UDK 37.037.5

PEDAGOGLARNING STRESSGA CHIDAMLILIGI VA KASBIY FAOLIYAT SAMARADORLIGI O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIK

Shokir Kamolovich Maxmudov
P.f.f.d. (PhD) Dotsent, Pedagogika va psixologiya kafedrasi, Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti, O‘zbekiston.

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘qituvchilarning stressga chidamliligi va ularning kasbiy faoliyati o‘rtasidagi bog‘liqlik o‘rganiladi. Pedagogik faoliyat yuqori darajadagi hissiy zo‘riqish, kasbiy mas’uliyat, o‘quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan doimiy muloqot qilish, shuningdek, turli kasbiy stress omillarining ta’siri bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitlarda stressga chidamlilik o‘qituvchilarga hissiy muvozanatni saqlash, kasbiy vazifalarini samarali bajarish va murakkab vaziyatlarga moslashishga yordam beradigan muhim psixologik resurs hisoblanadi. Maqolada stressga chidamlilik tushunchasi yoritilib, kasbiy stressning yuzaga kelishiga sabab bo‘luvchi asosiy omillar hamda ularning o‘qituvchilarning kasbiy faoliyat samaradorligiga ta’siri tahlil qilinadi. O‘qituvchilarning kasbiy samaradorligini saqlab qolishda hissiy barqarorlik, o‘zini o‘zi boshqarish va stressni boshqarish ko‘nikmalarining roliga alohida e’tibor qaratiladi. Shuningdek, kasbiy stressning oldini olish va o‘qituvchilarning stressga chidamliligini mustahkamlashga qaratilgan psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishning ahamiyati ta’kidlanadi.

Kalit so‘zlar: o‘qituvchi, pedagog, stress, stressga chidamlilik, kasbiy faoliyat, kasbiy stress, hissiy chidamlilik, hissiy barqarorlik, psixologik moslashuv, o‘zini o‘zi boshqarish, kasbiy samaradorlik, stressni boshqarish.

Tadqiqot o‘qituvchilarning stressga chidamliligi va ularning kasbiy faoliyati o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash maqsadida olib borildi. Tadqiqotda umumiy o‘rta ta’lim maktablarida faoliyat yurituvchi jami 80 nafar o‘qituvchi ishtirok etdi. Ishtirokchilarning yoshi 24 yoshdan 58 yoshgacha, pedagogik ish staji esa 2 yildan 30 yilgacha bo‘lgan.

Stressga chidamlilik darajasini aniqlash uchun stressga chidamlilikni baholashga mo‘ljallangan psixodiagnostik so‘rovnoma qo‘llanildi. Kasbiy faoliyatni baholashda esa ishdan qoniqish darajasi, mehnatga munosabat, emotsional zo‘riqish va kasbiy samaradorlik ko‘rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan savollardan foydalanildi.

Olingan ma’lumotlar stressga chidamlilik darajasiga ko‘ra uchta asosiy guruhga ajratildi: past, o‘rtacha va yuqori darajadagi stressga chidamlilikka ega o‘qituvchilar. Tadqiqot natijalarini qayta ishlash va tahlil qilishda foizli tahlil, arifmetik o‘rtacha va Pearson korrelyatsiya koeffitsienti qo‘llanildi.

Tadqiqotning asosiy gipotezasi shundan iborat ediki, o‘qituvchilarning stressga chidamlilik darajasi oshgani sari, ularning kasbiy faoliyatidagi barqarorligi va samaradorligi ham ortishi mumkin**.**

Tadqiqotda ishtirok etgan 80 nafar o‘qituvchining stressga chidamlilik darajasi tahlil qilinganda, 14 nafar o‘qituvchi (17,5%) past darajadagi stressga chidamlilikka ega ekani aniqlandi. 45 nafar o‘qituvchi (56,3%) o‘rtacha darajadagi, 21 nafar o‘qituvchi (26,2%) esa yuqori darajadagi stressga chidamlilikni namoyon etdi.

