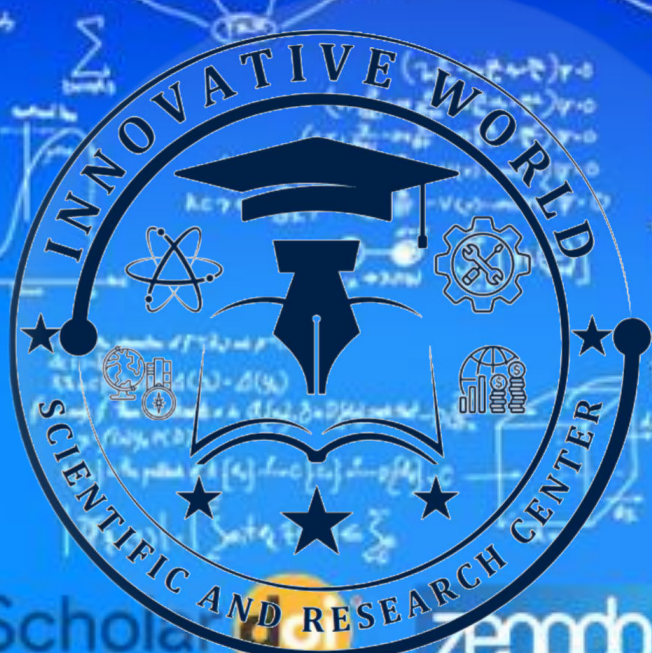




INNOVATIVE WORLD
Ilmiy tadqiqotlar markazi

ZAMONAVIY ILM-FAN VA TA'LIM: MUAMMO VA YECHIMLAR ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA



+998335668868

<https://innoworld.net>

2026

**ILMIY-ONLAYN KONFERENSIYA TO'PLAMI
СБОРНИК НАУЧНЫХ-ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЙ
SCIENTIFIC-ONLINE CONFERENCE COLLECTION**

www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2026**« ZAMONAVIY ILM-FAN VA TA'LIM: MUAMMO VA YECHIMLAR »
NOMLI ILMIY, MASOFAVIY, ONLAYN KONFERENSIYASI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTNING 2020 YIL 2-MART KUNGI «ILM, MA'RIFAT VA RAQAMLI IQTISODIYOTNI RIVOJLANTIRISH YILI»DA AMALGA OSHIRISHGA OID DAVLAT DASTURI TO'G'RISIDA»GI FARMONIDA KO'ZDA TUTILGAN VAZIFALARNI IJROSINI TA'MINLASH MAQSADIDA «INNOVATIVE WORLD» MCHJ TOMONIDAN TA'SIS ETILGAN «ORIENTAL JOURNAL ACADEMIC AND MULTIDISCIPLINARY JOURNAL (OJAMR)» ILMIY-USLUBIY JURNALINING (O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTI ADMINISTRATSIYASI HUZURIDAGI AXBOROT VA OMMAVIY KOMMUNIKASIYALARNI RIVOJLANTIRISH AGENTLIGINING 138572-SONLI GUVOHNOMA HAMDA ISSN 3030-3079) "ZAMONAVIY ILM-FAN VA TA'LIM: MUAMMO VA YECHIMLAR" NOMLI ILMIY, MASOFAVIY RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ONLINE KONFERENSIYASINI E'LON QILADI.

KONFERENSIYA TO'PLAMI ZENODO, OPEN AIRE, OPEN ACCESS VA INTERNET ARCHIVE BAZALARIDA INDEKSLANADI. KONFERENSIYA TO'PLAMIGA DOI RAQAMI BERILADI.

KONFERENSIYA TO'PLAMIGA QUYIDAGI YO'NALISHLAR BO'YICHA MAQOLALAR QABUL QILADI:

1. ANIQ FANLAR
2. TABIIY FANLAR
3. TEXNIKA FANLARI
4. PEDAGOGIKA FANLARI



BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA EMOTSIONAL BARQARORLIK VA STRESSGA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI**E.Kurbanov, A.Minavarova**

Guliston davlat universiteti v.b dotsenti

p.f.f.d., (PhD) Psixologiya va ijtimoiy fanlar fakulteti talabasi

Annotatsiya. Mazkur tezisda bo'lajak o'qituvchilarda emotsional barqarorlik va stressga chidamlilikni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari hamda pedagogik metodlari tahlil qilinadi. Shuningdek, pedagogik faoliyat jarayonida yuzaga keladigan psixologik bosim, emotsional zo'riqish va stressli vaziyatlarni samarali boshqarish usullari yoritiladi. Tadqiqotda bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida psixologik barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik texnologiyalar, treninglar va interaktiv metodlarning ahamiyati ochib beriladi. Natijada emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik pedagogik faoliyat samaradorligini oshiruvchi muhim omillardan biri ekanligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, pedagogik faoliyat, psixologik tayyorgarlik, bo'lajak o'qituvchi, sanogen tafakkur, motivatsiya, pedagogik metodika.

Zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchi shaxsiga qo'yiladigan talablar tobora ortib bormoqda. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi mutaxassis, balki o'quvchilarning ma'naviy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi shaxs sifatida ham muhim rol o'ynaydi. Shu sababli bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida ularning emotsional barqarorligi va stressga chidamliligini rivojlantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Pedagogik faoliyat jarayonida o'qituvchi turli xil murakkab vaziyatlarga duch keladi, jumladan o'quvchilar bilan muloqot, sinf boshqaruvi, ta'lim jarayonidagi mas'uliyat va yuqori psixologik yuklama uning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli bo'lajak o'qituvchilarda stressli vaziyatlarga nisbatan barqaror munosabatni shakllantirish zarur hisoblanadi.

Psixologiya fanida emotsional barqarorlik shaxsning turli psixologik bosimlar va stressli vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Emotsional barqaror shaxs o'z faoliyatini samarali tashkil etishi, salbiy emotsiyalarga berilmasligi va muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishi bilan ajralib turadi. Psixolog Yu.M.Orlovning ta'kidlashicha, insonning ruhiy salomatligini saqlashda sanogen tafakkur muhim rol o'ynaydi, chunki "sanogen tafakkur insonning salbiy emotsiyalarini nazorat qilishga va ruhiy muvozanatini saqlashga yordam beradi" [1]. Bu fikr pedagogik faoliyat jarayonida o'qituvchining emotsional barqarorligi muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Shaxs rivojlanishi nazariyasida stressga chidamlilik ham muhim psixologik sifat sifatida qaraladi. Amerikalik psixolog A.Maslou shaxsning psixologik ehtiyojlari qondirilgan taqdirdagina uning to'liq rivojlanishi mumkinligini ta'kidlaydi. Olimning fikricha, insonning psixologik barqarorligi uning o'z

imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishida muhim ahamiyatga ega [2]. Demak, bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida ularning ruhiy barqarorligini ta'minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Bo'lajak o'qituvchilarda emotsional barqarorlik va stressga chidamlilikni rivojlantirishda pedagogik metodika muhim rol o'ynaydi. Bunday metodika bir qator pedagogik va psixologik yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Avvalo, pedagogik ta'lim jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvdan foydalanish zarur. Bu yondashuv talabalar shaxsini hurmat qilish, ularning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim talabalarda ijobiy motivatsiyani shakllantirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Bo'lajak o'qituvchilarning emotsional barqarorligini rivojlantirishda psixologik treninglar va interaktiv metodlar ham samarali hisoblanadi. Masalan, guruhviy muhokamalar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, rol o'ynash usullari hamda psixologik treninglar talabalar o'rtasida samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu metodlar orqali talabalar o'z his-tuyg'ularini boshqarishni, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni va muammolarni konstruktiv hal etishni o'rganadilar. Shuningdek, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida muhim o'rin tutadi. Stressni boshqarish jarayonida relaksatsiya mashqlari, psixologik maslahatlar va motivatsion treninglar samarali vosita hisoblanadi. Ushbu metodlar talabalarning emotsional holatini barqarorlashtirishga va ularning psixologik moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi.

Pedagogik faoliyatda ijobiy psixologik muhit yaratish ham emotsional barqarorlikni rivojlantirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Mashhur pedagog V.A.Suxomlinskiy ta'lim jarayonida insonparvarlik tamoyillariga amal qilish zarurligini ta'kidlab, shunday yozadi: "Ta'lim jarayonida eng muhim narsa – bu inson qalbiga yo'l topishdir" [3]. Bu fikr pedagogik jarayonda talabalar bilan samimiy munosabat o'rnatish va ularni qo'llab-quvvatlash muhim ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, bo'lajak o'qituvchilarda emotsional barqarorlik va stressga chidamlilikni rivojlantirish zamonaviy pedagogik ta'limning muhim yo'nalishlaridan biridir. Bu jarayon shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, psixologik treninglar, interaktiv metodlar hamda motivatsion yondashuvlar orqali samarali amalga oshiriladi. Bo'lajak o'qituvchilarning psixologik barqarorligi va stressga chidamliligini rivojlantirish ularning kelajakdagi pedagogik faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Orlov Yu.M. Sanogennoe myshlenie. – Moskva, 1991.
2. Maslow A. Motivation and Personality. – New York, 1954.
3. Suxomlinskiy V.A. Yurakni bolalarga beraman. – Toshkent, 1981.
4. Rogers C. On Becoming a Person. – Boston, 1961.
5. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
6. Davletshin M. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2008.

