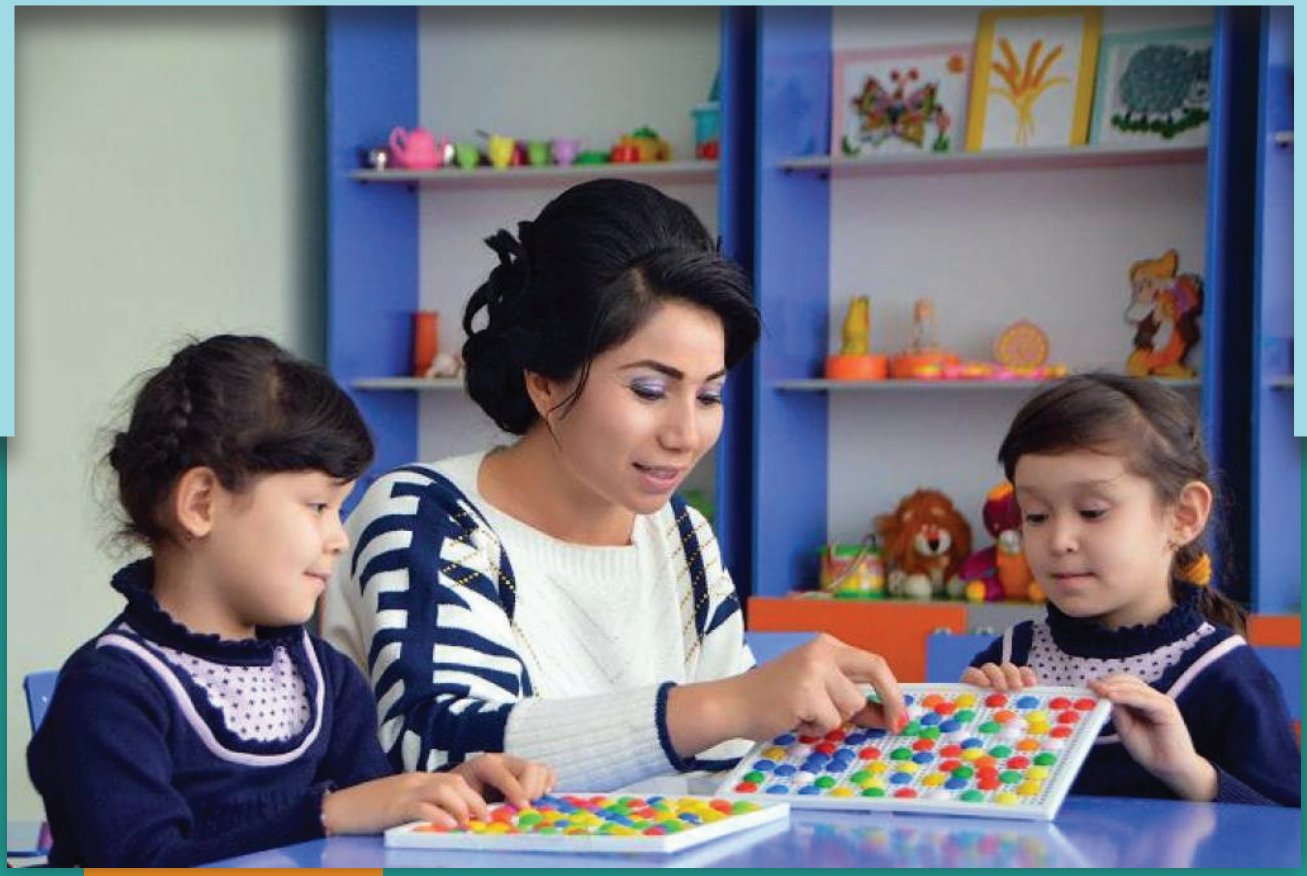
ISSN: 3060-4613

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti



№11(3)
2026

13.00.00 Pedagogika fanlari
13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar böyiça)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport maşğulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohalari va bosqiçlari böyiça)
13.00.07 Ta'limda menejment
13.00.08 Maktabgaça ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
07.00.00 Tarix fanlari
19.00.00 Psixologiya fanlari
01.00.00 Fizika-matematika fanlari
02.00.00 Kimyo fanlari
03.00.00 Biologiya fanlari
09.00.00 Falsafa fanlari
10.00.00 Filologiya fanlari
11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGAÇA VA MAKTAB TA'LİMİ

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslaşgan ilmiy jurnal

MAKTABGAÇA VA MAKTAB TA'LİMİ

Elektron naşr. 312 sahifa,
13-noyabr, 2026-yil.

