



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



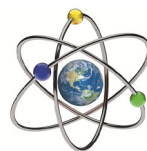
No9(1)
2026

- 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. 38 sahifa,
2-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)
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
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
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
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

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

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

O'smirlarda hissiy bezovtalikning psixologik determinantlari sifatida o'z-o'zini baholash va o'ziga munosabat xususiyatlari.....	10
Ibraymova Altinay Esemuratovna	
Bo'lajak pedagoglar shaxsiyatida ksenofobiya xavfi: kasbiy deformatsiya omillari va uning pedagogik faoliyatga ta'siri	16
Abdiraximova Dildora Begimkulovna	
Biologiya ta'limida sun'iy intellektdan foydalanish: didaktik imkoniyatlar, muammolar va metodik yechimlar	20
Raxmatov Uchkun Ergashevich	
Talabalarda mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash o'rtasidagi psixologik bog'liqlik.....	28
Adizova Muxabbat Muxitdinovna	
Oliy ta'lim rahbar-kadrlarida stressogen vaziyatlarni boshqarishning pedagogik-psixologik o'ziga xos jihatlari	32
Sultonov Mansur G'aniyevich	

OLIIY TA'LIM RAHBAR-KADRLARIDA STRESSOGEN VAZIYATLARNI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK O'ZIGA XOS JIHATLARI

Sultonov Mansur G'aniyevich

Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

<https://orcid.org/0000-0001-9660-0809>

Annotatsiya: Maqolada oliy ta'lim rahbar-kadrlari kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan stressogen vaziyatlarni boshqarishning pedagogik-psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Rahbarlik faoliyatidagi yuqori mas'uliyat, axborot oqimining intensivligi, vaqt tanqisligi, pedagogik jamoa bilan munosabatlar, boshqaruv qarorlarini qabul qilish va kasbiy rollarning ko'pligi stressogen vaziyatlarni yuzaga keltiruvchi omillar sifatida ko'rib chiqilgan. Stressni boshqarishda vaziyatni adekvat idrok etish, axborotni kognitiv qayta ishlash, emotsional o'zini boshqarish, konstruktiv kommunikatsiya, refleksiv yondashuv va samarali koping strategiyalarining ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: oliy ta'lim, rahbar-kadr, stress, stressogen vaziyat, stressni boshqarish, pedagogik-psixologik xususiyat, emotsional barqarorlik, axborotni idrok etish, koping strategiyasi, refleksivlik, boshqaruv faoliyati.

Abstract: The article analyzes the pedagogical and psychological features of managing stress-inducing situations arising in the professional activities of higher education administrators. High levels of managerial responsibility, intensive information flow, time pressure, relationships with teaching staff, the need to make managerial decisions, and the multiplicity of professional roles are considered key factors contributing to stress-inducing situations. The article highlights the importance of adequate perception of situations, cognitive processing of information, emotional self-regulation, constructive communication, a reflective approach, and effective coping strategies in stress management.

Key words: higher education, administrative staff, stress, stress-inducing situation, stress management, pedagogical and psychological features, emotional stability, information perception, coping strategy, reflectivity, managerial activity.

Аннотация: В статье анализируются педагогико-психологические особенности управления стрессогенными ситуациями, возникающими в профессиональной деятельности руководящих кадров высшего образования. Высокая ответственность в управленческой деятельности, интенсивность информационного потока, дефицит времени, взаимоотношения с педагогическим коллективом, необходимость принятия управленческих решений и множественность профессиональных ролей рассматриваются как основные факторы возникновения стрессогенных ситуаций. Освещается значение адекватного восприятия ситуации, когнитивной переработки информации, эмоциональной саморегуляции, конструктивной коммуникации, рефлексивного подхода и эффективных копинг-стратегий в управлении стрессом.

Ключевые слова: высшее образование, руководящие кадры, стресс, стрессогенная ситуация, управление стрессом, педагогико-психологические особенности, эмоциональная устойчивость, восприятие информации, копинг-стратегия, рефлексивность, управленческая деятельность.

