

**STRESSGA BARDOSHLILIKNI OSHIRUVCHI TRENINGLAR:  
BO‘LAJAK PEDAGOG VA PSIXOLOGLAR UCHUN KASBIY  
PSIXOLOGIK KOMPETENSIYA**

*Usmanova Sevara Akmalovna*

*Toshkent amaliy fanlar universiteti o‘qituvchisi*

*Tursunova Maftunabonu Baxtiyorjon qizi*

*TAFU pedagogika va psixologiya*

*yo‘nalishi 4-kurs 09-guruh talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada pedagogika va psixologiya fakulteti talabalarining stressga bardoshlilik xususiyatlarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Maqolada stressning shaxs professional shakllanishiga ta’siri, kognitiv va emotsional boshqaruv usullari hamda maxsus psixologik treninglarning samaradorligi tahlil qilinadi. Muallif tomonidan talabalarda "ruhiy immunitet"ni shakllantirishga qaratilgan kompleks yondashuv va amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

**Kalit so‘zlar:** stressga bardoshlilik, psixologik trening, pedagogika va psixologiya, emotsional intellekt, kognitiv refreyming, adaptatsiya, emotsional yonish, o‘z-o‘zini tartibga solish.

**ТРЕНИНГИ ПО ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ:  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ  
БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ И ПСИХОЛОГОВ**

*Усманова Севара Акмаловна*

*преподаватель Ташкентского*

*университета прикладных наук*

*Турсунова Мафтунабону Бахтиёржон кизи*

*студентка 4 курса, группа 09, направления*

*«Педагогика и психология» ТАФУ*

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы развития стрессоустойчивости у студентов факультета педагогики и психологии. Анализируется влияние стресса на профессиональное становление личности, а также методы когнитивного и эмоционального управления. Особое внимание уделяется эффективности специальных психологических тренингов. Авторами предложен комплексный подход и практические рекомендации, направленные на формирование «психологического иммунитета» у студентов.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, психологический тренинг, педагогика и психология, эмоциональный интеллект, когнитивный рефрейминг, адаптация, эмоциональное выгорание, саморегуляция.

## STRESS RESILIENCE TRAININGS: PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS AND PSYCHOLOGISTS

*Usmanova Sevara Akmalovna  
Lecturer at Tashkent University  
of Applied Sciences*

*Tursunova Maftunabonu Bakhtiyorjon qizi  
4th-year student, Group 09, Pedagogy  
and Psychology program, TAFU*

**Abstract:** This article explores the development of stress resilience among students of the Faculty of Pedagogy and Psychology. It analyzes the impact of stress on professional personality formation, as well as cognitive and emotional regulation methods. Special attention is given to the effectiveness of psychological training programs. The authors propose a comprehensive approach and practical recommendations aimed at developing “psychological immunity” in students.

**Keywords:** stress resilience, psychological training, pedagogy and psychology, emotional intelligence, cognitive reframing, adaptation, emotional burnout, self-regulation.

Zamonaviy oliy ta’lim tizimida pedagogika va psixologiya fakulteti talabalari nafaqat nazariy bilimlarni o‘zlashtirishi, balki o‘zlarining emotsional sohasini boshqarish ko‘nikmalariga ham ega bo‘lishlari shart. Talabalik davri intellektual yuklamaning yuqoriligi, ijtimoiy moslashuv va kelajakdagi kasbiy mas’uliyatni his qilish kabi stressogen omillar bilan xarakterlanadi. Shu sababli, stressga bardoshlilik (resilience) masalasi bugungi kunda pedagogik psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Stress — bu organizmning har qanday tashqi talabga nisbatan o‘ziga xos bo‘lmagan javob reaksiyasidir. Bo‘lajak mutaxassislar uchun stress faqatgina imtihon hayajoni emas, balki "inson-inson" tizimidagi murakkab muloqot jarayonlariga tayyorgarlik bosqichidir. Agar talaba o‘zidagi stress holatlarini boshqarishni o‘rganmasa, kelajakda bu uning kasbiy faoliyatida tezda "hissiy yonish" (burnout) sindromiga olib kelishi mumkin.

