



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



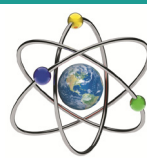
No9(4)
2026

- 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 bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha 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

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 86 sahifa,
25-sentyabr, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – 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
Qo'ldoshev 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 (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woosyu Cha – 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. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (PhD)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis instituti dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL 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

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov 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)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

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 oğlu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo'yicha
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Academic and Translingual Competence as an Integrative Construct in Higher Education: a Theoretical Framework.....	10
Davronova Fotima Pirnazarovna	
Ovqatlanish xulq-atvori buzilgan bemorlarning emotsional va shaxslilik xususiyatlarining klinik-psixologik tahlili	14
Abdumutalibova Mag'firat Mirodil qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining metakognitiv kompetensiyalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik tizim modeli	18
Melliyeva Dilfuza O'ralovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining 5K kompetensiyalarini baholash mezonlari va indikatorlari	24
Himoyeva Sarvarbegim Jamilovna, Qodirov Zayniddin Zaripovich	
Bo'lajak pedagoglarda stressli vaziyatlarda xulq-atvor xususiyatlarini tadqiq etishning psixodiagnostik asoslari.....	29
Olimova Firuza Aslonovna	
Developing the Skill of Evaluating the Reliability of Information Sources in Teaching English.....	35
Sherimbetova Nasiba Ravshanbek kizi	
Tarmoq texnologiyalari fanida sun'iy intellekt asosidagi web-platfomaning didaktik imkoniyatlari	42
Yuldashev Shadiyor Shuxrat o'g'li	
Maxsus ta'lim ehtiyojiga ega o'quvchilarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda sun'iy intellekt imkoniyatlari	48
Abdujabborova Dildora Saidmurot qizi	
Pedagogik jarayonlar davomida talaba-yoshlar egallagan faol fuqarolikning ijtimoiy-madaniy ahamiyati	56
Xabibulla Muratov Abduqodirovich	
Maktabgacha tayyorlov yoshdagi bolalarda atrof muhitga munosabatini shakllantirishning zamonaviy usullari	65
Umarova Dildora Nizom qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning obrazli va bog'lanishli nutqini rivojlantirish hamda nutqiy qiyinchiliklarni erta aniqlashning pedagogik-psixologik asoslari	70
Axmedova Muyassar Xadimatovna, Maqsudboyeva Dilbar Olimjon qizi	
Umumta'lim maktabi o'quvchilarida ochiq javobli PISA topshiriqlarining produktiv fikrlashni rivojlantirishdagi o'rni	76
Xudayberdiyeva Muxayyo Karshiboyevna	



BO'LAJAK PEDAGOGLARDA STRESSLI VAZIYATLARDA XULQ-ATVOR XUSUSIYATLARINI TADQIQ ETISHNING PSIXODIAGNOSTIK ASOSLARI

Olimova Firuza Aslonovna

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

E-mail: firuza.olimova2023@icloud.com

ORCID: 0009-0003-3538-4948

Annotatsiya: Mazkur maqolada bo'lajak pedagoglarning stressli vaziyatlarda namoyon bo'ladigan xulq-atvor xususiyatlarini o'rganishning psixodiagnostik asoslari tahlil qilingan. Pedagogik faoliyatga tayyorgarlik jarayonida yuzaga keladigan akademik yuklama, baholash, amaliyot jarayoni, auditoriya oldida chiqish, kasbiy mas'uliyat va shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq stress omillarining bo'lajak pedagoglarning emotsional holati va xulq-atvoriga ta'siri yoritilgan. Tadqiqotda stressni shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir sifatida talqin qiluvchi tranzaksion yondashuv, stressni kognitiv baholash va coping strategiyalari bilan bog'liq nazariy qarashlar asos qilib olingan. Bo'lajak pedagoglarning stressga munosabati, emotsional barqarorligi, moslashuvchanligi, muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilishi va xulq-atvor reaksiyalarini psixodiagnostik baholashning mazmuni ochib berilgan. Shuningdek, stress darajasi va stressni yengib o'tish strategiyalarini aniqlashda standartlashtirilgan so'rovnomalar, psixologik testlar, kuzatish, suhbat va o'z-o'zini baholash metodlaridan kompleks foydalanishning ahamiyati asoslangan.