KIRISH

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan institutsional islohotlar, ta'lim jarayonining raqamlashtirilishi, boshqaruv mexanizmlarining takomillashuvi hamda ta'lim sifati va samaradorligiga qo'yilayotgan talablarning ortib borishi rahbar-kadrlar faoliyatining mazmuni va xarakteriga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Oliy ta'lim muassasasi rahbari bugungi kunda nafaqat ma'muriy boshqaruvni amalga oshiruvchi shaxs, balki pedagogik jamoani muvofiqlashtiruvchi, strategik qarorlar qabul qiluvchi, nizoli vaziyatlarni tartibga soluvchi, innovatsion jarayonlarni boshqaruvchi hamda tashkilotning barqaror rivojlanishini ta'minlovchi yetakchi sifatida faoliyat yuritadi. Bunday ko'p funktsiyali faoliyat rahbarlarda yuqori darajadagi psixologik zo'riqish va stressogen vaziyatlarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi.

Oliy ta'lim rahbar-kadrlari faoliyatidagi stressogen vaziyatlar ish hajmining ortishi, vaqt tanqisligi, mas'uliyat darajasining yuqoriligi, tezkor qarorlar qabul qilish zarurati, pedagogik jamoa bilan munosabatlarni muvofiqlash-



tirish, nizolarni bartaraf etish, tashqi va ichki nazorat talablariga moslashish hamda doimiy o'zgarib borayotgan ta'lim muhitida samarali faoliyat yuritish kabi omillar ta'sirida shakllanadi. Mazkur omillar uzoq muddat davom etgan hollarda rahbarning hissiy barqarorligi, mehnat unumdorligi, kommunikativ faolligi va boshqaruv qarorlarining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli rahbar-kadrlarda stressga chidamlilikni shakllantirish va stressogen vaziyatlarni konstruktiv boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish zamonaviy oliy ta'lim boshqaruvining muhim vazifalaridan biridir.

Stressogen vaziyatlarni boshqarish murakkab pedagogik-psixologik jarayon bo'lib, u shaxsning emotsional barqarorligi, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati, refleksiv kompetentligi, kommunikativ madaniyati, muammoli vaziyatlarda konstruktiv fikrlashi va moslashuvchan xulq-atvor strategiyalaridan foydalanishi bilan bevosita bog'liq. Rahbarning stressga bo'lgan munosabati uning individual-psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda, kasbiy tajribasi, boshqaruv uslubi, pedagogik mahorati va tashkilotdagi ijtimoiy-psixologik muhitga ham bog'liq holda namoyan bo'ladi.

Pedagogik nuqtayi nazardan stressogen vaziyatlarni samarali boshqarish rahbar-kadrlarda maxsus kompetensiyalarni maqsadli ravishda shakllantirishni talab qiladi. Bunda malaka oshirish va qayta tayyorlash jarayonlariga stress-menejment, emotsional intellekt, konfliktologiya, vaqtini boshqarish, samarali kommunikatsiya, refleksiya hamda muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilishga qaratilgan pedagogik texnologiyalarni integratsiya qilish alohida ahamiyat kasb etadi. Muammoli vaziyatlar, keys-stadi, treninglar, simulyatsion mashg'ulotlar, refleksiv topshiriqlar va jamoaviy muhokamalardan foydalanish rahbarlarning real boshqaruv sharoitida stressogen omillarga nisbatan konstruktiv munosabatini shakllantirish imkonini beradi.

Psixologik jihatdan esa rahbarning o'z emotsional holatini anglash va nazorat qilish, stress manbalarini aniqlash, vaziyatni adekvat baholash, psixologik resurslarni safarbar qilish va samarali koping strategiyalarini tanlash qobiliyatlari muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, emotsional intellekt va refleksiv ko'nikmalarning rivojlanganligi rahbarga murakkab vaziyatlarda hissiy impuls ta'sirida emas, balki vaziyatning mazmuni va ehtimoliy oqibatlarini hisobga olgan holda asoslangan boshqaruv qarorlarini qabul qilish imkonini beradi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Oliy ta'lim muassasasini boshqarish rahbardan bir vaqtning o'zida tashkiliy, pedagogik, kommunikativ va psixologik vazifalarni amalga oshirishni talab qiladi. Zamonaviy ta'lim tizimida rahbar faoliyati ta'lim sifatini nazorat qilish yoki ma'muriy topshiriqlarni bajarish bilangina cheklanmaydi. Professor-o'qituvchilar faoliyatini muvofiqlashtirish, ilmiy jarayonlarni tashkil etish, ta'limga yangi texnologiyalarni joriy qilish, talabalar bilan bog'liq muammolarni hal etish va muassasaning strategik rivojlanishini ta'minlash rahbarning kundalik faoliyatiga kiradi.

