



PEDAGOGLARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISH ORQALI KASBIY SO'NISHNI BARTARAF ETISHNING PEDAGOGIK- PSIXOLOGIK ASOSLARI

Yusupova Gulmira Anvarjon qizi

Namangan State Pedagogical University, Master's student

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19507981>

Annotatsiya. Ushbu maqolada pedagoglar faoliyatida kasbiy so'nish sindromining yuzaga kelish sabablari va uning psixologik oqibatlari tadqiq etiladi. Tadqiqotning asosiy e'tibori stressga bardoshlilikni (resilience) kasbiy deformatsiyaga qarshi ichki resurs sifatida rivojlantirish mexanizmlariga qaratilgan. Maqolada stressni boshqarishning individual va tashkiliy strategiyalari tizimlashtirilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy so'nish, stressga bardoshlilik, emotsional intellekt, pedagog psixologiyasi, depersonalizatsiya, relaksatsiya, psixologik resurs.

Abstract. The article examines the causes of professional burnout syndrome among educators and its psychological consequences in the modern educational environment. The primary focus of the research is directed toward the mechanisms of developing psychological resilience as an internal resource against professional deformation. The study analyzes the factors contributing to emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of personal accomplishments.

Keywords: professional burnout, psychological resilience, emotional intelligence, teacher psychology, depersonalization, relaxation, psychological resource, stress management.

Zamonaviy ta'lim muhitining transformatsiyasi, raqamlashtirish jarayonlari va ta'lim sifatiga qo'yilayotgan yuqori talablar pedagog shaxsiga tushadigan psixologik yuklamani keskin oshirdi. Pedagogik faoliyat — bu nafaqat bilim berish, balki doimiy "inson-inson" tizimidagi emotsional muloqot demakdir. Bunday muhitda uzoq vaqt ishlash "Kasbiy so'nish sindromi" (Burnout Syndrome) ni keltirib chiqaradi. Muammoning dolzarbligi shundaki, so'nishga uchragan pedagog nafaqat o'z sog'lig'ini yo'qotadi, balki ta'lim sifatining pasayishiga, o'quvchilar bilan nizolarning ortishiga sabab bo'ladi. Shu bois, stressga bardoshlilikni rivojlantirish mexanizmlarini ilmiy asoslash muhim ahamiyat kasb etadi.

Kasbiy so'nish va stressga bardoshlilik muammosi psixologiya fanida bir necha o'n yilliklardan buyon o'rganib kelinmoqda. Ushbu hodisani tushunish uchun quyidagi fundamental yondashuvlarni tahlil qilish lozim:





Kasbiy so'nishning psixologik modellari. Ilmiy adabiyotlarda kasbiy so'nishga nisbatan bir necha yondashuvlar mavjud:

G. Freudenberger yondashuvi: 1974-yilda "burnout" atamasini fanga kiritgan olim sifatida, u so'nishni "o'z-o'zini haddan tashqari sarflash natijasida kelib chiqadigan charchoq holati" deb ta'riflagan. Uning fikricha, bu holat asosan yuqori motivatsiyali va o'z ishiga fidoyi bo'lgan mutaxassislarda ko'proq kuzatiladi.

K. Maslach va J. Jeksone modeli: Ular so'nishni uch o'lchovli model (emotsional toliqqanlik, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi) orqali tushuntiradilar. Bu model bugungi kunda pedagoglar faoliyatini baholashda eng ko'p qo'llaniladigan standart hisoblanadi.

V.V. Boyko talqini: Rus psixologi V.V. Boyko so'nishni "shaxsning psixologik himoya mexanizmi" sifatida baholaydi. Ya'ni, inson psixikasi haddan tashqari ko'p emotsional yuklamadan o'zini himoya qilish uchun "hissiyotlarni o'chirish" rejimiga o'tadi.

Stressga bardoshlilik (Resilience) tushunchasining tahlili
Stressga bardoshlilik — bu shunchaki chidamlilik emas, balki qiyinchilikdan so'ng qayta tiklanish va o'sish qobiliyatidir.

S. Maddi konsepsiyasi: Amerikalik psixolog Salvatore Maddi "hardiness" (matonat) tushunchasini taklif etgan. Uning fikricha, stressga bardoshli pedagoglar uchta xususiyatga ega: nazorat (vaziyatni boshqara olishiga ishonish), jalb qilinganlik (o'z ishiga qiziqish) va tavakkalchilik (o'zgarishlarni xavf emas, imkoniyat deb bilish).

L.G. Dikaya tadqiqotlari: U pedagogik faoliyatdagi ekstremal omillarni tahlil qilar ekan, stressga bardoshlilikni "o'z-o'zini boshqarishning funksional tizimi" deb ataydi.

