



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



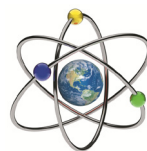
№3(2)
2026

- 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. 170 sahifa,
16-mart, 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)
Wookyu 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
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), 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 institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
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
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
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

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), 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

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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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

"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

Katta guruh tarbiyalanuvchilarida kasb haqidagi dastlabki tasavvurlarni shakllantirish metodikasini innovatsion ekotizim sharoitida takomillashtirish	18
Uralova Fotima Baxtiyor qizi	
Malakali sportchilarning kommunikativ qobiliyatlarini takomillashtirishda sotsiologik yondashuv (gandbolchilar misolida).....	23
G. A. Valiyeva	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida motor alaliyali bolalarni ruhiy va nutqiy rivojlantirish usullari	27
Suyunova Surayyo Ulash qizi	
Sog'lom bola ekotizimining asoslari: ovqatlanish, immunitet va rivojlanish	31
Israilova Xusnida Adilovna	
Mobil ilovalar yordamida mustaqil o'qishni rivojlantirish	37
Raximova Feruza Najmiddinovna	
Biologiya darslarida muammoli ta'lim texnologiyasini qo'llash orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish	42
Dauekeeva Gulistan Orinbaevna	
Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari	46
Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna	
Velosiped haydashning afzalliklari.....	49
Raxmonova Go'zal Bobir qizi	
Компетентностный подход как стратегическая основа модернизации образования и его реализация в преподавании русского языка как иностранного в Узбекистане	54
Мирзакбарова Севда Бахиддиновна	
Umumta'lim maktablarida texnologiya fani mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari va metodlari.....	58
Ziyamova Gulbaxor Tulabayevna	
Типы аббревиации в русском и узбекском языках: сравнительно-типологический анализ.....	62
Рахмонова Бахтигул Пайзилловна	
Maktabgacha ta'limda nutqni rivojlantirish jarayonida didaktik o'yinlardan foydalanish metodikasi	65
Abidjonova Mushtariybonu Qobiljon qizi	
Tarbiyaviy tadbirlarni samarali tashkil etishda maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalarning o'zaro hamkorlik masalalari.....	71
Sanayeva Surayyo Bobonazarovna, Jabborova Shaxina G'affor qizi	
Qadriyatli yondashuv asosida talabalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash mexanizmlarini takomillashtirish ..	76
G'aybullayev Quvonchbek G'olibovich	
Maktab o'quvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik tahlili	83
Ismoilova N. Z.	
Yoshlar ma'naviyatini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'rni.....	87
Karshiyev Jaxongir Abdirayimovich	
Funksional savodxonlikni rivojlantirishda o'qish savodxonligining o'rni va ahamiyati	91
Xatamova Munisa Mamadulla qizi	
Transformatsiyalash tizimi asosida o'quvchilarning loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligi	95
Jurayeva Zulayxo Islomovna	
Zamonaviy boshqaruv nazariyalarida rahbar muloqoti (transformatsion, kommunikativ va ishtirokchi boshqaruv yondashuvlari asosida).....	102
Islamova Difuza Dilshodovna	



Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida pedagogik kompetentlikni tabaqalashgan yondashuv asosida rivojlantirish mazmuni	107
Begmatova Nasiba Mengnarovna	
Bo'lajak maxsus pedagoglarni inklyuziv ta'limda subyektlar faoliyatini o'rgatish metodikasi	112
Dilshodov Abrorjon Dilshodjon o'g'li	
Pre-Reading Activities to Enhance Foreign Language Reading Comprehension: Reading "The Adventures of Tom Sawyer" in 10–11 Grades	118
Djumaniyazova Zulfiya Kaliyevna	
Nutq aktlarini o'rgatishda autentik materiallardan foydalanishning metodik imkoniyatlari (filologik yo'nalish talabalari misolida)	122
Fayzulloeva Chevar G'ayrat qizi	
Yangi O'zbekistonda talaba-yoshlarni milliy yuksaltirishda jadid-marifatparvarlari ilgari surgan g'oyalarning o'rni va roli	125
Mamadaliyev Abduvoxid Maxsitaliyevich	
Gimnastikaning O'zbekistonga kirib kelish va rivojlanish tarixi	128
N. Q. Mamasidova	
Uglevodorodlar tarkibini aniqlashda massa ulushiga asoslangan reflektiv yondashuv (7-9-sinflar misolida)	131
Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich, Smanova Zulayxo Asanaliyevna	
Screencasting materiallarini yaratish va ularni o'quv jarayonida qo'llash	134
Maxmudova Dilfuza Meliyevna, Ergashov Niyozxon Ilyozxon o'g'li	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda so'z shakllanishini psixolingvistik asoslari	137
Moxirabonu G'aniyeva Adxam qizi	
Maktabgacha ta'limdagi muammolar va yechimlar: o'zbekiston respublikasi tajribasi	140
N. Sh. Miryusupova	
Interaktiv kartografik resurslar va ularning ta'lim jarayonida qo'llanilishining didaktik, kognitiv hamda metodik asoslari	143
Olimova Aziza Abdullayevna	
Mentorlik tizimining tarixiy ildizlari va rivojlanish bosqichlari	147
Oxunova Dilnoza Qaxxorjonovna, Abdumannonova Durdonaxon Shuxratjon qizi	
Talabalarning psixologik holati va stress omillarining prokrastinatsiyaga ta'siri hamda mustaqil ta'lim faoliyatini qo'llab-quvvatlash usullari	150
Razakov Farxod Kuvondikovich, Rajabov Hikmat Toshevich	
Talabalarni stulda o'tirgan qiyofachi portreti ranglavhasini ishlashga o'rgatish metodikasi	154
Sadatov Chori Xolmuradovich	
Organik kimyo fanini o'qitishda teskari ta'lim va texnologiyalarning ahamiyati	158
Umrbekova Maftuna Ulug'bek qizi, Babanazarova Ayzada Omirbaevna, Abdulkakimova Gulziyba Ziyatdinovna	
Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks metodlarini qo'llashning samaradorligi	162
Xasanova Barnoxon Abdusattor qizi	
Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik kompetentligini takomillashtirish	165
Xolbozorova Nasiba Xolbozar qizi	
Проектирование персонализированных образовательных сценариев в дошкольном образовании средствами генеративного искусственного интеллекта	168
Пак Диана Александровна	



MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESSGA BARQARORLIK NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK TAHLILI

Ismoilova N. Z.

O'zMPU, Amaliy psixologiya kafedrası professori

Annotatsiya: Maktab o'quvchilari hisoblangan o'smirlarda stress holatining namoyon bo'lishiga oid empirik ma'lumotlar tahlil qilinadi. Stressga barqarorlikning darajaviy ifodalanish jihatlarini o'smirlar davrining yosh xususiyatlari bilan bog'liq holda izohlanadi. Tadqiqot natijalari xorijiy va o'zbek psixolog olimlarining ilmiy ishlari bilan qiyosiy tahlil asosida solishtiriladi.

Kalit so'zlar: o'smir, qo'zg'atuvchilar, reaksiya, stressga barqarorlik, frustratsion tolerantlik, koping strategiyalari, konstruktiv usullar.

Abstract: An analysis of empirical data on the manifestation of stress among adolescents who are school students is presented. The stage-wise expression of stress resistance is interpreted in relation to the age-specific characteristics of adolescence. The obtained results are also compared with the research findings of foreign and Uzbek psychologists through a comparative analysis.

Key words: adolescent, stimuli, reaction, stress resistance, frustration tolerance, coping strategies, constructive methods.

Аннотация: Представлен анализ эмпирических данных о проявлении стрессового состояния у подростков – учащихся школы. Аспекты степенной выраженности стрессоустойчивости интерпретируются с учетом возрастных особенностей подросткового периода. Полученные результаты сопоставляются с научными выводами зарубежных и узбекских психологов на основе сравнительного анализа.

Ключевые слова: подросток, стимулы, реакция, стрессоустойчивость, фрустрационная толерантность, копинг-стратегии, конструктивные методы.