Umuman olganda, tadqiqot ishtirokchilarining asosiy qismini o‘rtacha darajadagi stressga chidamlilikka ega o‘qituvchilar tashkil etdi.

1-jadval.

O‘qituvchilarning stressga chidamlilik darajasi bo‘yicha taqsimlanishi

Stressga chidamlilik darajasi	O‘qituvchilar soni	Foiz
Past	14	17,5%
O‘rtacha	45	56,3%
Yuqori	21	26,2%
Jami	**80**	**100%**

Natijalar o‘qituvchilarning aksariyati stressga chidamlilikning o‘rtacha darajasiga ega ekanligini ko‘rsatdi. Bu holat o‘qituvchilar kundalik kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan stressli vaziyatlarga ma’lum darajada moslasha olishlarini ko‘rsatishi mumkin. Biroq, yuqori darajadagi emotsional va kasbiy yuklama sharoitida ularga qo‘shimcha psixologik yordam zarur bo‘lishi mumkin.

Kasbiy faoliyat samaradorligi ko‘rsatkichlari bilan taqqoslanganda, stressga chidamlilik darajasi yuqori bo‘lgan o‘qituvchilarda kasbiy barqarorlik, mehnatga ijobiy munosabat va ishdan qoniqish darajasi nisbatan yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Stressga chidamlilik darajasi past bo‘lgan guruhda esa emotsional zo‘riqish va kasbiy charchoqning yuqoriroq darajalari kuzatildi.

Stressga chidamlilik va kasbiy faoliyat samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash maqsadida Pearson korrelyatsiya koeffitsienti hisoblandi. Hisob-kitob natijasida **r = 0,54** qiymat olindi. Ushbu natija o‘zgaruvchilar o‘rtasida o‘rtacha darajadagi ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Boshqacha aytganda, mazkur tanlanma doirasida stressga chidamlilik darajasi yuqoriroq bo‘lgan o‘qituvchilarda kasbiy faoliyatdagi barqarorlik va samaradorlik ham yuqoriroq bo‘lish tendensiyasi kuzatildi.

Bundan tashqari, stressga chidamlilik darajasi past bo‘lgan ayrim o‘qituvchilarda ish jarayonida tez charchash, emotsional zo‘riqish, nizoli

vaziyatlardan keyin uzoq vaqt davomida salbiy emotsional holatni boshdan kechirish hamda kasbiy faoliyatga qiziqishning pasayishi kabi holatlar kuzatildi.

Olingan natijalar tadqiqotning dastlabki gipotezasini qo‘llab-quvvatlovchi tendensiya mavjudligini ko‘rsatadi. Biroq, korrelyatsion natija o‘zgaruvchilar o‘rtasida sabab-oqibat munosabati mavjudligini isbotlamaydi**.**

Tadqiqot natijalari o‘qituvchilarning stressga chidamliligi ularning kasbiy faoliyatidagi psixologik barqarorlik bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Xususan, stressga chidamlilik darajasi yuqori bo‘lgan o‘qituvchilarda kasbiy vazifalarni bajarishda nisbatan yuqori barqarorlik va o‘z emotsional holatini boshqarish qobiliyati kuzatildi.