Kalit so'zlar: bo'lajak pedagog, stress, stressli vaziyat, xulq-atvor, psixodiagnostika, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, coping strategiyalari, psixologik moslashuv, kasbiy tayyorgarlik, psixologik farovonlik.

Abstract: This article analyzes the psychodiagnostic foundations for studying the behavioral characteristics of prospective educators in stressful situations. It examines the impact of stress factors—such as academic workload, assessment, practical training, public speaking, professional responsibilities, and interpersonal relationships—on the emotional state and behavior of prospective educators during their preparation for the teaching profession. The study is grounded in the transactional approach, which interprets stress as an interaction between the individual and the environment, as well as theoretical perspectives concerning cognitive appraisal and coping strategies. The article outlines the content of psychodiagnostic assessment regarding prospective educators' reactions to stress, emotional stability, adaptability, decision-making in problematic situations, and behavioral responses. Furthermore, it substantiates the importance of using a comprehensive set of methods—including standardized questionnaires, psychological tests, observation, interviews, and self-assessment—to determine stress levels and coping strategies.

Key words: prospective educator, stress, stressful situation, behavior, psychodiagnostics, emotional stability, stress resilience, coping strategies, psychological adaptation, professional preparation, psychological well-being.

Аннотация: В статье анализируются психодиагностические основы изучения поведенческих особенностей будущих педагогов в стрессовых ситуациях. Рассматривается влияние стрессогенных факторов – таких как учебная нагрузка, оценивание, практическая подготовка, публичные выступления, профессиональные обязанности и межличностные отношения – на эмоциональное состояние и поведение будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки. Исследование опирается на транзакционный подход, рассматривающий стресс как взаимодействие личности и окружающей среды, а также на теоретические представления о когнитивной оценке и копинг-стратегиях. В статье раскрывается содержание психодиагностической оценки реакций будущих педагогов на стресс, их эмоциональной устойчивости, адаптивности, особенностей принятия решений в проблемных ситуациях и поведенческих реакций. Кроме того, обосновывается значимость применения комплекса методов (включая стандартизированные опросники, психологические тесты, наблюдение, интервью и самооценку) для определения уровня стресса и используемых копинг-стратегий.

Ключевые слова: будущий педагог, стресс, стрессовая ситуация, поведение, психодиагностика, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, психологическая адаптация, профессиональная подготовка, психологическое благополучие.

KIRISH

Ma'lumki, har bir ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyatli yakunlanishi, avvalo, ushbu tadqiqotning ilmiy salohiyati va faoliyat samaradorligini belgilovchi metodikalarga bog'liq sanaladi. Shu nuqtayi nazardan kelib chiqib, tadqiqot maqsadiga mos ravishda tanlangan har bir metodika mazkur dissertatsiyada belgilangan vazifalarning bajarilishini empirik jihatdan asoslab berishga xizmat qiladi. Albatta, har bir metodikani qo'llash va undan olingan natijalarni tahlil qilish orqali bo'lajak pedagoglarda stressli vaziyatlarda xulq-atvor xususiyatlarini o'rganishning o'ziga xos ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lgan empirik tadqiqotlar yo'nalishini belgilab beradi.

Psixodiagnostik tadqiqotlarni tashkil etishda bir nechta metodik vositalardan kompleks foydalanish ishonchliroq natijalarni olish imkonini beradi. Xususan, stress darajasini aniqlash uchun Perceived Stress Scale, kasbiy stressni baholash uchun Teacher Stress Scale kabi vositalardan foydalanish mumkin. Teacher Stress Scale bo'yicha tadqiqotlarda uning ichki tuzilishi va ishonchligi o'rganilgan hamda o'qituvchilar stressini skrining qilish vositasi sifatidagi imkoniyatlari ko'rsatilgan.