KIRISH

Mamlakatimizda yoshlarning faolligini oshirish, ularni har tomonlama barkamol shaxs bo'lib shakllanishi uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida qaralmoqda. "Yangi O'zbekiston" taraqqiyot strategiyasida "... yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish" kabi muhim vazifa belgilangan. Bu vazifa yoshlarni har tomonlama sog'lom o'stirish bilan birgalikda ularning psixologik savodxonligini oshirish va aynan stressga nisbatan barqarorligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqishni taqozo etadi.

Yu.N. Koristovning ta'kidlashicha: "Biz insondagi kasalliklarning 90 % i stress bilan bog'liq holda yuzaga kelayotgan murakkab bir davrda yashayapmiz. Stress yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak kasalliklari, turli xildagi nevrozlar, hatto turli yuqumli kasalliklarning ortishining sababchisi bo'lib qolmoqda. Ayni paytda ko'plab tadqiqotchilar bir fikrni tasdiqlashmoqda, ya'ni nizoli va imkonsiz vaziyatlar yuzaga kelganda hamda depressiya, umidsizlik, tushkunlik kayfiyati bilan birgalikda kechadigan haddan ortib ketgan stresslar turli xil xavfli o'simtalarning paydo bo'lishini tezlashtiradi" (Yu.N. Koristov, 2007). Bundan tashqari, stress psixologiyasi masalasida ish olib borayotgan deyarli barcha mutaxassislar stress bugungi kunda "asr kasalligi" bo'lib qolganligini ta'kidlaydilar.

Shunga ko'ra, bugungi kun o'smirlarida stressga barqarorlikni ta'minlashning psixologik asoslarini tadqiq etish zamonaviy psixologiyaning asosiy vazifalaridan biriga aylanmoqda. Bu vazifani bajarish uchun, avvalo, o'smirlarning stressga barqarorlik darajasini aniqlash muhimdir. Shunga ko'ra biz tadqiqotimizda N.P. Fetiskin-ning "Stressga barqarorlikni aniqlash" metodikasidan foydalandik.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'smirlik davrida stress holatlari va unga nisbatan barqarorlik masalasi psixologiya fanida muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Stressning shaxs rivojlanishidagi o'rni va uning psixologik oqibatlari ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. D. Amirxan, F. Zimbardo va D. J. Boyd insonning vaqtga munosabati va psixologik orientatsiyasi uning stressga munosabati hamda hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tish usullariga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. 2010-yilda nashr etilgan "Paradoks vremeni. Novaya psixologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu jizn" asarida shaxsning vaqt perspektivasi stressli vaziyatlarni qabul qilish va ularga moslashish jarayonida muhim omil ekanligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Mazkur yondashuv o'smirlarning psixologik barqarorligini tushuntirishda ham muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