Olingan **r = 0,54** korrelyatsiya koeffitsienti stressga chidamlilik va kasbiy faoliyat samaradorligi o‘rtasida o‘rtacha darajadagi ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Ushbu natijani pedagogik faoliyatning emotsional jihatdan talabchanligi bilan izohlash mumkin. O‘qituvchilar doimiy ravishda o‘quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan muloqot qiladilar hamda turli murakkab, nizoli va kutilmagan vaziyatlarga duch keladilar. Bunday sharoitlarda o‘z emotsiyalarini boshqarish va stressli vaziyatlarga moslasha olish qobiliyati kasbiy faoliyatning barqarorligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, stressga chidamlilik kasbiy samaradorlikni belgilovchi yagona omil **emas**. O‘qituvchilarning ish yuklamasi, pedagogik tajribasi, kasbiy motivatsiyasi, mehnat sharoitlari, maktab ma’muriyati va hamkasblar tomonidan ko‘rsatiladigan qo‘llab-quvvatlash, shuningdek, individual psixologik xususiyatlar ham muhim rol o‘ynashi mumkin.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, o‘qituvchilarning stressga chidamliligini rivojlantirish, emotsional o‘zini-o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish, stressni boshqarish usullarini o‘rgatish hamda ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhitni yaratishga qaratilgan psixologik treninglarni tashkil etish muhimdir.

Tadqiqotning cheklovlari qatoriga tanlanma hajmining nisbatan kichikligi, o‘z-o‘zini baholash asosidagi ma’lumotlardan foydalanilgani va tadqiqotning korrelyatsion xususiyatga ega ekanligi kiradi. Kelgusidagi tadqiqotlarda ushbu bog‘liqlikni kattaroq tanlanmalar va longitudinal tadqiqot dizaynlari yordamida yanada chuqurroq o‘rganish maqsadga muvofiq.

Tanlanma asosida o‘tkazilgan tadqiqot natijalari o‘qituvchilarning stressga chidamliligi va ularning kasbiy faoliyati o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjud bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatdi. Tadqiqotda ishtirok etgan o‘qituvchilarning aksariyatida stressga chidamlilikning o‘rtacha darajasi aniqlandi.

Stressga chidamlilik darajasi yuqori bo‘lgan o‘qituvchilarda kasbiy faoliyatga nisbatan ijobiy munosabat, emotsional barqarorlik va kasbiy vazifalarni bajarishda barqarorlik nisbatan yuqori darajada namoyon bo‘ldi. Aksincha, stressga chidamlilik darajasi past bo‘lgan o‘qituvchilarda emotsional zo‘riqish va kasbiy charchoq belgilari yuqoriroq darajada kuzatildi.

Pearson korrelyatsiya tahlili natijasida **r = 0,54** qiymati olindi. Bu stressga chidamlilik va kasbiy faoliyat samaradorligi o‘rtasida **o‘rtacha darajadagi ijobiy bog‘liqlik** mavjudligini ko‘rsatadi. Biroq, ushbu natija o‘zgaruvchilar o‘rtasida **sabab-oqibat munosabati mavjudligini anglatmaydi**.

Umuman olganda, o‘qituvchilarning stressga chidamliligini rivojlantirish ularning kasbiy faoliyatidagi psixologik barqarorlikni qo‘llab-quvvatlashning muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi mumkin. Shu sababli, ta’lim muassasalarida stressni boshqarish, emotsional o‘zini-o‘zi boshqarish va psixologik moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantirishga

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maxmudov, Sh. K., & Bolieva, S. A. (2026). Kasbiy stress sharoitida o‘qituvchilarning o‘zini-o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish**.** *Molodoy Uchony*, № 2 (605), Psixologiya, 2026-yil yanvar, 166-b.
2. Maxmudov, Sh. K. (2025). O‘qituvchilarda o‘zini-o‘zi boshqarishning pedagogik va psixologik asoslari. *Tadbirkorlik va pedagogika: ilmiy-uslubiy jurnal*, ISSN 2181-2659, № 1/2025, 66–70-b.
3. Kutbiddinova, R. A. (2019). Stress psixologiyasi: stress holatlarining turlari, diagnostikasi va o‘zini-o‘zi boshqarish usullari**.** O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Yujno-Saxalinsk: Saxa davlat universiteti. 124 b.
4. Toyirova, Sh. I. (2023). Stress psixokorreksiyasi**.** Darslik. Buxoro: Buxoro davlat pedagogika instituti. 132 b.