Yuqori emotsional yuklama sharoitida pedagoglarning stessga chidamliligini ta’minlovchi ijtimoiy-psixologik omillar.

**Qo‘qon universiteti psixologiya (amaliy)
yo‘nalishi 4- kurs talabasi
Rustambekova Sevinchxon**

Annottasiya: Mazkur maqolada pedagoglarning kasbiy faoliyatida uchraydigan yuqori emotsional yuklama sharoitlari, ularning psixologik holatiga ta’siri hamda stressga chidamlilikni ta’minlovchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada mazkur mavzuga doir bo‘lgan mahalliy va MDH davlari olimlari va yevropa davlatlari psixolog olimlari tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar ham yoritib o‘tilgan. Xulosa o‘rnida, pedagoglarda stressga bardoshlilikni rivojlantirishning samarali yo‘llari va mexanizmlari ham keng yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: pedagog, stress, emotsional yuklama, stressga chidamlilik, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, kasbiy faoliyat, emotsional barqarorlik.

Abstract: This article analyzes the conditions of high emotional stress encountered in the professional activities of teachers, their impact on their psychological state, and socio-psychological factors that ensure stress resistance. The article also covers scientific research on this topic conducted by local and CIS scientists and psychologists from European countries. In conclusion, effective ways and mechanisms for developing stress resistance in teachers are also widely covered.

Keywords: teacher, stress, emotional stress, stress resistance, socio-psychological characteristics, professional activity, emotional stability.

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimida pedagoglar zimmasiga yuklatilgan vazifalarning ortib borishi, ta’lim sifati uchun yuqori talablar qo‘yilishi hamda o‘quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan doimiy muloqot zarurati ularda kuchli emotsional zo‘riqishni yuzaga keltirmoqda. Bunday sharoitda pedagogning psixologik salomatligini saqlash va kasbiy samaradorligini ta’minlashda stressga chidamlilik muhim omil hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev ta’kidlaganidek, o‘qituvchilarning huquqiy, ijtimoiy va moddiy jihatdan himoyalanganligi ta’lim sifatining muhim omilidir. Shu bois pedagoglarning stressga chidamliligini oshirish, ularning emotsional barqarorligini ta’minlash va sog‘lom psixologik muhit yaratish

davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur yondashuv 2024-yilda qabul qilingan "Pedagogning maqomi to‘g‘risida"gi qonunda ham o‘z aksini topgan[1]. Psixologiya fanining zamonaviy yo‘nalishlarida stress va emotsional yuklama inson faoliyatining psixik barqarorligiga ta’sir etuvchi muhim omillar sifatida o‘rganiladi. Ayniqsa, kasbiy faoliyatda insonning ruhiy holati, emotsional zo‘riqishi va psixologik moslashuv darajasi mehnat samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli stress va emotsional yuklama tushunchalarining nazariy mohiyatini ilmiy asosda tahlil qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

O‘zbek psixologiya maktabida stressga chidamlilik muammosini o‘rgangan tadqiqotchilar orasida M.B. Abdullayeva alohida o‘rin tutadi. Olimaning ilmiy ishlarida shaxsning psixologik barqarorligi, stressli vaziyatlarga moslashuvi hamda ichki psixologik resurslarining ahamiyati tahlil qilingan. Unga ko‘ra, stressga chidamlilik insonning nafaqat individual xususiyatlari, balki ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, kasbiy motivatsiya va emotsional nazorat kabi omillar bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Abdullayeva stressga chidamlilikni shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarda o‘z faoliyat samaradorligini saqlab qolish qobiliyati sifatida izohlaydi. Ayniqsa, yuqori emotsional yuklama bilan ishlovchi mutaxassislarda psixologik resurslarning yetarli shakllanganligi professional burnoutning oldini olishda muhim omil[2] ekanligini ta’kidlaydi. Ashrapov Tojixo‘ja Muradovichning ilmiy ishlarida stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari va trening texnologiyalari tadqiq etilgan. Olim stressga chidamlilikni shaxsning psixik moslashuv imkoniyatlarini belgilovchi muhim sifat sifatida baholaydi. Uning fikricha, zamonaviy kasbiy faoliyatda emotsional zo‘riqishning ortib borishi insondan yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni talab qiladi[3]. Ashrapovning ta’kidlashicha, hissiy zo‘riqish bilan bog‘liq kasblarda ishlovchi mutaxassislar muntazam psixoprofilaktik mashg‘ulotlarga ehtiyoj sezadilar. Pedagoglar faoliyati ham aynan “emotsional mehnat” talab qiladigan sohalardan biri bo‘lib, unda samarali kommunikatsiya yuritish, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish va professional etikani saqlash muhim ahamiyatga ega.