O'zbekiston psixologiya maktabi qarashlari. Milliy psixologiyamizda pedagog shaxsi va uning emotsional barqarorligi masalalari E.G'. G'oziyev, Sh.R. Barotov va V.M. Karimovlar tomonidan keng tadqiq etilgan.

Sh.R. Barotov ta'kidlashicha, pedagogning psixologik kompetentligi uning stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olishida asosiy omil hisoblanadi.

Pedagogik faoliyatdagi "psixologik immunitet" tushunchasi o'zbek olimlari tomonidan shaxsning ma'naviy-ruhiy quvvati va kasbiy tayyorgarligi uyg'unligi sifatida talqin etiladi. Nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, kasbiy so'nish faqatgina charchoq emas, balki shaxsning kasbiy identifikatsiyasining inqirozidir. Stressga bardoshlilik esa ushbu inqirozdan chiqish uchun xizmat qiluvchi dinamik tizim bo'lib, u quyidagi uch bosqichda rivojlanadi:





- Moslashish (Adaptation): Stressorlarga ko'nikish.
- Qarshilik (Resistance): Ichki resurslarni safarbar qilish.
- Tiklanish (Recovery): Psixologik muvozanatga qaytish.

Kasbiy so'nishning tarkibiy qismlari. Ilmiy nazariyalarga ko'ra (xususan, K. Maslach modeli), kasbiy so'nish uchta asosiy yo'nalishda namoyon bo'ladi:

1. Emotsional toliqqanlik: Pedagogning ichki energiyasi tugashi, ishga nisbatan loqaydlik va doimiy charchoq hissi.
2. Depersonalizatsiya: O'quvchilarga va hamkasblarga nisbatan sovuq munosabat, ijtimoiy masofa saqlash va hissiy bog'liqlikning uzilishi.
3. Reduksiya: O'z kasbiy mahoratiga shubha bilan qarash, mehnatining natijasini past baholash.

Stressga bardoshlilikni rivojlantirish mexanizmlari.

Stressga bardoshlilik — bu shaxsning tashqi qiyinchiliklar ta'sirida o'zini yo'qotmasligi va ichki muvozanatni saqlash qobiliyatidir. Uni rivojlantirish quyidagi mexanizmlar orqali amalga oshiriladi:

1. Kognitiv mexanizm (Fikrlashni o'zgartirish)

Pedagog stressni "xavf" sifatida emas, balki "kasbiy chorlov" sifatida qabul qilishni o'rganishi kerak.

Refreyming texnikasi: Salbiy vaziyatdan ijobiy tajriba izlash. Masalan, "Qiyin sinf" tushunchasini "Mahoratimni oshiruvchi auditoriya" deb qayta nomlash.

2. Emotsional boshqaruv mexanizmi

Bu o'z hissiyotlarini anglash va ularni nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Emotsional intellekti (EQ) yuqori bo'lgan pedagoglar nizoli vaziyatlarda hissiyotga berilmay, ratsional qaror qabul qila oladilar.

3. Psixofiziologik mexanizm (Samoregulyatsiya)

Nafas mashqlari: Stress paytida yurak urishini me'yorlashtirish.

Taym-menejment: Ish yuklamasini to'g'ri taqsimlash orqali vaqt tanqisligi stressidan xalos bo'lish.

Xulosa

Pedagogik faoliyatda kasbiy so'nish shunchaki charchoq emas, balki shaxsning emotsional, kognitiv va xulq-atvor resurslarining tizimli yemirilishidir. Bu jarayonning asosiy drayveri sifatida "inson-inson" munosabatlaridagi sub'yektiv emotsional yuklamaning yuqoriligi va tashkiliy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi aniqlandi. Ijtimoiy-pedagogik ahamiyat: Pedagoglarda stressga bardoshlilikni shakllantirish nafaqat kadrlar qo'nimlilikini ta'minlaydi, balki





ta'lim oluvchilarning ruhiy salomatligi va akademik o'zlashtirishiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim pedagogik shart hisoblanadi.

Pedagoglarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish — bu kasbiy so'nishni bartaraf etishning eng samarali yo'lidir. Bu jarayon kognitiv qayta ishlash, emotsional boshqaruv va tashkiliy qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Stressga chidamli pedagog — nafaqat ruhan sog'lom shaxs, balki ta'lim sifatini ta'minlovchi asosiy sub'yektdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.Barotov Sh.R. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent: "O'qituvchi", 2012.
- 2.G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: 2010.
- 3.Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for world health. World Psychiatry.
- 4.Boyko V.V. Energiya emotsiy v obshenii: vzglyad na sebya i na drugix. – M.: Filin, 1996.
- 5.Omonov H.T., Xo'jayev N.X. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: 2012.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for future research. Educational Review.
- 6.Selye, H. (1976). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.