BOŞ MUHARRIR:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOŞ MUHARRIR ÖRINBOSARI:
Aşurov Ramzidin Ramazonoviç – Psixologiya fanlari böyiça falsafa doktori (Phd), dotsent

TAHRIRIYAT KENGAŞI A'ZOLARI
Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Şoumarov Ğ.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirğizboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Karimova E.G. – Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Şaripov Ş.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Şermuhammadov B.Ş. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qöldoşev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozoğiston)
Rejep Özyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Ça – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Ş. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi Özbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM boş muharriri, Özbekiston Respublikasida xizmat körsatgan jurnalist, filologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD), dotsent
Ğafurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Şomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD)
Nematov Ş.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Sayimova D. K. – texnika fanlari bo'yiça falsafa doktori (PhD)
Yuldaşeva F.I. – pedagogika fanlari böyiça falsafa doktori (PhD),dotsent
Yuldaşeva D.B. – filologiya fanlari böyiça falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toşkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Panjiyev M. A. – Qaşqadaryo viloyati Maktabgaça va maktab ta'limi boşqarmasi boşliğining birinçi örinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bölimining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor öğli – Pedagogika fanlari böyiça falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va işbilarmon" MÇJ
Hamkorlarimiz: Özbekiston Respublikasi Ta'lim va ilm-fan vazirligi, Özbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

EDİTORİAL BOARD MEMBERS:
Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician
Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician
Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor
Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan
Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Shermuhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor
Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)
Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)
Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)
Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)
Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)
Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor
Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers "Yangi O'zbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor
Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)
Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor
Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service
Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor
Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)
Sayimova D. K. – Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences
Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics
Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor
Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region
Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences
Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali Özbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni çop etiş uçun milliy ilmiy naşrlar röyxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari böyiça: OAK Kengaşi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

• Ekspert kengaşi (29.10.2024-y., №10)

• Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari böyiça: Toşkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

• Ekspert kengaşi (25.05.2025-y., №10)

• Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

Özbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi böyiça röyxatdan ötkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA SODERJANIE CONTENTS

MUNDARIJA

Teaching English Grammar as a Product in Grades 5–8: A Teacher-Controlled Model for Integrating Artificial Intelligence 10
Veronica Khatamova

Русский язык как средство формирования профессиональной компетентности будущих специалистов 15
Мусаева Амина Караматовна

Сопоставление русской и узбекской литературной критики 23
Шакирова Гулмира Рашидовна

The Impact of Group Discussion on Developing Students' Speaking Skills in EFL Context 31
Tursunboyeva Saodat Ravşanbek qizi

Поэтика дегуманизации в прозе М. А. Булгакова и Назара Эшонкула: сравнительно-типологический анализ 36
Болтаева Дильноза Руслановна

Bölajak boşlanğiç sinf öqituvçilarining metodik tayyorgarligini şakllantirişda multimodal ta'lim resurslarining örni 41
Koziyeva Fazilat Sadullayevna

Sun'iy intellekt va adaptiv ta'lim texnologiyalari integratsiyasi asosida boşlanğiç sinf öquvçilarining individual öqiş kompetensiyalarini rivojlantiriş 48
Öktamova Mehrigiyo A'zamovna

Didactic Possibilities of Activating Primary School Pupils' Cognitive Processes in Literacy Reading Lessons 55
Maxmudova Nigora Hikmatovna

Opportunities of Practice-Oriented Education in Developing the Pedagogical Mastery of Future Primary School Teachers 61
Şukurova Madina Öktam qizi

Своеобразие методов рки: между универсальной методикой и национально-ориентированной практикой 67
Raximova Norbish Sharopovna

Ösmirlik davrida raqamli texnologiyalardan foydalanişning diqqat barqarorligiga ta'siri 74
Abdullayeva Mahfuza Ollabergan qizi

Neyropedagogik yondaşuv asosida bölajak tarbiyaçilarning mantiqiy fikrlaşini rivojlantiriş texnologiyasi 81
Ibrohimova Xadiça Masumjon qizi

Maktabgaça va boşlanğiç matematik ta'lim uzviyligi va izçilligini ta'minlaşning innovatsion modeli 83
Qozaqova Karimaxon Mamajonovna

Использование инновационных средств при обучении длительно болеющих детей 90
Рустамова Нозима Фазлиддиновна, Баходирова Камола Комиловна, Хошимова Гулзода Ойбековна

Bolalarning emotsional holatini aniqlaşda psixologik diagnostikaning örni 93
Baxrillayeva Moxiçexra Raxmatillayevna

Kiçik maktab yoşidagi öquvçilarni tabiatga qiziqtiriş asosida tadqiqotçilik könikmalarini şakllantirişning didaktik mazmuni 98
Elmuratova Dilrabo Muhammatovna, Jabbarova Şahodat Ibrohim qizi

Maktabgaça yoşdagi bolalarda irodaviy sifatlarni şakllantiriş metodikasi 103
Hazratqulova Munira

Maktabgaça yoşdagi bolalarga universal design for learning (UDL) modeli asosida ta'lim beriş imkoniyatlari 106
Maxmudova Nasiba Nurmuxammetovna

Multimodal ta'lim muhitida yuqori sinf öquvçilarining madaniy-intellektual rivojlaniş mezonlari va tarkibiy tuzilmasi 110
Qliçeva Gözal Çorşanbiyevna

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining öquvçilarda ijodiy fikrlaşni şakllantirişdagi progresiv ahamiyati 116
Raimberdiyeva Guliza Uluğbek qizi

Maktabgaça yoşdagi bolalarda öyin faoliyati orqali taşkilotçilik könikmalarini şakllantiriş 121
Rizayeva Gulnora Botirovna, Ortikova Xurşida Bahritdin qizi