Shu bilan birga, psixodiagnostik metodikalarni bo'lajak pedagoglar kontingentiga moslashtirish, ularning madaniy va ta'limiy kontekstini hisobga olish muhimdir. Tadqiqotlarda psixometrik vositalarning validligi, ishonchligi va turli guruhlarda o'lchov invarianti masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Demak, bo'lajak pedagoglarning stressli vaziyatlardagi xulq-atvor xususiyatlarini psixodiagnostik o'rganish stress darajasi, emotsional barqarorlik, coping strategiyalari va moslashuvchanlikni kompleks baholashga asoslanishi lozim. Olingan diagnostik ma'lumotlardan bo'lajak pedagoglarda stressga chidamlilikni rivojlantirish, konstruktiv coping strategiyalarini shakllantirish va kasbiy-psixologik tayyorgarlik dasturlarini takomillashtirishda foydalanish mumkin.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Bo'lajak pedagoglarda stressli vaziyatlarda xulq-atvor xususiyatlarini o'rganish zamonaviy pedagogik psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Pedagogik faoliyatga tayyorgarlik jarayonida talabalarda akademik yuklama, nazorat va imtihonlar, pedagogik amaliyot, auditoriya oldida chiqish, kasbiy mas'uliyat, shaxslararo munosabatlar hamda kelajakdagi kasbiy faoliyat bilan bog'liq noaniqliklar stress omillari sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli bo'lajak pedagoglarning stressga munosabati, emotsional reaksiyalari, xulq-atvor strategiyalari va stressni yengish mexanizmlarini psixodiagnostik jihatdan aniqlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Stress muammosining nazariy asoslari R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion stress modelida chuqur yoritilgan. Mazkur yondashuvga ko'ra, stress faqat tashqi vaziyatning mavjudligi bilan emas, balki shaxsning ushbu vaziyatni qanday baholashi va unga qanday javob qaytarishi bilan ham belgilanadi. Ushbu nazariy yondashuv bo'lajak pedagoglarning stressli vaziyatlardagi xulq-atvorini tadqiq etishda stress omili, kognitiv baholash, emotsional reaksiya va coping strategiyalarini o'zaro bog'liq holda o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

So'nggi xalqaro tadqiqotlarda bo'lajak o'qituvchilarning stressi ko'proq ko'p komponentli psixologik hodisa sifatida qaralmoqda. Masalan, Zito va hammualliflarining tadqiqotida bo'lajak pedagoglarning stressni boshqarish ehtiyojlari o'rganilib, kasbiy tayyorgarlik jarayonida sinfni boshqarish, turli ehtiyojlarga ega o'quvchilar bilan ishlash, nizolarni hal qilish, emotsional boshqaruv, kommunikatsiya, vaqtni boshqarish va mindfulness kabi ko'nikmalarga ehtiyoj mavjudligi ko'rsatilgan. Mualliflar stressni boshqarish masalalarini pedagogik ta'lim dasturlariga kiritish zarurligini ta'kidlaydi.

Viana va Boruchovitchning 2026-yildagi tizimli adabiyotlar tahlilida boshlang'ich pedagogik ta'lim bosqichidagi talabalarning akademik qiyinchiliklari va coping strategiyalari o'rganilgan. Tadqiqotda xalqaro va Braziliya tadqiqotlari umumlashtirilib, akademik stressni faqat individual psixologik holat sifatida emas, balki o'zini o'zi boshqarish, vaqtni tashkil etish, motivatsiya, xulq-atvor va ijtimoiy muhit bilan bog'liq ko'p omilli hodisa sifatida ko'rish zarurligi asoslangan.

Bo'lajak pedagoglarning stressli vaziyatlardagi xulq-atvorini tushuntirishda pedagogik amaliyot alohida ahamiyatga ega. 2026-yilda e'lon qilingan tizimli tadqiqotda teaching practice davridagi stress omillari sifatida resurslarning yetishmasligi, sinfni boshqarish, ish yuklamasi, mentorlik bilan bog'liq qiyinchiliklar, madaniy va lingvistik xilma-xillik, baholash bilan bog'liq xavotirlar hamda o'ziga bo'lgan ishonch masalalari ajratilgan. Tadqiqotda muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan coping strategiyalari bo'lajak o'qituvchilarning stressni boshqarishida muhim ekanligi qayd etilgan.