Mazkur vazifalarning bir vaqtning o'zida bajarilishi rahbar faoliyatida yuqori psixologik yuklamani shakllantiradi. Ayniqsa, qaror qabul qilish uchun vaqtning chegaralanganligi, axborot hajmining ortishi, natija uchun shaxsiy javobgarlik va jamoa a'zolarining turlicha manfaatlarini muvofiqlashtirish zarurati stressogen vaziyatlarning paydo bo'lishiga sharoit yaratadi.

Shu bilan birga, stressogen vaziyat mavjudligining o'zi rahbar faoliyatining buzilishiga olib kelishi shart emas. Rahbarning vaziyatni qanday tushunishi, o'z psixologik resurslarini baholashi va stressni boshqarish uchun qanday usullardan foydalanishi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu sababli oliy ta'lim rahbar-kadrlari faoliyatidagi stressni o'rganishda uni keltirib chiqaruvchi omillardan tashqari, stressogen vaziyatlarni samarali boshqarish imkonini beradigan pedagogik-psixologik mexanizmlarni aniqlash ham muhimdir.

Stressning klassik nazariyalarida uning insonning o'zgaruvchan tashqi sharoitlarga moslashuvi bilan bog'liq ekanligi ko'rsatilgan. H. Selye stressni organizmning unga qo'yilgan talablarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida tushuntiradi ^[1]. Bunday yondashuv stressning faqat salbiy holat emasligini ham ko'rsatadi. Muayyan darajadagi psixologik zo'riqish shaxsni mavjud vazifani bajarishga safarbar qilishi mumkin.

R. Lazarus va S. Folkman yondashuvida esa vaziyatning inson tomonidan subyektiv baholanishiga alohida ahamiyat beriladi. Stress shaxs tashqi talablarni o'z imkoniyatlaridan yuqori deb baholagan sharoitda kuchayadi ^[2]. Demak, rahbarlik faoliyatida stressni boshqarish tashqi muammoni bartaraf etish bilangina emas, vaziyatning rahbar tomonidan qanday idrok etilishi va baholanishi bilan ham bog'liq. Oliy ta'lim rahbarining faoliyati boshqa kasbiy faoliyat turlaridan insonlar bilan muntazam munosabatda bo'lish zarurati bilan ajralib turadi. Rahbarning qarori professor-o'qituvchilar, talabalar va boshqa xodimlar faoliyatiga bevosita yoki bilvosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli boshqaruvdagi har bir murakkab vaziyat tashkiliy mazmun bilan bir qatorda ijtimoiy-psixologik mazmunga ham ega.

Rahbar faoliyatidagi yana bir o'ziga xoslik - bir nechta kasbiy rolning bir vaqtning o'zida bajarilishidir. Rahbar ma'muriy boshqaruvchi sifatida natija talab qilishi, pedagog sifatida xodimlarning rivojlanishini qo'llab-quvvatlashi, jamoa rahbari sifatida esa sog'lom psixologik muhitni saqlashi kerak. Mazkur rollarning talablari o'zaro mos kelmagan vaziyatlarda ichki psixologik ziddiyat yuzaga kelishi mumkin.

Oliy ta'lim rahbari faoliyati katta hajmdagi axborotni muntazam qabul qilish va qayta ishlash bilan bog'liq. Buyruqlar, me'yoriy hujjatlar, hisobotlar, elektron yozishmalar, pedagogik ko'rsatkichlar va jamoa a'zolaridan kelayotgan ma'lumotlar boshqaruv qarorlarining axborot asosini tashkil qiladi. Stressogen vaziyatda axborotni idrok etish xususiyati alohida ahamiyat kasb etadi. Yuqori emotsional zo'riqish sharoitida rahbar axborotning ayrim jihatlariga haddan tashqari e'tibor qaratib, boshqa muhim elementlarni yetarlicha hisobga olmasligi mumkin. Bu esa vaziyatni noto'g'ri talqin qilish yoki shoshilinch xulosa chiqarish xavfini oshiradi.