Videoanaliz texnologiyalaridan foydalaniş orqali boşlanğiç tayyorgarlik bosqiçidagi uzunlikka sakrovçilarning sakraş texnikasini takomillaştiriş..... 127
Rözimatova Şohista

Tibbiyotni öqitiş pedagogikasi va tibbiy psixologiyaning özaro boğliqligi..... 132
Rustamova Surayyoxon Şoxobovna

Bolalarda matematik öyinlar orqali predmetlarning ölçami va ularni ölçaş haqidagi tasavvurlarni şakllantiriş..... 137
Sobirova Nigora Boburovna

Ta'limiy faoliyat orqali örta yoş guruh bolalarida mehnat könikmalarini şakllantirişning pedagogik asoslari... 141
Şokirova E'zoza

Maktabgaça ta'limda öyin texnologiyalarining bolalar ijtimoiy-emotsional rivojlanişidagi ahamiyati..... 146
Turdiyeva Mohira Juraqulovna

Maktabgaça yoşdagi bolalarda ekologik tarbiyani şakllantirişning pedagogik asoslari 154
Xasanova Shahnoza Quychi qizi

Maktabgaça ta'lim taşkilotlarida bolalarning kommunikativ sifatlarini şakllantiriş..... 157
Xöjamberdiyeva Maftuna Norqobilovna, Shonazarova Madina Farhod qizi

Maktabgaça yoşdagi bolalar submadaniyatining şakllaniş mexanizmlari va pedagogik omillari..... 161
Xudoyberdiyeva Şoxista Eliboyevna

Jismoniy tarbiya va sport ta'limini raqamlaştirişda sun'iy intellekt vositalarining didaktik imkoniyatlari..... 166
Yuldaşov Zafarjon Şuxratovich

Диалог культур русскоязычной прозы современных писателей узбекистана: новый подход 171
Чернова Татьяна Алексеевна

Культурная семантика как условие языковой компетентности..... 175
Ширбачеева Лейла Сухробовна

Pedagogik improvizatsiya könikmalarini şakllantirişning nazariy-metodik jihatlari 178
Satvaldiyeva Nilufar Zoyirjon qizi

Hujayraning kimyoviy tarkibi: "Oqsillar va DNK" mavzusini konseptual vizual skraybing va syujetli hikoyaçilik integratsiyasi asosida öqitiş 184
Toştemirova Muazzam Akmaljonovna, Musayeva Ma'sumaxon Mahammadjon qizi

Muvaffaqiyatli rahbar ayol obrazini şakllantirişning tadqiq etilişi..... 187
Xudoyqulova Gulşoda Baxronovna

Технология развития диагностической деятельности будущих учителей на основе компетентностного подхода 190
Насырова Зарина Мунировна

Zamonaviy stomatologiyada xalqaro tibbiy terminologiyaning şakllanişi va rivojlanişi 195
Rustamov Kamronbek Ravşanbek öğli, Minavarova Gavhar Mukimjonovna

Talabalarda ta'lim menejmentini taşkil etişning ijtimoiy-psixologik omillari 198
Utamurodova Gulçexra Narbayevna

Factors Associated With Chinese Language Learning Motivation Among Uzbek University Students in China: a Mixed-Methods Study 202
Abboskhon Azatkhanov, Feng Xue

"Bolalar jismoniy tarbiyasi" fanini öqitiş jarayonida sport maşğulotlari orqali bölajak murabbiylarda kasbiy kompetensiyani şakllantirişning pedagogik imkoniyatlari 211
Törayev Axrorbek Tojdinovich

Basketbolçilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillaştirişning pedagogik usullari.....216
Ergaşov Qahramonjon Asqaroviç

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Maktabgaça yoşdagi bolalar ta'lim-tarbiyasini rivojlantirişda integratsiyaning örni 220
Açilov Ötkir Isomitdinoviç, Karimova Uzlifat Halimjon qizi

Raqamli transformatsiya ta'sirida özbek tilida retronimlarning şakllanişi 228
Anvarova Mohiçehraxon Jahongir qizi

Bölajak muhandislarning kasbiy tayyorgarligini rivojlantirişda cdio texnologiyasi va sanoat integratsiyasining samaradorligi 232
Ğafforov Hasan Ravşanoviç

Nodavlat maktabgaça ta'lim taşkilotlari rahbarlarida strategik boşqaruv kompetensiyalarini şakllantiriş metodikasi 236
Baxronov Rustam Rajaboviç

Jamoaviy sport turlarida şaxslararo munosabatning ijtimoiy-psixologik tahlili 240
Mavlanov Donyor Ergaş öğli

Jismoniy tarbiya maşğulotlarini takomillaştiriş orqali talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantiriş 244
Qurbonaliyev Ruzamurod Safaralizoda

Tayyorlov guruhlari tarbiyalanuvçilari faoliyatini integratsiyalaşgan holda taşkil etiş muammosi 248
Azamatova Dildora Shuxrat qizi