Stressning uzoq muddatli psixologik oqibatlarini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlarda ham bo'lajak pedagogik davridagi stressning ahamiyati ko'rsatilgan. Taylor va hammualliflari teacher training davridagi hayotiy stressorlar, keyingi kasbiy faoliyatning dastlabki bosqichidagi burnout va kasbiy optimizm o'rtasidagi bog'liqlikni tadqiq qilgan. Ushbu yondashuv bo'lajak pedagoglarda stressni erta aniqlash va profilaktik psixologik yordamni tashkil etish muhimligini ko'rsatadi.



O'zbekiston tadqiqotchilari ishlarida ham bo'lajak pedagoglarning psixologik tayyorgarligi, emotsional barqarorligi va stressga chidamliligi masalalari tobora ko'proq o'rganilmoqda. Xususan, M. Normamatovning bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining psixologik tayyorgarligiga bag'ishlangan tadqiqotida emotsional barqarorlik, kommunikativ kompetensiya, empatiya, stressga chidamlilik va kasbiy moslashuv pedagogik faoliyatga tayyorgarlikning muhim komponentlari sifatida ko'rsatilgan.

M. Abdullayevaning 2026-yildagi tadqiqotida bo'lajak pedagoglarda sanogenik tafakkurni rivojlantirish muammosi pedagogik-psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinib, emotsional boshqaruv, stressga chidamlilik, refleksiya va kasbiy farovonlik masalalariga e'tibor qaratilgan. Mazkur yondashuv stressli vaziyatlarda xulq-atvorni faqat tashqi reaksiyalar orqali emas, balki shaxsning ichki psixologik resurslari bilan bog'liq holda o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

O'zbekistonda stress va xavotirni psixodiagnostik jihatdan o'rganishga bag'ishlangan yangi tadqiqotlarda standartlashtirilgan metodikalar, kuzatuv va kompleks diagnostika usullaridan foydalanish tendensiyasi ham kuzatiladi. Masalan, Isakovning tadqiqotida stress va xavotirni aniqlashda standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikalardan foydalanish hamda natijalarni psixologik yordam bilan bog'lash masalalari yoritilgan.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, xalqaro tadqiqotlarda bo'lajak pedagoglarning stressi asosan uch yo'nalishda: stress omillari va ularning kognitiv baholanishi, stressga javob sifatidagi xulq-atvor va emotsional reaksiyalar, shuningdek, coping va stressni boshqarish strategiyalari asosida tadqiq etilmoqda. Mahalliy tadqiqotlarda esa pedagogik faoliyatga psixologik tayyorgarlik, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, kasbiy moslashuv va psixologik yordam masalalariga e'tibor kuchayib bormoqda.

Shu bilan birga, mavjud adabiyotlar tahlili bo'lajak pedagoglarning stressli vaziyatlarda xulq-atvor xususiyatlarini aynan psixodiagnostik mezonlar, indikatorlar va diagnostik metodikalar majmuasi asosida kompleks baholash masalasi yetarlicha tizimlashtirilmaganini ko'rsatadi. Ayniqsa, stressning kognitiv baholanishi, emotsional holat, xulq-atvor reaksiyasi va coping strategiyalarini yagona diagnostik modelga birlashtirish bo'yicha tadqiqotlarga ehtiyoj mavjud.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot ishi aynan bo'lajak o'qituvchilarda stressogen vaziyatlarga nisbatan chidamlilikni, boshqacha aytganda, stressga barqarorlik ko'nikmalarini shakllantirish bilan bog'liq bo'lganligi bois, unda ular bilan muayyan tajribalar va empirik tadqiqotlar o'tkazilishi ko'zda tutilgan. Shunga ko'ra, olib borilgan tadqiqot ishi 2 qismdan: aniqlovchi tajriba va shakllantiruvchi tajribadan iborat bo'ldi.

I. Aniqlovchi tajriba o'z navbatida quyidagi qismlarga ajratildi:

1. Sinaluvchilarda stressni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash

Maqsad – har bir talabada stressga sabab bo'luvchi omillarni tasniflash va tahlil qilish. Sinaluvchilarda stressga barqarorlikni aniqlash.

