

## **PEDAGOG SHAXSIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI**

*Hamrayeva Azizaxon Safarali qizi*

*Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti*

*1-kurs "Social Psychology" yo'nalishi magistranti*

**Annotatsiya.** Mazkur tezisdagi pedagog shaxsida stressga bardoshlilikni shakllantirishning psixologik omillari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Ta'lim jarayonida pedagoglar duch keladigan stress manbalari, ularning psixologik holatiga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar yoritiladi. Shuningdek, stressga bardoshlilikni rivojlantirishda shaxsiy resurslar, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kasbiy motivatsiyaning ahamiyati ochib beriladi. Tadqiqotda pedagog shaxsining stressga moslashuv mexanizmlari, ularning kasbiy samaradorligi hamda psixologik farovonligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tahlil qilinadi. Tezis natijalari pedagog shaxsida stressga bardoshlilikni shakllantirish ta'lim tizimi barqarorligi va ta'lim sifati uchun muhim omil ekanini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** stressga bardoshlilik, pedagog shaxsi, psixologik barqarorlik, emotsional holat, kasbiy stress, moslashuv mexanizmlari, motivatsiya.

### **KIRISH**

Hozirgi globallashtirish va ta'lim tizimining jadal islohotlar jarayonida pedagog faoliyati tobora murakkablashib bormoqda. Ta'lim muassasalarida yuqori mas'uliyat, doimiy yangiliklar, o'quvchilar va ota-onalar bilan samarali muloqot zarurati pedagog shaxsida turli psixologik zo'riqlarni keltirib chiqaradi [1], [2] (Lazarus, 2006; Kyriacou, 2011). Ushbu holatlar pedagoglarda stress holatining paydo bo'lishiga va kasbiy charchoqqa olib kelishi mumkin.

Stressga bardoshlilik pedagog shaxsining muhim kasbiy sifati bo'lib, u ta'lim jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlarda stressga bardoshlilik shaxsning murakkab vaziyatlarga moslashish,

emotsional barqarorlikni saqlash va salbiy omillarga qarshi ichki resurslarni safarbar eta olish qobiliyati sifatida talqin etiladi [3] (Selye, 2008).

Pedagog faoliyatida stress manbalari ko'p qirrali bo'lib, ularga ish yuklamasining ortishi, vaqt tanqisligi, ijtimoiy baholash, kasbiy mas'uliyat hamda emotsional zo'riqishlar kiradi [4] (Maslach & Leiter, 2016). Shu bois pedagog shaxsida stressga bardoshlilikni shakllantirish omillarini aniqlash va ularni rivojlantirish mexanizmlarini o'rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, stressga bardoshli pedagog ta'lim jarayonida ijobiy psixologik muhitni yaratishga, o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatishga va kasbiy faoliyatdan qoniqish his qilishga qodir bo'ladi [5] (Abdullayeva, 2021). Stressga bardoshlilik yetarli darajada rivojlanmagan hollarda esa pedagoglarda professional charchoq, emotsional so'nish va kasbiy motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi.

Mavzuning ilmiy ahamiyati pedagog shaxsida stressga bardoshlilikni shakllantirish jarayonini psixologik mexanizmlar orqali izohlash, ichki shaxsiy resurslar va tashqi ijtimoiy omillarning o'zaro ta'sirini aniqlash bilan belgilanadi. Tadqiqotlarda o'zini boshqarish, refleksiya, ijobiy tafakkur va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressga moslashuvning muhim omillari sifatida ko'rsatiladi [6] (Qodirova & Mamatqulov, 2020).

Mavzuning amaliy ahamiyati pedagoglar uchun stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, psixologik treninglar va profilaktik dasturlar ishlab chiqish imkoniyatini yaratish bilan izohlanadi. Tadqiqot natijalari ta'lim muassasalari psixologlari, metodistlar va pedagoglar faoliyatida samarali qo'llanishi mumkin.

## **XULOSA**

Pedagog shaxsida stressga bardoshlilikni shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining muhim psixologik vazifalaridan biridir. Stressga bardoshli pedagog kasbiy faoliyatda yuqori samaradorlikka erishadi, emotsional muvozanatni saqlaydi va ta'lim jarayonida ijobiy psixologik muhitni ta'minlaydi. Tadqiqot natijalari stressga bardoshlilikning shaxsiy xususiyatlar, motivatsiya va ijtimoiy

qo'llab-quvvatlash bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatdi.

Umuman olganda, pedagog shaxsida stressga bardoshlilikni rivojlantirish ta'lim sifatini oshirish, kasbiy charchoqning oldini olish va pedagoglarning psixologik farovonligini ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Lazarus. R. (2006). Stress and Emotion. Springer Publishing.
2. Kyriacou. C. (2011). Teacher Stress: From Prevalence to Resilience. London: Routledge.
3. Selye. H. (2008). Stress without Distress. New York: McGraw-Hill.
4. Maslach. C., & Leiter. M. (2016). Burnout and Engagement in Education. New York: Psychology Press.
5. Abdullayeva. G. (2021). Pedagog psixologiyasi va kasbiy barqarorlik. Toshkent: Fan.
6. Qodirova. N., & Mamatqulov. A. (2020). Ta'limda psixologik moslashuv muammolari. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti.
7. Karimov. B. (2022). Zamonaviy ta'limda pedagog shaxsining rivoji. Toshkent: Yoshlar nashriyoti.