Vladimir Aleksevich Bodrov professional stress va mehnat psixologiyasi yo‘nalishida faol tadqiqot olib borgan MDH olimlaridan biridir. Uning ilmiy ishlarida

[1] O‘zbekiston Respublikasining “Pedagogning maqomi to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ–901-son, 2024-yil 1-fevral.
[2] Abdullayeva M.B. Shaxs psixologik barqarorligi va stressga chidamlilik masalalari // Medical Sciences and Innovative Research. – 2023. – №4. – B. 112–118.
[3] Ashrapov T.M. Stressga chidamlilikni shakllantirishda psixologik treninglarning samaradorligi // Ta’lim va rivojlanish tahlili. – 2024. – №6. – B. 75–82.

kasbiy faoliyat jarayonidagi emotsional zo‘riqish, psixologik moslashuv va stress omillarining inson salomatligiga ta’siri chuqur tahlil qilingan[4]. Bodrov professional stressni mehnat faoliyatida yuzaga keladigan psixologik zo‘riqish holati sifatida tavsiflaydi. Olimning fikricha, stressning uzoq davom etishi insonning emotsional resurslarini kamaytiradi va kasbiy burnout sindromiga olib keladi. Shu bois stressga chidamlilikni ta’minlashda ijtimoiy-psixologik resurslar muhim rol o‘ynaydi.

Konstantin Viktorovich Sudakov[5] emotsional stress, organizmning funksional tizimlari hamda moslashuv mexanizmlarini tadqiq qilgan mashhur MDH olimlaridan biridir. Olimning ilmiy qarashlarida stress inson organizmining tashqi va ichki ta’sirlarga moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. U uzoq davom etuvchi emotsional zo‘riqish insonning psixik va fiziologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishini ilmiy asoslab bergan. Sudakovning ta’kidlashicha, yuqori emotsional yuklama sharoitida faoliyat yurituvchi mutaxassislarda asab tizimi doimiy zo‘riqish holatida bo‘ladi. Natijada charchoq, emotsional beqarorlik, ish samaradorligining pasayishi hamda kasbiy burnout holatlari yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli organizmning adaptiv imkoniyatlarini mustahkamlovchi psixologik va ijtimoiy resurslar muhim ahamiyat kasb etadi.

“Stress” termini dastlab biologiya va fiziologiya fanlari doirasida qo‘llanilgan bo‘lsa-da, keyinchalik psixologiya fanida ham keng o‘rganila boshlandi. Mazkur tushunchani ilmiy muomalaga 1936-yilda kanadalik mashhur endokrinolog olim Hans Selye kiritgan. Hans Selye stressni “organizmning har qanday talabga nisbatan nomaxsus javobi” deb ta’riflaydi. Olimning fikricha, inson organizmi xavf yoki bosimga duch kelganda fiziologik va psixologik jihatdan moslashishga harakat qiladi[6].

Hans Selye stressning rivojlanish jarayonini uch bosqichga ajratgan:

1. Xavotir bosqichi (alarm reaction);
2. Qarshilik ko‘rsatish bosqichi (resistance stage);
3. Holdan toyish bosqichi (exhaustion stage).

Xavotir bosqichida organizm tashqi ta’sirni xavf sifatida qabul qiladi va himoya reaksiyasi yuzaga keladi. Qarshilik bosqichida inson organizmi stress omiliga moslashishga urinadi. Agar stress uzoq davom etsa, organizmning psixofiziologik imkoniyatlari susayadi va holdan toyish bosqichi yuzaga keladi. Mazkur holat insonda

[4] Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с
[5] Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. – Москва: Горизонт, 1998. – 267 с.
[6] Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – P. 141–180.

ruhiy charchoq, depressiv kayfiyat va faoliyat samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Psixologik adabiyotlarda stress tushunchasi faqat fiziologik holat emas, balki insonning psixik zo‘riqish holati sifatida ham talqin qilinadi. 1966-yilda amerikalik psixolog Richard Lazarus stressning kognitiv nazariyasini ishlab chiqqan. Olim stressni inson va tashqi muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabat mahsuli sifatida izohlaydi. Richard Lazarusning fikricha, inson muayyan vaziyatni xavfli yoki qiyin deb baholaganda stress yuzaga keladi. Demak, stressning paydo bo‘lishida vaziyatning o‘zi emas, balki insonning uni qanday qabul qilishi muhim ahamiyatga ega.