Work-Life Balance and Teacher Burnout: A Survey-Based Study in Uzbekistan 255
Buriyeva Nilufar Anvar qizi, Fattohova Sevara Zoxid qizi, Anarbayeva Malika Alisher qizi, Salimova Zukhra Sodiq qizi

Til va nutq markazida kvest texnologiyasi asosida bolalarning monologik nutqini şakllantiriş 260
Durdiyeva Mohinur Adilbek qizi

Zamonaviy özbek qizlarida oilaviy hayotga oid tasavvurlarning etnopsixologik xususiyatlari 264
Nurmetova Şohista

Работа с художественным текстом на занятиях русского языка как иностранного 268
Хамраева Дилрабо

Maktabgaça ta'lim taşkilotida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalaniş metodikasi 275
Raxmatova Gulnoz Komilovna

"Ming bir keça" asarining özbekça matnida poetik makon va zamonning lingvistik ifodalanişi 281
Mirzoyeva Yulduz Yusup qizi

Talabalarda ekologik ongni rivojlantirişning ijtimoiy-psixologik determinantlari va psixologik mexanizmlari 286
Muhayyo Karimova

Talabalarning öquv faoliyatiga moslaşuvidagi emotsional zöriqişlarning psixokorreksiyasi 291
Kozimova Nigora Abduqahorovna

Talabaning kun tartibini loyihalaş - soğlom turmuş tarziga tayyorlaşning amaliy vositasi sifatida 296
Mamajonov Baxromjon Baxodirjon öğli

Stresga bardoşlilikni ta'minlovçi içki psixologik resuslar va ularni şakllantiriş qonuniyatlari 301
Saparboyeva Indira Rustam qizi

Jismoniy faollikni rivojlantirişda oliy ta'lim muassasasi sport infratuzilmasidan raqamli bron tizimi orqali foydalaniş samaradorligi 306
Zulunxöjayev Ma'rufjon Ma'murjon öğli

STRESGA BARDOŞLILIKNI TA'MINLOVÇI IÇKI PSIXOLOGIK RESUSLAR VA ULARNI ŞAKLLANTIRIŞ QONUNIYATLARI

Saparboyeva Indira Rustam qizi
Mirzo Uluğbek nomidagi Özbekiston Milliy universiteti
Psixologiya yönalişi magistranti
Indirasaparboyeva7@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada stressga bardoşlilikni ta'minlovçi içki psixologik resurslarning tuzilişi va şakllaniş qonuniyatlari ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Stress va kopingning zamonaviy nazariy modellari, hayotiy çidamlilikning uç komponentli modeli hamda şaxsiy potentsialning poliresursli yondaşuvi doirasida içki resurslarning tarkibiy komponentlari yoritilgan.

Şuningdek, barqarorlik, operatsional va öz-özini tartibga soliş resurslarining stress-kasallik munosabatini moderatsiya qiliş mexanizmlari hamda ularning ontogenetik rivojlaniş qonuniyatlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari hayotiy çidamlilik, izçillik hissi, öz-samaradorlik va resurslarni saqlaş strategiyalarining stressni yumşatiş, kasallikni oldini oliş hamda faoliyat samaradorligini oşirişdagi muhim rolini körsatadi. Maqolada içki psixologik resurslarni rivojlantiriş böyiça ilmiy-amaliy tavsiyalar ham işlab çiqilgan.

Kalit sözlar: stress, koping, hayotiy çidamlilik, psixologik resurslar, öz-özini tartibga soliş, bardoşlilik, 3C modeli, resurslarni saqlaş, şaxsiy potentsial, stressga bardoşlilik, transformatsion koping, psixologik barqarorlik.

Abstract: This article analyzes the structure and patterns of formation of internal psyçological resources that ensure stress resilience from both theoretical and practical perspectives. Within the framework of modern theoretical models of stress and coping, the three-component model of hardiness, and the polyresource approaç to personal potential, the structural components of internal resources are discussed. The meçanisms by whiç resilience, operational, and self-regulation resources moderate the stress-illness relationşip, as well as the patterns of their ontogenetic development, are also analyzed based on scientific sources.

The results of the study demonstrate the important role of hardiness, sense of coherence, self-efficacy, and resource conservation strategies in mitigating stress, preventing illness, and enhancing performance. The article also provides scientific and practical recommendations for the development of internal psyçological resources.

Key words: stress, coping, hardiness, psyçological resources, self-regulation, resilience, 3C model, conservation of resources, personal potential, stress resilience, transformational coping, psyçological stability.

Аннотация: В данной статье научно-теоретически и практически анализируются структура и закономерности формирования внутренних психологических ресурсов, обеспечивающих устойчивость к стрессу. В рамках современных теоретических моделей стресса и копинга, трёхкомпонентной модели жизнестойкости и полиресурсного подхода к личностному потенциалу раскрываются структурные компоненты внутренних ресурсов.

Также на основе научных источников анализируются механизмы модерации взаимосвязи стресса и заболевания со стороны ресурсов устойчивости, операциональных ресурсов и ресурсов саморегуляции, а также закономерности их онтогенетического развития. Результаты исследования показывают важную роль жизнестойкости, чувства связности, самоэффективности и стратегий сохранения ресурсов в смягчении стресса, профилактике заболеваний и повышении эффективности деятельности. В статье также разработаны научно-практические рекомендации по развитию внутренних психологических ресурсов.