Oliy ta'lim rahbar-kadrlari faoliyatida stressogen vaziyatlarning shakllanishi nafaqat tashqi bosim va kasbiy yuklama, balki boshqaruvga oid axborotni qabul qilish va mazmunan qayta ishlash xususiyatlari bilan ham bog'liq. Ayniqsa, vaqt tanqisligi va yuqori mas'uliyat sharoitida me'yoriy hujjatlar, topshiriqlar, hisobotlar hamda boshqa matnli materiallarning mazmunini to'g'ri idrok etish rahbarning vaziyatga nisbatan munosabati va keyingi qarorini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi. A.M. Jabborning matnli materialni idrok etishning psixologik jihatlariga bag'ishlangan tadqiqotida mazkur jarayon axborot mazmunini anglash va uni kognitiv qayta ishlash bilan bog'liq murakkab psixologik hodisa sifatida tahlil qilingan^[3]. Shu nuqtayi nazardan, stressogen vaziyatlarda axborotning adekvat idrok etilishi rahbarning vaziyatni obyektiv baholashi, asosiy muammoni ikkilamchi omillardan ajratishi hamda boshqaruv qarorini shakllantirishiga xizmat qiluvchi psixologik mexanizmlardan biri sifatida qaralishi mumkin. Oliy ta'lim rahbari stressni faqat individual darajada boshqarmaydi. Uning boshqaruv qarorlari pedagogik jamoaning psixologik holatiga ta'sir qilishi sababli stressni boshqarish jarayoni ijtimoiy va pedagogik mazmun kasb etadi.

Pedagogik jihatdan eng muhim omillardan biri vazifalarning oqilona taqsimlanishidir. Rahbar barcha vazifalarni shaxsan nazorat qilishga intilgan sharoitda uning kasbiy yuklamasi ortib boradi. Shu bilan birga, xodimlarning mustaqilligi va mas'uliyat hissi pasayishi mumkin. Vazifalarni xodimlarning kompetensiyasi va imkoniyatlarini hisobga olgan holda delegatsiya qilish esa rahbar yuklamasini kamaytirish bilan birga jamoaning kasbiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Rahbarning pedagogik kommunikatsiyasi ham stressogen vaziyatlarni boshqarish vositasi hisoblanadi. Muammo yuzaga kelgan paytda keskin tanqid yoki ayblashga asoslangan kommunikatsiya jamoada yangi psixologik qarshilikni hosil qilishi mumkin. Muammoning sababini aniqlashga, yechim topishga va xodimning mas'uliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan muloqot esa konstruktiv natija beradi.

Jamoada vazifalar va javobgarlik chegaralarining aniq belgilanishi ham stressogen vaziyatlarning kamayishiga xizmat qiladi. Xodim o'z vazifasini, rahbar esa qaysi jarayon uchun bevosita javobgar ekanligini aniq bilgan sharoitda rol noaniqligi kamayadi. Rahbarning vaziyatni tushunishi ham uning keyingi xatti-harakatiga ta'sir qiladi. Tushunishning kognitiv-psixologik xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlarda bu jarayon shaxsning axborotni mazmunan qayta ishlashi va hodisalar o'rtasidagi aloqalarni aniqlashi bilan bog'liq ekanligi ko'rsatiladi^[4]. Demak, stressogen vaziyatni chuqurroq tushunish rahbarning emotsional reaksiyadan muammoni konstruktiv hal qilishga o'tishiga yordam beruvchi mexanizmlardan biri sifatida qaralishi mumkin.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda oliy ta'lim rahbar-kadrlarida stressogen vaziyatlarni boshqarishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini o'rganish maqsadida nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va tizimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotda stress nazariyalari, rahbarlik faoliyatidagi stressogen omillar, emotsional o'zini boshqarish, refleksivlik, kommunikativ kompetentlik hamda koping strategiyalariga oid ilmiy qarashlar tahlil qilindi. Shuningdek, stressogen vaziyatlarni konstruktiv boshqarishga xizmat qiluvchi pedagogik va psixologik mexanizmlar tizimlashtirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Stressogen vaziyatni boshqarish rahbar tomonidan foydalaniladigan koping strategiyalariga bevosita bog'liq. Muammoga yo'naltirilgan koping rahbarning vaziyat sabablarini aniqlashi va ularni bartaraf etishga qaratilgan amaliy harakatlarini ifodalaydi. Vazifani qismlarga ajratish, ish rejasini qayta tuzish, vakolatlarni delegatsiya qilish va zarur mutaxassislarni jalb etish bunga misol bo'ladi. Vaziyat rahbar nazoratidan tashqarida bo'lgan hollarda emotsional boshqaruvga qaratilgan konstruktiv strategiyalar muhimlashadi. Vaziyatni qayta baholash, hissiy reaksiyani nazorat qilish va hamkasblar bilan professional maslahatlashish stressning subyektiv kuchini kamaytirishi mumkin.