O'zbek psixologiyasi doirasida ham o'smirlarda stressga barqarorlik muammosi alohida o'rganilgan. N.Z. Ismoilova tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda o'smirlarning stressga barqarorligini shakllantirishda shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy muhit va psixologik determinantlarning o'rni keng tahlil qilingan. 2020-yilda himoya qilingan "O'smirlarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari" nomli tadqiqotda o'smirlarning stressga munosabati ularning o'ziga baho berishi, frustratsion tolerantligi hamda koping xulq strategiyalari bilan chambarchas bog'liq ekanligi ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'smirlarning stressga bardoshlilik ko'p jihatdan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shaxsiy motivatsiya va psixologik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Stress holatlarini diagnostika qilish va ularni ilmiy jihatdan baholash masalasi ham psixologik tadqiqotlarda muhim o'rin tutadi. Bu borada D.Ya. Raygorodskiy tomonidan yaratilgan psixodiagnostik metodikalar keng qo'llaniladi. 2001-yilda nashr etilgan "Prakticheskaya psixodiagnostika. Metodiki i testy" nomli o'quv qo'llanmada stress, emotsional holatlar va shaxsning psixologik xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan ko'plab metodikalar tizimlashtirilgan. Ushbu metodikalar o'smirlar psixologiyasini empirik o'rganishda, jumladan, stressga barqarorlik darajasini aniqlashda samarali vosita sifatida qo'llaniladi. Shunday qilib, yuqoridagi ilmiy manbalar o'smirlik davrida stressga barqarorlikni o'rganish, uni diagnostika qilish hamda psixologik jihatdan izohlash uchun muhim nazariy va metodologik asos yaratadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida maktab o'quvchilari orasida stressga barqarorlik darajasini aniqlash maqsadida psixologik diagnostika, kuzatish va so'rov usullaridan foydalanildi. Empirik ma'lumotlarni olish uchun N.P. Fetiskinning "Stressga barqarorlikni aniqlash" metodikasi asosiy diagnostik vosita sifatida qo'llanildi. Tadqiqotda turli yoshdagi o'smir o'quvchilar respondent sifatida jalb etildi va ulardan olingan natijalar maxsus blankalar orqali qayd etildi. Ma'lumotlarni yig'ish jarayonida sinaluvchilarning javoblari individual tarzda qayd etilib, ularning psixologik xususiyatlari va stressga nisbatan munosabatlari aniqlab olindi. Olingan empirik ma'lumotlar miqdoriy va sifat jihatidan tahlil qilindi. Statistik tahlil jarayonida respondentlarning javoblari umumlashtirilib, foiz ko'rsatkichlari asosida guruhlariga ajratildi hamda stressga barqarorlikning past, o'rta va yuqori darajalari aniqlab olindi. Shuningdek, natijalar qiyosiy tahlil asosida o'rganilib, turli ko'rsatkichlar o'rtasidagi farqlar va o'zaro bog'liqliklar aniqlashtirildi. Empirik natijalarni tahlil qilish jarayonida ilmiy adabiyotlarda keltirilgan nazariy qarashlar bilan solishtirish usulidan ham foydalanildi. Natijada o'smirlarning stressga barqarorlik darajasini tavsiflovchi asosiy psixologik ko'rsatkichlar aniqlanib, ular umumlashtirilgan holda ilmiy xulosalar chiqarish uchun asos bo'lib xizmat qildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Olingan tadqiqot natijalariga ko'ra, stressga barqarorlikning past darajasi o'smirlar auditoriyasida dominantlik qilgan. Ya'ni sinaluvchi o'smir respondentlarning 33,1 % ida stressga barqarorlikning past darajasi kuzatilgan. Bu toifaga mansub o'quvchilarda stress holatida emotsional beqarorlik, xavotirlik, o'ziga ishonchsizlik, hissiyotlarni to'g'ri ifoda etishda qiyinchiliklar mavjud bo'lishi mumkin. Ularning psixologik himoya mexanizmlari zaif bo'lib, bu toifadagi o'smirlar atrof-muhitning salbiy omillari ta'siriga tez tushishlari va stressogen vaziyatlarda tezda ruhiy tushkunlikka tushish ehtimolining yuqoriligi bilan ajralib turadilar.

Bu toifa o'quvchilar stressogen vaziyatlarda og'ir psixologik ahvolga tushib qolishlari mumkin. Bunday o'smirlar odatda kuchli emotsional beqarorlik, ijtimoiy izolyatsiya, o'zini qadrlamaslik holatlariga moyil bo'ladi. Shuningdek, alohida qayd etish lozimki, bunday o'quvchilarda stressli holatlarga qarshi ichki resurslar yetarli bo'lmaganligi bois ular stressga tushganida ushbu vaziyatda ruhan o'zlarini nazorat qila olmaydilar. Shunga ko'ra, mazkur natijalar psixologik yordamga ehtiyoj mavjudligini anglatadi.



Sinaluvchilarimiz orasidagi stressga nisbatan barqarorlik ko'rsatkichi past bo'lgan o'smirlarda qo'zg'atishga nisbatan nospetsifik reaksiyani ham kuzatish mumkin. Ulardagi bunday qo'zg'atishlar biologik, kimyoviy, fizikaviy, psixologik va boshqa qo'zg'atuvchilar natijasida kelib chiqishi mumkin. Stressning kelib chiqishi atrof-muhitning uzoq vaqt davom etuvchi ta'siri natijasi bo'lib, o'smirlar uchun organizmning hissiy boshqariluvchi tizimida va markaziy nerv tizimida unga mos reaksiyalarni vujudga keltiradi.