Ключевые слова: стресс, копинг, жизнестойкость, психологические ресурсы, саморегуляция, устойчивость, модель 3С, сохранение ресурсов, личностный потенциал, стрессоустойчивость, трансформационный копинг, психологическая устойчивость.

KIRIŞ

Zamonaviy jamiyatda stress inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Iş faoliyati, ta'lim jarayoni, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy özgarişlar şaxs oldiga doimiy ravişda yangi talablar qöymoqda. Bunday şaroitda har bir inson stressni bir xil darajada boşdan keçirmaydi. Ba'zilar qiyinçiliklarga bardoş berib, faoliyatini davom

ettirsa, boşqalari esa tezda çarçab, kasallik belgilarini körsatadi. Bu farq asosan şaxsning içki psixologik resurslariga boğliq.

Stressga bardoşlilik tuşunçasi sönggi ön yilliklarda psixologiyaning dolzarb yönalişlaridan biriga aylandi. Tadqiqotçilar stressning özidan köra, uni yumşatuvçi va şaxsni himoya qiluvçi içki omillarga e'tibor qaratmoqda. Uşbu omillar orasida hayotiy çidamlilik, izçillik hissi, öz-samaradorlik va turli xil koping resurslari alohida örin tutadi.

Maqolaning maqsadi - stressga bardoşlilikni ta'minlovçi içki psixologik resurslarning tuzilişini va ularning şakllaniş qonuniyatlarini tahlil qilişdir.

Vazifalar:

- stress va kopingning nazariy asoslarini yoritiş;
- içki resurslarning tarkibiy komponentlarini oçib beriş;
- hayotiy çidamlilikning uç komponentli modelini tahlil qiliş;
- resurslarning şakllaniş qonuniyatlarini empirik ma'lumotlar asosida körsatiş.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR ŞARHI

Stress va bardoşlilikning nazariy asoslari

Stress tuşunçasi uzoq vaqt davomida asosan taşqi omillar bilan boğlangan. Gans Selye stressni organizmning har qanday noqulay ta'sirga beradigan umumiy javobi sifatida talqin qilgan.[1] Keyinçalik bu qaraş özgardi. Lazarus va Folkmann stressni şaxs va muhit örtasidagi tranzaksiya sifatida kördilar. Ularning fikriça, stress nafaqat taşqi hodisaning mavjudligi, balki şaxsning uni qanday baholaşi bilan belgilanadi. Agar şaxs vaziyatni tahdid sifatida qabul qilsa va öz resurslarini yetarli deb hisoblamasa, stress reaksiyasi kuçayadi.[2]

Koping esa şaxsning stressli vaziyat bilan yengişga qaratilgan ongli harakatlaridir. U himoya mexanizmlaridan farq qiladi. Himoya mexanizmlari köpinça avtomatik va noadekvat bölsa, koping köproq ongli va konstruktivdir. Transformatsion koping stressni imkoniyatga aylantirişga yordam bersa, regressiv koping undan qoçişni nazarda tutadi.

Bardoşlilik tuşunçasi esa şaxsning qiyinçiliklarga qarşi turiş va ulardan keyin ham faoliyatini saqlab qoliş qobiliyatini ifodalaydi. Bu qobiliyat asosan içki psixologik resurslarga boğliq. Resurslar yetarli bölsa, stress kamroq zarar yetkazadi.

Içki psixologik resurslarning tuzilişi

Içki psixologik resurslar bir neça darajada tavsiflanadi.

Birinçi daraja - **barqarorlik resurslari.** Bular şaxs vaziyatni muammoli deb qabul qilmasligiga imkon beradi. Optimizm, hayotdan qoniqiş va vitalitet şu guruhga kiradi. Ular stressning erta bosqiçida himoya vazifasini bajaradi.

Ikkinçi daraja - **operatsional resurslar.** Bular avtomatik koping strategiyalarini öz içiga oladi. Odam kundalik noqulayliklarga odatlangan usullar bilan javob beradi. Bu resurslar örtaça murakkablikdagi vaziyatlarda samarali işlaydi.

Uçinçi daraja - **öz-özini tartibga soliş resurslari.** Bular ongli harakatni talab qiladi. Öz-samaradorlik, avtonomiya va xavfni qabul qiliş şu guruhga kiradi. Avtomatik usullar yetarli bölmaganda şaxs uşbu resurslarga murojaat qiladi.[3]

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Yuqoridagi resurslarning eng muhim va tizimli ifodasi hayotiy çidamlilik hisoblanadi. U şaxsning stressli vaziyatlarda nafaqat bardoş beriş, balki ulardan rivojlaniş imkoniyatiga aylantiriş qobiliyatini ifodalaydi.