Stressogen vaziyatdan qochish esa qisqa muddatli yengillik bergani bilan muammoni bartaraf etmaydi. Qarorlarni doimiy kechiktirish, murakkab suhbatlardan qochish yoki mavjud muammoni inkor etish uning keyinchalik yanada murakkab shaklda qaytishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu jihatdan rahbarning stressga bardoshlilik stressning mavjud emasligi bilan emas, stressogen vaziyat yuzaga kelganida mavjud psixologik va tashkiliy resurslardan konstruktiv foydalanish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Oliy ta'lim muassasasidagi ko'plab



stressogen vaziyatlarning shakllanishida kommunikativ omillar ishtirok etadi. Axborotning noto'g'ri yetkazilishi, topshiriqning turlicha talqin qilinishi, qayta aloqaning mavjud emasligi yoki muloqotdagi emotsional keskinlik oddiy tashkiliy muammoni shaxslararo ziddiyatga aylantirishi mumkin.

Rahbar bunday vaziyatlarda muammoni shaxsdan ajrata bilishi zarur. Xodim faoliyatidagi muayyan kamchilikni uning shaxsiy sifatleri bilan tenglashtirish konstruktiv kommunikatsiyani qiyinlashtiradi. Aksincha, muammoning konkret jihatlariga e'tibor qaratish vaziyatning emotsional keskinligini pasaytiradi. Faol tinglash, savollar orqali muammoni aniqlashtirish, suhbatdosh pozitsiyasini tushunishga intilish va qayta aloqadan foydalanish rahbarning kommunikativ stressga bardoshlilikini oshiradi. Ayniqsa, nizoli vaziyatda rahbarning emotsional ohangi jamoa reaksiyasini belgilovchi muhim omilga aylanishi mumkin.

Shu sababli oliy ta'lim rahbarlarini professional rivojlantirish dasturlarida faqat boshqaruv va huquqiy bilimlar bilan cheklanmasdan, stress-menejment, emotsional o'zini boshqarish, konfliktologik kompetentlik, kommunikativ ko'nikmalar, refleksiv tahlil va vaqtini boshqarish yo'nalishlariga ham e'tibor qaratish maqsadga muvofiq.

Oliy ta'lim rahbar-kadrlari faoliyatidagi stressogen vaziyatlar boshqaruv jarayonining murakkabligi, ko'p vazifalilik, yuqori mas'uliyat, axborot intensivligi va pedagogik jamoa bilan doimiy munosabat zarurati bilan bog'liq. Stressogen vaziyatlarni samarali boshqarish rahbarning vaziyatni adekvat idrok etishi va tushunishi, axborotni kognitiv qayta ishlashi, o'z emotsional holatini nazorat qilishi hamda konstruktiv koping strategiyasini tanlay olishiga bog'liq. Boshqaruv axborotini to'g'ri qabul qilish stressni boshqarish jarayonining muhim kognitiv shartlaridan biridir. Axborot mazmunining noto'g'ri talqin qilinishi vaziyatning subyektiv stressogenligini oshirishi va boshqaruv qarorining samaradorligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Stressni boshqarishning pedagogik jihati vazifalarni oqilona taqsimlash, xodimlarning kasbiy imkoniyatlarini hisobga olish, konstruktiv kommunikatsiyani shakllantirish va jamoada psixologik qo'llab-quvvatlash muhitini yaratishda namoyon bo'ladi.

Emotsional barqarorlik, refleksivlik, kommunikativ kompetentlik, o'zini o'zi boshqarish va muammoga yo'naltirilgan koping strategiyalari rahbarning stressogen vaziyatlarga nisbatan psixologik barqarorligini ta'minlovchi muhim resurslardir. Shunday qilib, oliy ta'lim rahbar-kadrlarida stressogen vaziyatlarni boshqarish individual psixologik mexanizmlar va pedagogik-tashkiliy sharoitlarning o'zaro uyg'unligiga asoslangan kompleks jarayon sifatida qaralishi maqsadga muvofiq.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Oliy ta'lim rahbar-kadrlari faoliyatida stressogen vaziyatlarning yuzaga kelishi zamonaviy boshqaruv jarayonining tabiiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, ularning ta'siri rahbarning individual-psixologik xususiyatlari, kasbiy kompetentligi, boshqaruv uslubi va mavjud pedagogik-ijtimoiy muhit bilan belgilanadi. Tadqiqot doirasidagi nazariy tahlillar rahbar faoliyatida vaqt tanqisligi, yuqori mas'uliyat, axborot yuklamasining ortishi, jamoaviy munosabatlardagi ziddiyatlar, tezkor qaror qabul qilish zarurati va tashkiliy o'zgarishlar asosiy stressogen omillar sifatida namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