2. Sinaluvchilarning stressga barqarorligiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash.

Maqsad – sinaluvchilarda stressga barqarorlik darajasini, stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlarini aniqlash va shu asosda shakllantiruvchi tajriba uchun tanlanadigan guruhlarini ajratib olish.

Mazkur tadqiqot ishiga Buxoro davlat pedagogika institutidan 110 nafar, Qarshi davlat universitetidan 70 nafar hamda Navoiy davlat pedagogika institutidan 100 nafar, jami 280 nafar bo'lajak o'qituvchi jalb etildi. Mazkur respondentlar boshlang'ich ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar orasidan tanlab olindi. Bu o'rinda esa ta'limning asosiy bo'g'ini sifatida boshlang'ich ta'limni e'tirof etishimiz lozim.

Bugungi kunda, ya'ni axborotlashish asrida, aqliy faoliyat, xususan, pedagogik faoliyat yuritayotgan barcha mutaxassislar ta'lim mazmuni, metodlari, qonuniyatlari, ta'limni tashkil qilish shakllari, pedagogik texnologiyalar va ularning turlarini, ularni dars jarayonida qo'llay bilishlari, ya'ni sodda qilib aytganda, kuchli intellekt va tajribaga ega bo'lishlari lozim.

Boshlang'ich ta'limdagi o'qish faoliyati kichik maktab yoshidagi o'quvchining aql-idroki, sezgirligi, kuzatuvchanligi, eslab qolish va esga tushirish imkoniyatlarining rivojlanishi uchun muhim shart-sharoitlar yaratadi, hisoblash malakalarini shakllantiradi. Bundan tashqari, mazkur yo'nalishda o'qiydigan talabalarga mutaxassislik fani sifatida o'tiladigan barcha fanlarda shaxs uchun emotsiogen bo'lgan holatlar – stress, frustratsiya, nizo, krizis, ekstremal vaziyatlarga nisbatan munosabat bildirish va o'z emotsional holatini boshqarish haqidagi bilimlar berilib, ko'nikma va malakalar hosil qilinadi. Shunga ko'ra ham, ularda stressga barqarorlik yuqori bo'lishini taxmin qilgan holda, ularda mazkur masala o'rganildi. Tadqiqot metodikalarini tanlash jarayonida, avvalo, ularning milliy muhit va yosh xususiyatlariga qay darajada mos kelishiga e'tibor qaratdik. Metodika-

lardagi ba'zi vaziyatlarning o'zbek muhitiga mos kelmasligini hamda tadqiqot obyektimiz o'quvchi va talabalar ekanligini e'tiborga olgan holda, metodikalardagi ba'zi tasdiqlarni milliy muhitga va ta'lim oluvchilarga moslashtirishga harakat qildik.

Shkalalar tavsifnomasi

1-shkala. Shaxslararo emotsional intellekt (Sh.Ye.I.). Boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish qobiliyati.

2-shkala. Ichki emotsional intellekt shkalasi (ichki interpersonal Yel). O'z his-tuyg'ularingizni tushunish va boshqarish qobiliyati.

3-shkala. Hissiyotlarni tushunish miqyosi (H.T.). O'zlarining va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyati.

4-shkala. Hissiyotlarni boshqarish shkalasi (H.B.). O'zingiz va boshqalarning his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyati.

Usulda insonning turli murakkab, qayg'uli yoki stressli vaziyatlarga nisbatan qo'llaydigan javob reaksiyalari keltirilgan bo'lib, sinalluvchilar ana shunday stressli vaziyatda o'zini qanday idora qilishiga ko'ra javob blankasidan o'zining qarashlariga mos tushgan javob raqamini belgilaydi. Natijalarni tahlil qilishda tekshiruvchilar to'plagan ballarni hisoblash uchun quyida keltirilgan kalit asosida tahlil qilinadi.