Içki psixologik resurslar şaxsning stressli va qiyin vaziyatlarda öz faoliyati, ruhiy holati va soğliğini saqlab qolişga imkon beradigan içki imkoniyatlar majmuasidir. Ularning tuzilişi zamonaviy psixologiyada bir neça nazariy yondaşuv doirasida örganilgan. Eng töliq tizimlaştiriş Dmitriy Leontyevning poliresursli yondaşuvi va Stevan Hobfollning resurslarni saqlaş nazariyasi doirasida amalga oşirilgan.

1 Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
2 Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
3 Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

Dmitriy Leontyev resurslarni funksional jihatdan uç darajaga ajratadi.[4]

Birinçi daraja - **barqarorlik resurslari.** Ular şaxs vaziyatni muammoli deb qabul qilmasligiga imkon beradi. Optimizm, hayotdan qoniqiş va vitalitet şu guruhga kiradi.

Ikkinçi daraja - **operatsional resurslar.** Bular avtomatik, stereotip koping strategiyalarini öz içiga oladi va örtaça murakkablikdagi vaziyatlarda işlatiladi.

Uçinçi daraja - **öz-özini tartibga soliş resurslari.** Ular ongli harakatni talab qiladi va avtomatik usullar yetarli bölmaganda işga tuşadi. Ularga öz-samaradorlik, avtonomiya va xavfni qabul qiliş kiradi. Leontyevning fikriça, resurslar ketma-ket faollaşadi: avval barqarorlik, keyin operatsional, söngra öz-özini tartibga soliş resurslari.

Stevan Hobfoll esa resurslarni saqlaş nazariyasida stressni resurslarning yöqolişi yoki yöqoliş tahdidi sifatida belgilaydi.[5] U resurslarni törtta asosiy guruhga ajratadi: material resurslar (pul, uy), şaxsiy resurslar (könikmalar, öz-samaradorlik), şart-şaroit resurslari (iş, oila) va energetik resurslar (vaqt, jismoniy va ruhiy kuç). Hobfollning asosiy ğoyasi şundaki, odamlar resurslarni saqlaş, himoya qiliş va yangilarini olişga intiladi. Resurslar yöqolganda stress yuzaga keladi, resurslar oşganda esa bardoşlilik kuçayadi.

Yuqoridagi yondaşuvlardan taşqari, Aaron Antonovskiy izçillik hissini (tuşunarlilik, boşqariluvçanlik, ma'nolilik) stressga bardoşlilikning muhim manbai deb hisoblaydi.[6] Albert Bandura esa öz-samaradorlikni ma'lum faoliyatni bajariş qobiliyatiga işonç sifatida ta'riflaydi va uni samarali kopingning asosi deb biladi.[7]

TAHLIL VA NATIJALAR

Şunday qilib, içki psixologik resurslarning tuzilişi murakkab va köp darajalidir. Leontyevning poliresursli modeli ularning funksional ketma-ketligini, Hobfoll nazariyasi esa resurslarning saqlanişi va yöqolişi dinamikasini yaxşi tuşuntiradi. Bu yondaşuvlar bir-birini töldiradi va stressga bardoşlilikning içki asosini taşkil etadi.

Hayotiy çidamlilikning 3C modeli

Hayotiy çidamlilik (hardiness) şaxsning stressli va qiyin vaziyatlarda nafaqat bardoş beriş, balki ulardan rivojlaniş imkoniyatiga aylantiriş qobiliyatini ifodalovçi içki psixologik resurs hisoblanadi. Salvatore Maddi bu tuşunçani uçta özaro boğliq komponentdan iborat deb belgilaydi.[8] Ular ingliz tilidagi sözlarning boş harflari bilan 3C deb ataladi: Commitment (jalb etilganlik), Control (nazorat) va Çallenge (xavfni qabul qiliş).

Jalb etilganlik (Commitment) - şaxsning sodir bölayotgan voqealarga faol iştirok etiş, hayotdan zavq oliş va özini "hayotning içida" his qiliş işonçidir. Yuqori jalb etilganlikka ega odam öz faoliyatini muhim va qiziqarli deb hisoblaydi. Past darajada esa özini hayotdan çetda, rad etilgan his qiladi. Bu komponent şaxsni passivlik va begonalaşuvdan himoya qiladi.

Nazorat (Control) - şaxsning öz harakatlari bilan vaziyat natijasiga ta'sir ötkaziş mumkinligiga işonçidir. Bu "men hamma narsani töliq nazorat qila olaman" degani emas, balki "men öz harakatlarim orqali natijaga ta'sir qila olaman" degan realistik işonçdir. Yuqori nazoratga ega odam öz yölini özi tanlayotganini his qiladi. Past darajada esa ojizlik hissi hukmronlik qiladi. Nazorat komponenti stressli vaziyatda faol harakat qilişga undaydi.

Xavfni qabul qiliş (Çallenge) - özgarişlar va qiyinçiliklarni tahdid emas, balki rivojlaniş va yangi tajriba orttiriş imkoniyati sifatida qabul qilişdir. Yuqori darajadagi şaxs "bu qiyinçilik meni kuçaytiradi" deb öylaydi. Past darajada esa özgarişlardan qörqiş va faqat xavfsizlikni xohlaş kuzatiladi. Bu komponent şaxsni yangi tajribaga oçiq qiladi va regressiv kopingdan saqlaydi.

