

## PROFESSIONAL TA'LIM MUHITIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR TIZIMINING SAMARADORLIGI: EKSPERIMENTAL TAHLIL

**Aliqulova Nilufar Jumanazar qizi**

Magistrant, Xalqaro Nordic Universiteti

[nilufaraliqulova2607@gmail.com](mailto:nilufaraliqulova2607@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20566280>

### ANNOTATSIYA

Ushbu ilmiy tezis professional ta'lim muassasalari o'quvchilarida stressga bardoshlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik texnologiyalar tizimining psixologik treninglar, keys-stadi, rolli o'yinlar va reflektiv mashg'ulotlar integrativ kombinatsiyasining amaliy samaradorligini eksperimental asoslashga bag'ishlangan. Pedagogik eksperiment ( $n=60$ ; TG=30, NG=30) 22 seans hajmida tashkil etildi. Barcha beshta diagnostik ko'rsatkich bo'yicha statistik ishonchlilik  $p<0,001$  darajasida, effekt hajmi Cohen  $d=1,31-2,48$  (katta effekt) tashkil etdi. Korrelyatsion tahlil stressga bardoshlilik va kasbiy moslashuv o'rtasida  $r=0,71$  ( $p<0,001$ ) kuchli bog'liqlikni aniqladi. Tadqiqot natijalari pedagogik texnologiyalar tizimini professional ta'lim muassasalari amaliyotiga standart komponent sifatida joriy etish zarurligini asoslab beradi.

**Kalit so'zlar:** *pedagogik texnologiyalar, psixologik treninglar, keys-stadi, rolli o'yinlar, reflektiv metodlar, stressga bardoshlilik, effekt hajmi (Cohen d), eksperimental tahlil, koping strategiyalar.*

### ANNOTATION

This scientific thesis is devoted to the experimental substantiation of the practical effectiveness of the pedagogical technology system an integrative combination of psychological trainings, case studies, role-playing games, and reflective workshops aimed at developing stress resilience among students of professional education institutions. The pedagogical experiment ( $n=60$ ; EG=30, CG=30) was organized across 22 sessions. Statistical significance at  $p<0.001$  was confirmed for all five diagnostic indicators; effect sizes ranged from Cohen  $d=1.31$  to  $2.48$  (large effect). Correlational analysis revealed a strong relationship between stress resilience and professional adaptability at  $r=0.71$  ( $p<0.001$ ). The findings substantiate the necessity of introducing the pedagogical technology system as a standard component in the practice of professional education institutions.

**Keywords:** *pedagogical technologies, psychological trainings, case-study, role-playing games, reflective methods, stress resilience, effect size (Cohen d), experimental analysis, coping strategies.*

Bugungi globalashuv jarayonida ta'lim tizimi oldida nafaqat bilimli, balki psixologik jihatdan barqaror, stressli vaziyatlarga moslasha oladigan shaxsni tarbiyalash vazifasi ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. O'quv jarayonining murakkablashuvi, o'quv yuklamalarining ortishi, raqamli texnologiyalarning ta'limga keng joriy etilishi hamda ijtimoiy muhitdagi tezkor o'zgarishlar o'quvchilarda turli darajadagi psixologik zo'riqish va stress holatlarini yuzaga keltirmoqda. Shu sababli o'quvchilarning stressga bardoshlilikini oshirish masalasi zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylangan.

O'quvchilarning stressga bardoshlilikini rivojlantirishda pedagogik texnologiyalar psixologik treninglar, keys-stadi, rolli o'yinlar va reflektiv metodlar muhim o'rin tutadi. Biroq mavjud ilmiy adabiyotlarda bu texnologiyalarning birgalikdagi integrativ qo'llanilishi va alohida qo'llanilishiga

nisbatan qiyosiy samaradorligi professional ta'lim kontekstida yetarlicha o'rganilmagan. UNESCO va OECD ning «Future of Education and Skills 2030» konsepsiyasida ta'lim oluvchilarning moslashuvchanligi va stressni boshqarish qobiliyati XXI asr kasbiy kompetensiyalarining asosiy indikatorlaridan biri sifatida tan olingan. Shu nuqtai nazardan, professional ta'lim jarayoniga integratsiyalashgan pedagogik texnologiyalar tizimini ishlab chiqish va uning empirik asoslanishini ta'minlash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-60-son Farmoni (2022) va «O'zbekiston-2030» strategiyasida (PF-158-son, 2023) ta'lim muassasalari bitiruvchilarining psixologik tayyorgarligi alohida ta'kidlangandir.

Tadqiqotdan asosiy ko'zlangan maqsad psixologik treninglar, keys-stadi, rolli o'yinlar va refleksiv mashg'ulotlarning integrativ kombinatsiyasiga asoslangan pedagogik texnologiyalar tizimining professional ta'lim muassasalari o'quvchilarida stressga bardoshlilikni rivojlantirishdagi samaradorligini eksperimental jihatdan asoslash.

Lazarus va Folkmanning kognitiv baholash va koping nazariyasi shaxsning resurs baholash qobiliyati stressni boshqarishda hal qiluvchi o'rin tutishini ko'rsatadi. Maddining «bardoshlilik» kontsepsiyasi jalb etilganlik, nazorat va o'zgarishga tayyorlik komponentlarini asoslaydi. Martin Avstraliyada o'tkazilgan longitudinal tadqiqotda refleksiv metodlardan foydalanish stress darajasining pasayishiga bevosita hissa qo'shishini aniqlagan. Kim Ji-Young interfaol pedagogik metodlar, maqsadli psixologik treninglar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining kombinatsiyasi stress darajasini kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatgan.