- Topshiriqni hal qilishga yo'nalganlik mezonlari 16 mezon bo'yicha hisoblanadi: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
- Emotsiyaga yo'nalganlik mezonlari 16 mezon bo'yicha hisoblanadi: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
- O'zini chetga olishga yo'nalganlik mezonlari 16 mezon bo'yicha hisoblanadi: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
- O'zini chetga olish shkalasi ichidan bosh tortish, chalg'ish subshkalasini aniqlash mumkin, uni 8 mezon bo'yicha hisoblanadi: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
- O'zini chetga olish shkalasi ichidan ijtimoiy chalg'ish subshkalasini aniqlash mumkin, uni 5 mezon bo'yicha hisoblanadi: 4, 29, 31, 35, 37. (Diqqat qiling, o'zini chetga olish shkalasi mezonidagi 3, 23 va 32 bosh tortish va ijtimoiy chalg'ish subshkalalarida foydalanilmaydi.)

TAHLIL VA NATIJALAR

Olingan natijalar shaxsning stressli vaziyatga javob reaksiyasini hamda stressli vaziyatdagi koping xulq-atvor strategiyalarini baholashga xizmat qiladi. Mazkur usul asosida olinadigan natijalarning ilmiy salohiyatini ta'minlash maqsadida qo'shimcha savol-javoblar, individual suhbatlar hamda kontent tahlili imkoniyatlaridan o'rinli ravishda foydalaniladi. Mazkur metodika yordamida shaxsning ichki motivatsiyasi va shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlarni bartaraf etish, ziddiyatli holatlarni boshqarish hamda individ uchun xarakterli holatlar belgilab olinadi.

Yana shuni aytish joizki, ziddiyatlar tipologiyasiga asosanib, K. Tomas bu jarayon uchun yetakchi bo'lgan ikki xil xulq-atvor yo'nalishini belgilaydi. Ya'ni, birinchisi – kooperatsiya, konfliktga jalb etilgan shaxsning o'zgalarga qiziqishga o'z diqqatini qaratganligi bo'lsa, ikkinchisi – ziddiyatga kirishgan shaxsning o'z shaxsiy qiziqishlarini himoya qilish uchun o'ta qat'iylikni namoyon etishini o'z ichiga oladi. Binobarin, mazkur ikki yo'nalish yoki mezon asosida K. Tomas ziddiyatlarni bartaraf etishga qaratilgan quyidagi individual uslublarni tavsiya etadi:

- A) Bahs-munozara (musobaqalashuv)** – o'zgalarni yengish hisobiga qiziqishlarini qondirishga erishish uchun intilish.
- B) Hamkorlik** – vaziyat ishtirokchilari muqobil yechimga keladilar, bu muqobillik ikkala tomon manfaatlarini qondirishga xizmat qiladi.
- D) Kelishuv (kompromiss)** – o'zaro bir-biriga yon berish yo'li orqali ziddiyatli vaziyat ishtirokchilarining bir murosaga kelishi.
- E) O'zini chetga olish** – o'z maqsadlari va o'zgalar maqsadlarini birdek amalga oshirish uchun yo'naltirilgan harakatlarda faol ishtirok etmaslikka moyillik.

Shunga ko'ra, biz tadqiqotimizda I. S. Shuller va A. L. Komunian tomonidan taklif etilgan hamda N. Vodopyanova va M. Shteyn tomonidan modifikatsiya qilingan "Shaxs hayotiy pozitsiyasini o'rganish" meto-



dikasidan foydalanib, sinaluvchilarning bu boradagi pozitsiyalarini aniqladik. Mazkur metodika asosan tez-tez murakkab vaziyatlarga tushib qolishga to'g'ri keladigan va ularni yengib o'tishni talab qiladigan kasb egalarini ishga qabul qilishda va saralashda qo'llaniladi, shuningdek, mazkur metodikadan "inson-inson" tizimida ishlaydigan barcha turdagi kasb egalarining stressga barqarorligini aniqlashda ham qo'shimcha metodika sifatida foydalanish mumkin. Mazkur metodikani validizatsiyalashda Dj. Rotter jami 318 nafar, 16 dan 37 yoshgacha bo'lgan, ruhiy sog'lom, turli darajadagi ma'lumotga ega, turli xildagi ijtimoiy mavqega ega bo'lgan sinaluvchilardan foydalangan, shuning uchun mazkur metodika shu yosh guruhiga va yuqorida ta'riflangan toifaga xos bo'lgan barcha guruhlarda qo'llanilishi mumkin. Shuningdek, metodika individual tarzda ham, guruhviy tarzda ham qo'llanilishi mumkinligi bayon etilgan.