Uç komponent özaro sinergik ta'sir qiladi. Faqat ularning hammasi yuqori bölganda hayotiy çidamlilik maksimal himoya effektini beradi. Agar faqat bitta yoki ikkita komponent yuqori bölsa, himoya kuçsizroq böladi. Masalan, nazorat yuqori, lekin jalb etilganlik va xavfni qabul qiliş past bölsa, şaxs asabiylaşişi va boşqalardan ustunlik qilişga urinişi mumkin.

Empirik tadqiqotlar 3C modelining samaradorligini tasdiqlaydi. Suzanne Kobasa va Salvatore Maddi tomonidan ötkazilgan IBT tadqiqotida barça uçta komponent yuqori bölganda kasallik ehtimoli 7,7 % gaça pasaygan, past bölganda esa 92,5 % ga yetgan. Şuningdek, yuqori hayotiy çidamlilik transformatsion kopingni rağbatlantiradi va stress-kasallik munosabatini moderatsiya qiladi.[9]

4 Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
5 Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist, 1989, 44(3), 513–524.
6 Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
7 Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997.
8 Maddi S.R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilience and Growth. Springer, 2013.
9 Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice // Consulting Psychology Journal, 2002, 54(3), 173–185.

Şunday qilib, 3C modeli hayotiy çidamlilikning aniq va amaliy tuzilişini beradi. U nafaqat stressga bardoşlilikni tuşuntiradi, balki uni rivojlantiriş yöllarini ham körsatadi.

Içki psixologik resurslarning şakllanişi

Içki psixologik resurslar şaxsning stressli va qiyin vaziyatlarda öz faoliyati, ruhiy holati va soğliğini saqlab qolişga imkon beradigan içki imkoniyatlar majmuasidir. Ular tuğma sifat emas, balki hayot davomida şakllanadigan va rivojlantirilişi mumkin bölgan tizim hisoblanadi.

Resurslarning şakllanişi asosan bolalik va ösmirlik davrida boşlanadi. Bu jarayonda oilaviy muhit hal qiluvçi ahamiyatga ega. Ota-onalarning bolani qabul qilişi, sevgisi va qöllab-quvvatlaşi jalb etilganlikni rivojlantiradi. Bolaning taşabbusini rağbatlantiriş va mustaqil harakat qilişiga imkon beriş nazorat komponentini kuçaytiradi. Boy taassurotlar muhiti va özgarişlarga oçiqlik esa xavfni qabul qilişni şakllantiradi. Agar oilada qöllab-quvvatlaş va işonç bölsa, bola kelajakda stressga bardoşliroq böladi.[10]

Resurslar keyinçalik ham rivojlantirilişi mumkin. Bu jarayon ongli harakat va muntazam amaliyotni talab qiladi. Salvatore Maddi işlab çiqqan trening usullari şuni körsatadiki, vaziyatlarni qayta quriş, içki hissiyotlarni anglaş va kompensatsion harakatlar orqali hayotiy çidamlilikni oşiriş mumkin.[11] Tadqiqotlar treningdan ötgan şaxslarda stress darajasining pasayganini va bardoşlilikning oşganini tasdiqlaydi.

Içki resurslarni rivojlantirişning asosiy yöllari quyidagilardan iborat:

1. Kiçik vazifalardan boşlab, öz qarorlarini amalga oşiriş.
2. Qiyinçiliklarni imkoniyat sifatida qabul qiliş.
3. Ijtimoiy qöllab-quvvatlaşni izlaş va özaro yordam beriş.
4. Kunlik refleksiyani odat qiliş.
5. Soğlom turmuş tarzini qöllab-quvvatlaş.

Şunday qilib, içki psixologik resurslarning şakllanişi bolalikdagi oilaviy omillarga boğliq bölsa-da, butun hayot davomida rivojlantirilişi mumkin. Ular stressga bardoşlilikni oşiriş, kasallikni oldini oliş va faoliyat samaradorligini yaxşilaşda muhim ahamiyatga ega. Resurslarni rivojlantiriş muntazam amaliyotni talab qiladi va uning natijalari odatda bir neça oy içida seziladi.

Hayotiy çidamlilik treningi va uning effektlari

Hayotiy çidamlilik treningi hayotiy çidamlilik tuğma sifat emas, balki hayot davomida şakllanadi degan taxminga asoslangan. Bu rivojlantirilişi mumkin bölgan işonçlar tizimidir.

Treningning asosiy maqsadlari:

1. Stressli şaroitlarni çuqurroq tuşuniş va muammolarni faol yeçiş yöllarini topiş;
2. Teskari aloqadan doimiy foydalaniş orqali jalb etilganlik, nazorat va xavfni qabul qilişning öz-özini idrok etişini çuqurlaştiriş.

Asosiy texnikalar:

1. Vaziyatlarni qayta quriş (situational reconstruction);
2. Fokuslaş (focusing);
3. Kompensatsion öz-özini takomillaştiriş (compensatory self-improvement).