Psixologik nuqtai nazardan stressga bardoshlilik — shaxsning qiyin hayotiy va professional vaziyatlarda o‘z ruhiy muvozanatini saqlash, tashqi bosimlarga adaptiv

javob berish va inqirozlardan so‘ng o‘zini qayta tiklash qobiliyatidir. Bu qobiliyat tug‘ma xususiyat bo‘lmay, balki tizimli amaliy mashg‘ulotlar va maqsadli treninglar orqali shakllantiriladigan dinamik jarayondir. Shuning uchun ham ta‘lim jarayonida psixologik treninglarning o‘rni beqiyosdir.

Ushbu maqolaning maqsadi, pedagogika va psixologiya fakulteti talabalarida stressga bardoshlilikni oshirishning metodologik asoslarini tahlil qilish va amaliy treninglarning samaradorligini asoslab berishdan iborat. Biz taklif etayotgan yondashuv kognitiv, emotsional va xulq-atvor bloklarini o‘z ichiga olib, talabaning shaxsiy resurslarini faollashtirishga qaratilgan.

Stressga bardoshlilikni shakllantirishning birinchi bosqichi kognitiv soha bilan ishlashni nazarda tutadi. Treninglarda talabalar o‘zlaridagi "avtomatik salbiy fikrlar"ni aniqlashni o‘rganadilar. A.Bek nazariyasiga ko‘ra, ko‘pincha voqeaning o‘zi emas, balki bizning unga bergan noto‘g‘ri bahomiz stressni keltirib chiqaradi. Shuning uchun treningning ushbu qismida talabalar kognitiv qayta ishlash (reframing) texnikasini mashq qilib, muammolarni rivojlanish imkoniyati sifatida ko‘rishga o‘rgatiladi.

Ikkinchi muhim yo‘nalish — bu emotsional intellektni (EQ) rivojlantirishdir. Bo‘lajak psixolog o‘z hissiyotlarini (g‘azab, qo‘rquv, xavotir) vaqtida taniy olishi va ularni destruktiv bo‘lmagan yo‘l bilan tashqariga chiqarishi kerak. Trening davomida talabalar "hissiyotlar kundaligi"ni yuritish va o‘z emotsional holatlarini tahlil qilish orqali o‘z-o‘zini anglash darajasini oshiradilar, bu esa stressli vaziyatlarda impulsiv qarorlar qabul qilishning oldini oladi.

Uchinchi komponent psixofiziologik o‘z-o‘zini tartibga solish usullarini o‘zlashtirishdir. Stress paytida tanada yuzaga keladigan mushak tarangligini bo‘shashtirish uchun Jeykobson metodikasi bo‘yicha progressiv relaksatsiya mashqlari o‘tkaziladi. Talabalar o‘z tanasidagi "bloklarni" bo‘shashtirish orqali markaziy asab tizimini tinchlantirishni va qon bosimi hamda yurak urishini ongli ravishda nazorat qilishni o‘rganadilar.

To‘rtinchi bosqichda nafas olish texnikalariga alohida e‘tibor qaratiladi. "Kvadrat nafas" yoki diafragmal nafas olish mashqlari talabalarga eng o‘tkir stress holatlarida ham (masalan, ommaviy nutq oldidan) bir necha daqiqa ichida ichki xotirjamlikka qaytish imkonini beradi. Bu usullar oddiyligi va samaradorligi bilan ajralib turib, talabaning kundalik hayotida doimiy qo‘llaydigan "psixologik asboblar qutisi"ga aylanadi.

Beshinchi blok kommunikativ bardoshlilikni oshirishga bag‘ishlanadi. Pedagogika va psixologiya sohasi vakillari ko‘pincha konfliktli vaziyatlarga duch kelishadi. Treninglarda "psixologik aykido" uslubi orqali agressiv suhbatdosh bilan muloqot qilish, manipulyatsiyalarni qaytarish va "Yo‘q" deb ayta olish (asertiv xulq-atvor) ko‘nikmalari shakllantiriladi. Bu esa muloqotdan kelib chiqadigan stress yuklamasini kamaytiradi.