1984-yilda Richard Lazarus hamda amerikalik psixolog Susan Folkman tomonidan stressni yengib o‘tish (coping stress) nazariyasi ishlab chiqildi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, inson stressli vaziyatlarni boshqarish uchun turli psixologik strategiyalardan foydalanadi. Masalan:

-muammoni hal qilishga yo‘naltirilgan strategiya;

-emotsional holatni boshqarishga qaratilgan strategiya.

Bu yondashuv stressning individual-psixologik xususiyatlarga bog‘liqligini ko‘rsatadi.

“Emotsional yuklama” tushunchasi esa insonning hissiy faoliyati bilan bog‘liq psixik zo‘riqish holatini anglatadi. Emotsional yuklama insondan kuchli hissiy nazorat, muloqot va psixologik bardoshlilik talab qiladigan faoliyat jarayonida yuzaga keladi. Ayniqsa, “inson – inson” tizimidagi kasblarda emotsional yuklama darajasi yuqori bo‘ladi. Bunday kasblarga pedagog, psixolog, shifokor, kosmetolog va xizmat ko‘rsatish sohasi mutaxassislari kiradi.

Rus psixologi Aleksey Leontiev 1975-yilda ishlab chiqqan faoliyat nazariyasida inson faoliyati va emotsional holat o‘rtasidagi bog‘liqlikka alohida to‘xtaladi. Olimning ta’kidlashicha, inson faoliyatining murakkablashuvi psixologik zo‘riqishni kuchaytiradi. Bu esa emotsional barqarorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Leontiev emotsional holatni inson faoliyatining muhim tarkibiy qismi sifatida baholaydi[7].

Shuningdek, stress va emotsional yuklama tushunchalari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan “emotsional kuyish” (burnout) sindromi ham psixologiyada keng o‘rganiladi. Ushbu termin ilk bor 1974-yilda amerikalik psixolog Herbert Freudenberger tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Olim emotsional kuyishni uzoq

[7] Leontiev A.N. Deyatelnost. Soznaniye. Lichnost. – Moskva: Politizdat, 1975. – S. 133–148.

davom etuvchi stress natijasida yuzaga keladigan ruhiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi va kasbiy befarqlik holati sifatida izohlaydi.

Kristina Maslachning ilmiy qarashlari bugungi kunda kasbiy stress va emotsional yuklama masalalarini o‘rganishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Psixologiyada “stressga chidamlilik” tushunchasi ham alohida o‘rin egallaydi. Stressga chidamlilik insonning murakkab va zo‘riqishli vaziyatlarda psixologik barqarorlikni saqlab qolish qobiliyatini anglatadi. Rus psixologi S.Rubinshteyninsonning ruhiy barqarorligini uning ichki psixologik resurslari bilan bog‘liq holda tushuntirgan. Olimning fikricha, insonning motivatsiyasi, irodasi va ijtimoiy tajribasi stressga bardoshlilik darajasini belgilaydi[8].

Xulosa. Yuqori emotsional yuklama sharoitida pedagoglarning samarali faoliyat yuritishi ko‘p jihatdan ularning stressga chidamlilik darajasiga bog‘liq. Emotsional barqarorlik, kommunikativ kompetentlik, o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati, ijobiy motivatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va moslashuvchanlik kabi ijtimoiy-psixologik xususiyatlar pedagoglarning ruhiy salomatligini saqlashda muhim omillar hisoblanadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish ta’lim sifati va pedagogik faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, pedagoglarning psixoemotsional holatini barqarorlashtirishning psixologik mexanizmlari ularning stressga moslashuvi, emotsional o‘zini boshqarishi va kommunikativ barqarorligini ta’minlovchi muhim omillar tizimi hisoblanadi. Mazkur mexanizmlarning rivojlanganligi mutaxassisning ruhiy salomatligini saqlash va kasbiy samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining “Pedagogning maqomi to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ–901-son, 2024-yil 1-fevral.
2. Abdullayeva M.B. Shaxs psixologik barqarorligi va stressga chidamlilik masalalari // Medical Sciences and Innovative Research. – 2023. – №4. – B. 112–118.
3. Ashrapov T.M. Stressga chidamlilikni shakllantirishda psixologik treninglarning samaradorligi // Ta’lim va rivojlanish tahlili. – 2024. – №6. – B. 75–82.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с

[8] Lomov B.F. Metodologicheskiye i teoreticheskiye problemы psixologii. – Moskva: Nauka, 1984. – S. 267–281.

5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer Publishing, 1984.
6. Lomov B.F. Metodologicheskiye i teoreticheskiye problemы psixologii. – Moskva: Nauka, 1984. – S. 267–281.
7. Leontiev A.N. Deyatelnost. Soznaniye. Lichnost. – Moskva: Politizdat, 1975. – S. 133–148.
8. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. – Москва: Горизонт, 1998. – 267 с.
9. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.