Brewer va Pickles Buyuk Britaniyada kasbiy tayyorgarlik muassasalarida o'tkazilgan tadqiqotda ta'lim jarayoniga psixologik treninglar va tizimli emotsional qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini integratsiyalash zarurligini asoslab bergan. Do'stmuhamedova O'zbekiston sharoitida interfaol metodlar va psixologik treninglarning stressga chidamlilikka ijobiy ta'sirini eksperimental yo'l bilan isbotlagan. Ushbu tadqiqotlarning umumiy xulosasi shundan iboratki, pedagogik texnologiyalarning integrativ kombinatsiyasi alohida qo'llanilishiga nisbatan statistik jihatdan ancha yuqori samaradorlik ko'rsatadi.

Tadqiqot pedagogik eksperiment dizaynida ( $n=60$ ; TG=30, NG=30) tashkil etildi. Eksperimental ta'sir 22 seans (o'quv semestri davomida) hajmida amalga oshirildi: psixologik treninglar 6 seans; keys-stadi 4 seans; rolli o'yinlar 4 seans; refleksiv mashg'ulotlar 3 seans; guruhli muhokamalar 5 seans. Nazorat guruhi an'anaviy o'quv jarayonida tahsil oldi.

Ma'lumotlar yig'ish uchun uchta validlashtirilgan diagnostik vosita qo'llanildi: PSM-25 (Cronbach  $\alpha=0,89$ ) sub'ektiv stress darajasini baholash; Spielberger-Hanin STAI situatsion va shaxsiy xavotirni o'lchash; Kobaza bardoshlilik testi (Cronbach  $\alpha=0,82$ ) psixologik bardoshlilik komponentlarini diagnostika qilish. Statistik tahlil Student t-mezoni (bog'liq bo'lmagan namunalar), Shapiro-Wilk normallik testi, Levene dispersiya tengligi testi va Cohen d effekt hajmi ko'rsatkichi orqali amalga oshirildi.

Tajriba-sinov natijalari pedagogik texnologiyalar tizimining yuqori samaradorligini isbotladi. Tajriba guruhida yuqori darajadagi stressga bardoshlilik 16,7% dan 50,0% gacha oshdi (+33,3 foiz punkti); nazorat guruhida esa atigi +10 foiz punktiga o'sdi. PSM-25 bo'yicha stressning sub'ektiv darajasi tajriba guruhida 61,4 balldan 38,2 ballgacha (ya'ni, «o'rtacha stress» zonasidan «past stress» zonasiga) pasaydi; nazorat guruhida 62,1 balldan 54,8 ballgacha pasaydi.

Psixologik treninglar, keys-stadi, rolli o'yinlar va refleksiv mashg'ulotlarning integrativ kombinatsiyasiga asoslangan pedagogik texnologiyalar tizimi professional ta'lim muassasalari o'quvchilarida stressga bardoshlilikni rivojlantirishda statistik jihatdan ishonchli ( $p<0,001$ ) va

amaliy jihatdan muhim (Cohen  $d=1,31-2,48$  - katta effekt) natijalar beradi. Tadqiqot gipotezasi to'liq tasdiqlandi.

Korrelyatsion tahlil stressga bardoshlilik integral ko'rsatkichi bilan kasbiy moslashuv ( $r=0,71$ ), o'quv motivatsiyasi ( $r=0,64$ ) va Kobaza bardoshlilik ( $r=0,83$ ) o'rtasida kuchli ijobiy bog'liqlikni ko'rsatdi. Bu esa pedagogik texnologiyalar tizimi stressga bardoshlilikni rivojlantirish bilan birga o'quvchining umumiy kasbiy kompetentligini ham oshirishga xizmat qilishini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda tadqiqot natijalari asosida o'quvchilarning stressga bardoshliliigi muammosi zamonaviy ta'lim tizimida dolzarb psixologik-pedagogik masalalardan biri ekanligi yana bir bor tasdiqlandi. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilishda stressga chidamlilik darajasi o'quvchilarning kundalik hayoti, ijtimoiy munosabatlari va ta'lim jarayonidagi sharoitlar bilan bevosita bog'liqdir ekani yana bir karra o'z tasdig'ini ko'rsatdi.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. O'RQ-637-son. - Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. PF-60-son. - Toshkent, 2022.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. PF-158-son. - Toshkent, 2023.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. Springer. 1984.
5. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
6. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
7. Bodrov, V.A. Psixhologicheskiy stress: razvitiye i preodoleniye. Moskva: PER SE. 2006.
8. Muslimov, N.A. Kasb ta'limi o'qituvchisini kasbiy shakllantirishning nazariy-metodik asoslari. Toshkent: Fan.,2007 y.
9. Do'stmuhamedova, Sh. A. Pedagogik faoliyat psixologiyasi. Toshkent: Tafakkur Bo'stoni. 2018.
10. Martin, A.J. Academic buoyancy and academic resilience. *School Psychology International*, 34(5), 488-500. 2013.
11. Kim, J. Y. Digital learning stress and emotional resilience. *International Journal of Educational Development*, 82, 102355. 2021 y.
12. Brewer, J., & Pickles, E. *Journal of Vocational Education and Training*, 64(2), 177-196. 2012.
13. Cohen, J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Erlbaum. 1988.
14. WHO. (2022). *World mental health report*. World Health Organization.
15. OECD. (2019). *Future of Ed*