Atrof-muhitning stressning kelib chiqishiga ta'siri ham turli xil bo'lib, bunday holat qo'zg'ovchining ko'pligi ta'sirida bo'lishi ham mumkin (masalan, shovqin, murakkab ishni bajarish muddatining qisqaligi, ota-onasi, ustozlari va do'stlari bilan munosabatlarning yaxshi emasligi, yuqori talabchanlik) yoki qo'zg'atuvchilarning yetishmasligi oqibatida (bir xillik, talabning yengilligi, ijtimoiy izolyatsiya, aloqalarning yetishmasligi), nizolar ko'rinishida (qaror qabul qilishi bilan bog'liq jarayonlarning buzilishi, aqliy va hissiy jarayonlarning o'zaro ta'sirida buzilish, irodaning kuchsizligi, ehtiyojlar va ularning qondirilishi orasida muvofiqlikning yo'qligi, shubhalanish) yoki vaqtinchalik boshqaruvning buzilishi sifatida (o'rtoqlari bilan sayrga ko'p vaqt sarflash natijasida yaqinlariga vaqt ajrata olmaslik, hayotda va o'qish jarayonida qat'iy kun tartibining yo'qligi, hayotning tartibsizligi, dars mashg'ulotlariga vaqtida qatnasha olmaslik, ota-ona tomonidan nazoratning kuchliligi yoki aksincha e'tiborsizligi) kabi jarayonlar o'smir yoshdagi o'quvchilarda stress kelib chiqishiga asosiy sabab bo'lib kelmoqda.

Stressga nisbatan barqarorligi yuqori bo'lgan sinaluvchilarda kuzatilishicha, ularning kundalik hayotda ota-onasi, ustozlari va do'stlari bilan munosabatlari yaxshi ekanligi aniqlandi. Bu toifaga mansub sinaluvchilarning aksariyati kundalik hayotidagi kun tartibi va rejalarining aniqligi hamda dars mashg'ulotlaridan keyin boshqa qo'shimcha mashg'ulotlar bilan band bo'lishi bilan boshqa tengdoshlaridan farqlanib turishi ham aniqlandi.

Bu natijalarni quyidagi tarzda tahlil qilish mumkin. Bu yosh davrining "inqiroz davri" bilan bog'liq o'zgarishlar asosida kechishi, ya'ni o'smirning "o'z ichiga berkinishi" natijasi bo'lgan qaysarlik, serzardalik, emosional ambivalentlik kabi holatlar uning tashqi olam bilan "kelisha olmaslik" ta'sirida paydo bo'ladigan tajovuzkorligi va nizolashuvchanligiga olib keladi va o'z navbatida bu holat o'smirlik davri uchun xos bo'lgan stressorlar ta'sirini yanada kuchaytiradi.

Munosabatlar psixologiyasiga asoslanib o'smirlardagi stress holatlarini tadqiq etishga intilgan olimlar M.M. Bezrukix, A.I. Lipkina, G.V. Xrulnova tadqiqot natijalari va o'zbek olimlaridan M.G. Davletshin, E.G. G'oziyev, Z.T. Nishonova, Sh.D. Do'stmuxamedovalarning yaratgan adabiyotlari tahliliga ko'ra, o'smirlar stress holatlariga yetuklik davridagi odamlarga nisbatan kuchliroq berilar ekanlar. Ularga tabiiy va jismoniy stressorlardan tashqari yana baholash stressorlari ham ta'sir ko'rsatar ekan. Ayniqsa, o'smirlardagi stressga turg'unlik xarakter aksentuatsiyasi, vegetativ va jismoniy o'zgarishlar bilan birga kechganda stressga barqarorlikning keskin pasayib ketishi mumkinligi ta'kidlanadi.