Korrelyatsion tahlil va uning tadqiqot maqsadiga mosligi

Korrelyatsiya koeffitsienti miqdor shkalasida o'lchangan ikki o'zgaruvchi orasidagi ehtimolli aloqaning statistik ko'rsatkichidir. Korrelyatsiyada bir o'zgaruvchining bitta qiymati boshqa o'zgaruvchining bir necha qiymati bilan ehtimollik bog'liqligiga ega deb qaraladi. Masalan, kishilarning bo'yi va og'irligi o'rganilgan bo'lsa, bir xil bo'yga ega kishilar bir necha xil og'irlikka va aksincha, bir xil og'irlikdagi kishilarning bo'ylari turlicha bo'lishi mumkin.

Korrelyatsiya -1 dan +1 gacha oraliqda yotuvchi, r bilan belgilanuvchi ko'rsatkich bo'lib, -1 bog'liqlikning teskari, +1 ijobiy, 0 esa bog'liqlikning yo'qligidan dalolat beradi. $r = 1$ bo'lganda, bir o'zgaruvchi qiymatlarining o'zgarishi ikkinchi o'zgaruvchining qiymati bilan to'liq belgilab beriladi, ya'ni $r = 1$ bo'lsa, bir o'zgaruvchi qiymatlarining o'sishi ikkinchi o'zgaruvchi qiymatining ham o'sishiga olib keladi. $r = -1$ bo'lganda esa, aksincha. O'smirning bo'yi bilan uning og'irligi orasidagi korrelyatsiya ijobiy, bo'y o'sishi bilan tana og'irligi ham oshib boradi.

D. Amirxanning "Stressni yengish strategiyasi" metodikasi yordamida bosqichlar kesimida tahlil qilindi (1-jadvalga qarang). Jumladan, "muammoni hal qilish" ($t = -2,3$; $p \leq 0,05$) hamda "muammodan qochish" ($t = -2,7$; $p \leq 0,05$) omillarida ahamiyatli darajadagi farqlar kuzatildi. "Ijtimoiy yordamni izlash" omilida esa farq qayd etilmadi ($t = -1,2$; $p \leq 0,10$). Navbatdagi "muammoni hal qilish" omili bo'yicha turli ko'rinishdagi strategiyalardan foydalangan holda turli xil vaziyatlarni o'z nazoratiga olish va uning yechimi uchun harakat qilish xususiyatlari yuqori bosqich talabalarida nisbatan yuqori darajada ekanligi aniqlandi ($t = -2,3$; $p \leq 0,05$). Mazkur holat ularning ijtimoiylashuv jarayonlari, yosh xususiyatlari hamda o'quv faoliyatidagi tajribasi bilan belgilanadi.

1-jadval: D.Amirxanning "Stressni yengish strategiyasi" orqali olingan dastlabki natijalar tahlili (n=280)

Shkalalar nomi	O'rtacha (M)		Farqlar	
	2-kurs n=160	4-kurs n=120	t	p
Muammoni hal qilish	14,1	16,3	-2,3	0,05
Ijtimoiy yordamni izlash	19,2	18,8	-1,2	0,10
Muammodan qochish	20,0	17,7	-2,7	0,05

Metodikaning navbatdagi "muammodan qochish" omili ham 2-bosqichda tahsil olayotgan bo'lajak pedagoglarda yuqori natijani ko'rsatdi ($t = -2,7$; $p \leq 0,05$). Ya'ni, shaxs stressogen vaziyatga duch kelganida, bu vaziyatni hal etish o'rniga koping-strategiyaning muammodan qochish usulidan qanchalik ko'p foydalansa, uning stressga tushish darajasi pasayadi. Buni yanada aniqroq asoslash uchun aytish lozimki, talaba stressogen holatga duch kelganida, muammoni payqamasligi va muammoni inobatga olmasligi bilan muammo hal bo'lib qolmaydi yoki o'z-o'zidan bartaraf etilmaydi, shaxs muammoga yana qayta to'qnashadi va bu uni yana stressli holatlar sari yetaklaydi.