Stressogen vaziyatlarni boshqarish rahbarning faqat psixologik barqarorligi bilan cheklanmaydi, balki uning pedagogik, kommunikativ, refleksiv va boshqaruv kompetensiyalarining o'zaro integratsiyasini talab qiladi. Rahbar o'z hissiy holatini nazorat qila olishi, stress manbalarini o'z vaqtida aniqlashi, mavjud vaziyatni obyektiv baholashi va konstruktiv koping strategiyalaridan foydalanishi orqali stressning boshqaruv faoliyatiga salbiy ta'sirini kamaytirishi mumkin.

Shuningdek, oliy ta'lim rahbar-kadrlarining stressga chidamliligini rivojlantirishda pedagogik treninglar, muammoli vaziyatlarni modellashtirish, keys-stadi, refleksiv mashqlar, konfliktologik treninglar, emotsional intellektni rivojlantirish texnologiyalari va vaqtini samarali boshqarish usullaridan kompleks foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv rahbarlarda nafaqat stressogen vaziyatlarga moslashish, balki ularni oldindan prognoz qilish, profilaktika qilish va konstruktiv tarzda boshqarish ko'nikmalarini ham shakllantiradi.

Oliy ta'lim muassasasidagi sog'lom ijtimoiy-psixologik muhit ham rahbar-kadrlarning stressga chidamliligini ta'minlovchi muhim tashkiliy omildir. Vazifalarning oqilona taqsimlanishi, jamoada o'zaro ishonch va hamkorlikning mavjudligi, konstruktiv kommunikatsiya, xodimlarni qaror qabul qilish jarayonlariga jalb etish va rahbar faoliyatini psixologik qo'llab-quvvatlash stressogen omillarning salbiy ta'sirini kamaytirishga yordam beradi.

Umuman olganda, oliy ta'lim rahbar-kadrlarida stressogen vaziyatlarni boshqarish kompetensiyasini rivojlantirishni uzluksiz kasbiy rivojlanishning muhim tarkibiy qismi sifatida qarash zarur. Pedagogik va psixologik mexanizmlarning uyg'unlashtirilishi rahbarlarning emotsional barqarorligi va kasbiy samaradorligini oshirish, boshqaruv qarorlarining sifatini yaxshilash, jamoada konstruktiv munosabatlarni shakllantirish hamda oliy ta'lim muassasasining barqaror faoliyatini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu bois rahbar-kadrlarni tayyorlash va malakasini oshirish dasturlariga zamonaviy stress-menejment texnologiyalarini tizimli ravishda joriy etish ilmiy-amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Selye H. The Stress of Life. - New York: McGraw-Hill, 1976.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. - New York: Springer Publishing Company, 1984.
3. Жаббор Алишер Мусирмон угли. Восприятия текстового материала как предмет психолингвистического анализа // Фундаментальные научные исследования: теоретические и практические аспекты: материалы конференции. - 2019. - С. 19-21.
4. Жаббор А.М. Когнитивно-психологические основы процесса понимания // Akademická psychologie. - 2020. - № 2. - С. 7-10.
5. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behaviour. - 1981. - Vol. 2. - No. 2. - P. 99-113.
6. Karasek R.A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign // Administrative Science Quarterly. - 1979. - Vol. 24. - No. 2. - P. 285-308.
7. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. - 1989. - Vol. 44. - No. 3. - P. 513-524.
8. Bakker A.B., Demerouti E. The Job Demands–Resources model: State of the art // Journal of Managerial Psychology. - 2007. - Vol. 22. - No. 3. - P. 309-328.
9. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. - 2009. - Vol. 14. - No. 3. - P. 204-220.
10. Quick J.C., Henderson D.F. Occupational stress: Preventing suffering, enhancing wellbeing // International Journal of Environmental Research and Public Health. - 2016. - Vol. 13. - No. 5. - P. 459.

- 
- 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(1)

© 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.