Ayrim tadqiqot natijalari shuni isbotlaganki, o'smirlarda ham xuddi kattalar kabi stress individual tarzda kechadi va ular ham o'zlarining individual tipologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda bu vaziyatga turlicha reaksiya bildirishadi. Natijada aynan o'smirlik davriga kelib ko'pchilik o'smirlarda turli xildagi psixosomatik xarakterdagi kasalliklar yuzaga kelishi kuzatiladi. Muallifning qayd etishicha, stress holatidagi ba'zi o'smirlarda depressiya kuzatilsa, boshqa o'smirlarda esa xulq-atvordagi qo'zg'aluvchanlik, o'zini o'zi nazorat qila olmaslik va shunga o'xshash murakkab muammolar ko'zga tashlanadi (Kagermazova L.S., 2008).

Shuningdek, o'smirlarda kechadigan stress aynan ularning tafakkur xususiyatlari bilan bog'liq ravishda ham o'rganilgan bo'lib, xususan D.N. Isaev tomonidan o'smirlardagi stress holatini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar o'tkazilgan. Ushbu izlanishda olingan natijalar asosida muallif o'smirlardagi turli xildagi stressogen holatlar ularda diqqatning bo'linuvchanligiga sabab bo'lishini, shuningdek informatsiyalar oqimining turli xilligi, vaqt tanqisligi kabi omillar o'smirlarda stressni yuzaga keltiruvchi omillar sifatida sanalishini alohida ta'kidlab ko'rsatgan (D.N. Isaev, 2005).

Stressga barqarorlikning o'rta darajasi bo'yicha olingan natijalarga ko'ra ma'lum bo'ldiki, o'smirlarning 52,8 % ida stressga barqarorlikning o'rta darajasi kuzatilgan. Bu toifa o'quvchilar ham muayyan bosim ostida o'zini boshqara olish qobiliyatiga ega bo'lsalar-da, doimiy stress holatlari ma'lum bir davrda ularni charchatishi mumkin. Ularning stressga qarshi individual kurashish strategiyalari mavjud bo'lishi ehtimol, biroq ularning samaradorligi har doim yuqori darajada bo'lavermaydi. Bu holat, asosan, emosional tayyorgarlik darajasi va tashqi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq.

Stressga barqarorlikning yuqori darajasini ifodalovchi ko'rsatkich o'smirlar auditoriyasida juda kam foizni ko'rsatgan, ya'ni o'smirlarda stressga barqarorlikning yuqori darajada reprezentatsiyalanishi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymat 14,1 % ni tashkil qilgan. Bu ko'rsatkich o'smirlik davridagi o'quvchilar orasida kam bo'lsa-da, stressogen vaziyat ta'siriga berilmasdan mavjud muammoga nisbatan kognitiv imkoniyatlarini ishga sola oladigan, koping strategiyalarining muammoni hal etish usulidan foydalana oladigan o'quvchilarning borligini bildiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Unga ko'ra o'smir turli xil stress vaziyatlariga nisbatan barqaror munosabat bildirishi uchun, avvalo, uning o'ziga baho berishi adekvat bo'lishi, o'quv faoliyati jarayonida yuzaga keladigan frustratsion holatlarga nisbatan frustratsion tolerant bo'lishi va stressli vaziyatlarga duch kelganida koping xulqning muammoni hal etish strategiyasiga tayangan holda muammoni yechishga harakat qilishi lozim.

Yuqoridagi ma'lumotlar va tahlillarga tayanib xulosa qilish mumkinki, o'smirlarda stressga barqarorlikka ta'sir etuvchi determinantlarga psixologik ta'sir o'tkazish orqali ularda stressga barqarorlik ko'nikmalarini shakllantirish hamda ularning stressga barqarorligini oshirishga erishish imkoniyati mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi. – T.: "O'zbekiston", 2022. – 440 b.
2. Амирхан Д., Зимбардо Ф., Бойд Д.ж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2010. – 112 с.
3. Ismoilova N.Z. O'smirlarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari // dis. avtoreferati (PhD) 19.00.06 – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2020. – 48 b.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: Издательский дом "БАХРАХ-М", 2001. – 672 с.

- 
- 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. №3(2)

© 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.