Umuman olganda, yuqorida qayd etilgan D. Amirxanning metodikasi talablari asosida muammoni talqin qilish, koping strategiyalari bo'lajak pedagoglar uchun xarakterli bo'lgan xulq-atvor bilan bevosita bog'liq. Demak, D. Amirxanning "Stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari" nomli modifikatsiya qilingan holda qo'llanilgan metodikasi natijalari, yuqorida ta'kidlaganimizdek, bo'lajak pedagoglarning stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari yuzasidan juda muhim empirik ma'lumotlarga ega bo'lish imkonini beradi. Bu ma'lumotlar bo'lajak pedagoglarning stressli vaziyatlarda stressni yenga olish strategiyalari bilan bog'liq.

XULOSA

Olib borilgan nazariy tahlil natijalari bo'lajak pedagoglarning stressli vaziyatlarda namoyon bo'ladigan xulq-atvor xususiyatlarini psixodiagnostik jihatdan o'rganish ularning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishning muhim shartlaridan biri ekanligini ko'rsatadi. Pedagogik faoliyat yuqori darajadagi emotsional va kommunikativ



yuklama bilan bog'liq bo'lib, bo'lajak mutaxassisning stressni qanday qabul qilishi va unga qanday munosabatda bo'lishi kelgusidagi kasbiy faoliyatiga ta'sir qilishi mumkin. 2024-yildagi tadqiqotlarda ham bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligi jarayonida stress, xavotir, jismoniy shikoyatlar va ijtimoiy muammolar kabi omillarni kompleks baholash zarurligi ko'rsatilgan.

Stressli vaziyatlarda xulq-atvorni o'rganishda faqat stress darajasini aniqlash bilan cheklanib qolmasdan, shaxsning vaziyatni kognitiv baholashi, coping strategiyasini tanlashi, emotsional reaksiyasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanishi va moslashuvchanlik darajasini ham hisobga olish maqsadga muvofiq. Zamonaviy bo'lajak pedagoglar tadqiqotlarida ham mazkur model stress omillari, kognitiv baholash, coping va moslashuv natijalarini yagona tizimda tahlil qilish imkonini berishi ko'rsatilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
2. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24, No. 4. – P. 385–396.
3. Maslach C., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout // Journal of Occupational Behaviour. – 1981. – Vol. 2, No. 2. – P. 99–113.
4. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. – San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
5. Kyriacou C. Teacher Stress: Directions for Future Research // Educational Review. – 2001. – Vol. 53, No. 1. – P. 27–35.
6. Chen J. J., Li Z., Rodrigues W., Kaufman D. Thriving Beyond Resilience Despite Stress: A Psychometric Evaluation of the Newly Developed Teacher Stress Scale and Teacher Thriving Scale // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – Article 862342.
7. Sandilos L. E., DiPerna J. C. Initial Development and Validation of the Measures of Stressors and Supports for Teachers (MOST) // Assessment for Effective Intervention. – 2022. – Vol. 47, No. 4. – P. 247–260.
8. Zito S., Petrovic J., Böke B. N., Sadowski I., Carsley N., Heath N. L. Exploring the Stress Management and Well-being Needs of Pre-service Teachers // Teaching and Teacher Education. – 2024. – Vol. 152. – Article 104805.
9. Haldimann M., Hascher T., Flick-Holtsch D. Well-being of Pre-service Teachers: A Construct Validation Study Across Three Countries // International Journal of Educational Research Open. – 2024. – Vol. 7. – Article 100346.
10. Wang J., Kalkbrenner M. T. Measurement Invariance of Scores on the Teacher Stress Scale: International Sample of PreK–12 Teachers // Psychology in the Schools. – 2025.
11. Quansah F. Survey of Preservice Teachers' Examination Stress Patterns: Contextualising the Transactional Stress Model in High-Stakes Testing // Health Science Reports. – 2025. – Vol. 8, No. 12. – Article e71596.
12. Abt Y., Wirtz M. A., Oberfell H., Holzäpfel L. Strengthening Pre-service Teachers' Coping Strategies: A Theory of Change for Stress Management in Teacher Education. – 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 bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №9(4)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.