Izolyatsiya qilingan yoki soʻz bilan ifodalab boʻlmaydigan ichki kechinmalar ranglar, loy yoki qum terapiyasi orqali tashqariga chiqariladi. Bu jarayon talabalarga oʻzining ichki dunyosini xavfsiz muhitda oʻrganishga va stressli kechinmalarni ijodiy energiya bilan almashtirishga imkon beradi, bu esa "psixologik katarsis" (tozalanish) beradi.

Yettinchi yoʻnalish — bu vaqtni boshqarish (taym-menejment) va shaxsiy resurslarni rejalashtirishdir. Koʻp hollarda talabalar uchun stress manbai — oʻz vaqtini toʻgʻri taqsimlay olmaslik va tartibsizlikdir. Eyzenhauer matritsasi kabi metodlar orqali ishlarni ustuvorlik boʻyicha ajratish treningning amaliy qismida koʻrib chiqiladi. Bu talabada oʻz hayoti ustidan nazorat hissini uygʻotadi va "noaniqlik"dan kelib chiqadigan xavotirni pasaytiradi.

Guruhda ishlash davomida talabalar oʻz muammolarida yolgʻiz emasliklarini tushunadilar (universalizatsiya fenomeni). Bir-birlarini qoʻllab-quvvatlash, oʻzaro tajriba almashish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash talabaning umumiy stressga chidamliligini oshiradi, chunki kuchli ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash tizimi stressga qarshi eng yaxshi qalqonlardan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, stressga bardoshlilikni oshiruvchi treninglar pedagogika va psixologiya fakulteti talabalari uchun shunchaki qoʻshimcha mashgʻulot emas, balki ularning kelajakdagi kasbiy mahorati va shaxsiy salomatligining kafolatidir. Kognitiv, emotsional va amaliy koʻnikmalarning integratsiyasi talabalarga nafaqat oʻqish jarayonidagi qiyinchiliklarni yengishga, balki kelajakda yuqori darajadagi emotsional barqarorlikka ega boʻlgan yetuk mutaxassis boʻlib yetishishlariga yordam beradi.

Kelajakdagi istiqbollari shuni koʻrsatadiki, bunday trening dasturlari oliy taʼlim oʻquv rejalariga muntazam ravishda kiritilishi shart. Bu yondashuv orqali biz nafaqat bilimli pedagoglarni, balki oʻz ruhiy olamini boshqara oladigan, inqirozli vaziyatlarda toʻgʻri qaror qabul qiladigan va jamiyatda sogʻlom psixologik muhit yarata oladigan yangi avlod kadrlarini shakllantiramiz. Shaxsiy bardoshlilik — bu professional muvaffaqiyatning boshlangʻich nuqtasidir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Selye, H. (1976).** *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. (Stress nazariyasining asosi).
2. **Gʻoziyev, E. Gʻ. (2010).** *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Universitet. (Oʻzbekiston oliy taʼlim tizimidagi asosiy darslik).
3. **Boyko, V. V. (1996).** *Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других*. Москва: Филинь. (Emotsional yonish sindromi boʻyicha asosiy metodologiya).
4. **Shayxov, X. (2021).** *Amaliy psixologiya va treninglar metodikasi*. Toshkent: Choʻlpon. (Zamonaviy trening usullari boʻyicha qoʻllanma).
5. **Maddi, S. R. (2004).** *Hardiness: Resilience to Stressful Life Events*. Journal of Personality. (Bardoshlilik va chidamlilik tushunchalari tahlili).

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrda  
"Psixologik xizmat ko‘rsatish tizimini takomillashtirish to‘g‘risida"gi qarori.

6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. (Stress va koping strategiyalar bo‘yicha fundamental asar).