IBT tadqiqotida treningdan ötganlarda hayotiy çidamlilikning barça körsatkiçlari sezilarli oşdi, ruhiy va jismoniy zöriqiş pasaydi. Natijalar 2 va 6 oydan keyin barqaror böldi. Hayotiy çidamlilik treningining samaradorligi relaksatsiya va ijtimoiy qöllab-quvvatlaşdan ikki barobar yuqori böldi.[12]

Olib borilgan nazariy tahlillar şuni körsatadiki, içki psixologik resurslar stressga bardoşlilikning eng muhim determinantlaridan biridir. Hayotiy çidamlilikning 3C modeli, resurslarni saqlaş nazariyasi va tranzaksiyaviy yondaşuv birgalikda şaxsning qiyinçiliklarga qarşi turiş qobiliyatini tuşuntiradi. Oilaviy muhit, ijtimoiy qöllab-quvvatlaş va maqsadli trening içki resurslarning şakllanişi va rivojlanişiga bevosita ta'sir qiladi.

Hayotiy çidamlilikni rivojlantiriş stressni yumşatiş, kasallikni oldini oliş va faoliyat samaradorligini oşiriş uçun eng maqbul yöl hisoblanadi. Regressiv koping va resurslarni e'tiborsiz qoldiriş esa stressning salbiy oqibatlarini kuçaytirişi mumkin.

10 Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice // Consulting Psychology Journal, 2002, 54(3), 173–185.
11 Maddi S.R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilience and Growth. Springer, 2013.
12 Maddi S.R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilience and Growth. Springer, 2013.

Şu bois zamonaviy jamiyatda şaxsning nafaqat taşqi muvaffaqiyatiga, balki uning içki psixologik barqarorligi va resurslarini rivojlantirişga ham ustuvor ahamiyat berilişi zarur. Psixologik madaniyatni oşiriş, hayotiy çidamlilik treninglarini qöllaş va soğlom turmuş tarzini qöllab-quvvatlaş orqali stressga bardoşli, faol va psixologik jihatdan yetuk şaxslarni şakllantiriş mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Stressga bardoşlilikni ta'minlovçi içki psixologik resurslar murakkab, köp darajali tizimni taşkil etadi. Riçard Lazarus va Susan Folkmannning tranzaksiyaviy modeli, Stevan Hobfollning resurslarni saqlaş nazariyasi va Salvatore Maddining 3C modeli birgalikda bu tizimning asosini taşkil etadi. Resurslar asosan bolalik va ösmirlik davrida şakllanadi, lekin butun hayot davomida rivojlantirilişi mumkin.

Empirik tadqiqotlar (Kobasa, 1979; Maddi, 1987; Esçleman et al., 2010) hayotiy çidamlilikning stress-kasallik munosabatini moderatsiya qilişini va faoliyat samaradorligini oşirişini işonçli tasdiqlaydi. Kelajakdagi tadqiqotlarda resurslarning özaro ta'siri va madaniy xususiyatlari çuqurroq örganilişi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar röyxati:

1. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
2. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997.
3. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience // American Psyçologist, 2004, 59(1), 20-28.
4. Carver C.S., Sçeier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approaç // Journal of Personality and Social Psyçology, 1989, 56(2), 267-283.
5. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety, 2003, 18(2), 76-82.
6. Esçleman K.J., Bowling N.A., Alarcon G.M. A meta-analytic examination of hardiness // International Journal of Stress Management, 2010, 17(4), 277-307.
7. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psyçologist, 1989, 44(3), 513-524.
8. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psyçology, 1979, 37(1), 1-11.
9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
10. Luthar S.S., Cicçetti D., Becker B. The construct of resilience // Çild Development, 2000, 71(3), 543-562.
11. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, researç, and practice // Consulting Psyçology Journal, 2002, 54(3), 173-185.
12. Maddi S.R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilience and Growth. Springer, 2013.
13. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psyçologist, 2001, 56(3), 227-238.
14. Rutter M. Psyçosocial resilience and protective meçanisms // American Journal of Orthopsyçiatry, 1987, 57(3), 316-331.
15. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
16. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб.: Речь, 2004.
17. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
18. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
19. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011.
20. Либина А.В. Совладающий интеллект. М.: Эксмо, 2008.
21. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности // Психологический журнал, 1997, т. 18, № 5.

13.00.00 Pedagogika fanlari
13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi
13.00.02 Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar böyiça)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport maşğulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta’limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta’lim nazariyasi va metodikasi (ta’lim sohalari va bosqiçlari böyiça)
13.00.07 Ta’limda menejment
13.00.08 Maktabgaça ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
07.00.00 Tarix fanlari
19.00.00 Psixologiya fanlari
01.00.00 Fizika-matematika fanlari
02.00.00 Kimyo fanlari
03.00.00 Biologiya fanlari
09.00.00 Falsafa fanlari
10.00.00 Filologiya fanlari
11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGAÇA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Aşurov
Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov
Musahhih: Alibek Zokirov
Sahifalovçi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №11(3)

© Materiallar köçirib bosilganda "Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida körsatilişi şart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan Özbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C–5669363 reyestr raqami tartibi böyiça röyxatdan ötkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toşkent şahar, Yunusobod tumani 19-mavze, 17-uy.