| 3. | Kelishuv            | Tajriba guruhi (n=130) | 12,1               | 3,9                | 15,0       | 2,0 | -2,3 | 0,05 |
|    |                     | Nazorat guruhi (n=150) | 12,1               | 2,1                | 12,2       | 2,6 | -1,1 | 0,17 |
| 4. | O'zini chetga olish | Tajriba guruhi (n=130) | 10,9               | 2,3                | 7,4        | 1,4 | -2,4 | 0,05 |
|    |                     | Nazorat guruhi (n=150) | 10,4               | 2,2                | 10,1       | 1,9 | -1,4 | 0,12 |
| 5. | Moslashuv           | Tajriba guruhi (n=130) | 11,5               | 2,0                | 13,9       | 1,4 | -2,2 | 0,05 |
|    |                     | Nazorat guruhi (n=150) | 11,7               | 2,1                | 11,9       | 3,4 | -0,8 | 0,15 |

Shuning uchun, biz shakllantiruvchi tajriba davomida bo'lajak pedagoglarni muammodan qochish stressning yechimi emas, balki muammoga yanayam ko'proq kirish ekanligini tushuntirgan holda ular bilan muammoni ko'rishga, uning mohiyatini anglashga va kelib chiqish sabablarini tahlil qilishga hamda iloji boricha uning yechimini izlashga undaydigan hamda shunga yordam beradigan mashg'ulotlarni o'tkazdik. Shakllantiruvchi tajribadan so'nggi nazorat tajriba natijalari esa bu maqsadga erishilganligidan dalolat berib turibdi [11].

Bo'lajak pedagoglarda «Nizoli vaziyatlarni hal qilish usullarini aniqlash» metodika orqali olingan natijalar rivojlantiruvchi trening dasturlarimizdan keyin barcha omillarda ahamiyatli farqlar qayd etildi (9-jadvalga qarang). Jumladan, «bahs-munozara» ( $t=2,0$ ;  $p<0,05$ ), «hamkorlik» ( $t=2,3$ ;  $p<0,05$ ), «kelishuv» ( $t=2,3$ ;  $p<0,05$ ), «o'zini chetga olish» ( $t=2,4$ ;  $p<0,05$ ) hamda «moslashuv» ( $t=2,2$ ;  $p<0,05$ ) omillarida sezilarli darajadagi o'zgarishlar kuzatildi. Xususan, bo'lajak pedagoglarimizda bahs-munozara, raqobat pozitsiyasining kamayganligi shaxslararo munosabatlarda konstruktivlikka intilishning oshganligi, nizoli stressogen vaziyatlarni ratsional hal qilishi, ikkinchi tomonning manfaatlariga zarar yetkazmaslikka doir tushunchalar tizimi shakllanganligini anglatadi. Bu holat o'z-o'zidan hamkorlik, kelishuvchanlik, moslashuvchanlik pozitsiyalarning ortishiga olib kelgan. Chunki bo'lajak pedagog shaxslararo munosabatlarda hamkorlikka intilar ekan u nizolardan, shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq stresslardan holi bo'ladi. Har qanday vaziyatni ikki tomonning manfaatlarini hisobga olgan holda ratsional qarorlarni qabul qiladi [12].

Talabalarda bo'lajak pedagog sifatida mazkur kasbiy muhim xususiyatlarni shakllantirishga e'tibor qaratdik. Shaxsda hamkorlik qilishga intilishning ortishi kelishish va moslashish pozitsiyasini ham kerakli darajada namoyon bo'lishiga olib keladi. Buning uchun esa bo'lajak pedagoglarda muloqot kompetentligini rivojlantirishga e'tibor qaratdik. Shakllantiruvchi tajribadan so'ng bo'lajak pedagoglarimizda o'zini chetga olish omili ahamiyatli darajada kamaygan. Mazkur holat talabalarda o'zini tahlil qilish, o'z xulq-atvorini konstruktiv boshqarish, shaxslararo munosabatlardagi ijtimoiy faolligini oshganligidan dalolat beradi. Demak, biz tomonimizdan o'tkazilgan empirik tadqiqotlar o'z samarasini berdi deb aytishimiz mumkin.

Xulosa. Bo'lajak pedagoglarda stressga barqarorlik yuqori yoki past bo'lishida uning koping zaxiralar tarkibiga kiruvchi psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Ana shunday omillardan biri shaxsning o'z-o'ziga beradigan bahosidir. Aniqlovchi tajribada sinaluvchilarning stressga barqarorligi va o'z-o'ziga baho berishi o'rtasida ahamiyatli aloqadorlik aniqlangan. Ya'ni, o'z-o'ziga adekvat baho beruvchi talabalarda stressga barqarorlik yuqori va aksincha, o'z-o'ziga noadekvat – past va yuqori baho beruvchi talabalarda esa stressga barqarorlik ham past bo'lishi kuzatildi.

Ma'lum bo'lishicha, o'z faoliyatida ichki lokus nazoratga ega bo'lgan shaxslar, ya'ni «internal» (o'ziga ishonadigan, faqat o'zigagina suyanadigan, atrofdagilarning qo'llab-quvvatlashiga ehtiyoj sezmaydigan) kishilar stressogen vaziyatlarda «eksternal», ya'ni tashqi lokus nazoratga ega bo'lgan kishilar (o'ziga ishonmaydigan, boshqalarning qo'llab-quvvatlashiga ehtiyoj sezadigan, tanbehni ko'tara olmaydigan, o'zi harakat qilishdan ko'ra, taqdir hukmiga tashlab qo'yadigan kishilar)ga nisbatan diststressga kamroq uchraydilar.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

- [1] Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019. – 312 b.
- [2] G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018. – 456 b.
- [3] Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.A. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2020. – 284 b.
- [4] Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
- [5] Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 515 p.
- [6] Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman and Company, 1997. – 604 p.
- [7] Kyriacou C. Teacher Stress: Directions for Future Research // Educational Review. – 2001. – Vol. 53, No. 1. – P. 27–35.
- [8] Jennings P.A., Greenberg M.T. The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes // Review of Educational Research. – 2009. – Vol. 79, No. 1. – P. 491–525.
- [9] Madiyev T., Xasanov Sh. Bo'lajak pedagoglarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning psixologik omillari // Xalq ta'limi. – 2022. – №4. – B. 45–51.
- [10] O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi. – Toshkent, 2019.
- [11] Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi va psixologik xizmat. – Toshkent: Sharq, 2017. – 368 b.
- [12] Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V. Psychology: Core Concepts. – Boston: Pearson Education, 2018. – 720 p.