

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.01.2020.P.26.02 РАҶАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ  
ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

---

**ҚАРШИЕВА ДИЛАФРУЗ СУЮНОВНА**

**ПЕДАГОГ ШАХСИДА КАСБИЙ СТРЕСС ВУЖУДГА КЕЛИШИНИНГ  
ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ**

**19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси**

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА  
ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD) ДИССЕРТАЦИЯСИ**

**АВТОРЕФЕРАТИ**

**Тошкент – 2020**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)  
диссертацияси автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора  
философии (PhD) психологических наук**

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctoral of Philosophy (PhD)  
on Psychological Sciences**

**Қаршиева Дилафруз Суюновна**

Педагог шахсида касбий стресс вужудга келишининг психологик хусусиятлари.....	3
--	---

**Қаршиева Дилафруз Суюновна**

Психологические особенности проявления профессионального стресса у личности педагога .....	29
---	----

**Kharshiyeva Dilafruz Suyunovna**

Psychological features of the manifestations of professional stress in a pedagogical person .....	55
--	----

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of publications.....	59
---------------------------	----

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.01.2020.P.26.02 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ  
ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

---

ҚАРШИЕВА ДИЛАФРУЗ СУЮНОВНА

ПЕДАГОГ ШАХСИДА КАСБИЙ СТРЕСС ВУЖУДГА КЕЛИШИНИНГ  
ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси

ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА  
ДОКТОРИ (PhD) ДИССЕРТАЦИЯСИ

АВТОРЕФЕРАТИ

Тошкент – 2020

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2020.1.PhD/P149 рақами билан рўйхатга олинган.**

Диссертация Тошкент давлат педагогика университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасида ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) ва “Ziyonet” Ахборот таълим порталаида ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Сафаев Нуриддин Салихович**  
психология фанлари доктори, профессор

**Расмий оппонентлар:**

**Абдурасулов Рустам Абдураимович**  
психология фанлари доктори, доцент

**Сирлиев Бахтиёр Назарович**  
психология фанлари номзоди, доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Қарши давлат университети**

Диссертация ҳимояси Тошкент давлат педагогика университети хузуридаги DSc.03/30.01.2020.P.26.02 рақами Илмий кенгашнинг 2020 йил «\_\_\_\_\_» куни соат \_\_\_\_\_ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-йй. Тел.: (+99871) 276-82-32; факс: (+99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz)).

Диссертация билан Тошкент давлат педагогика университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин ( \_\_\_\_\_ рақами билан рўйхатга олинган). (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-йй. Тел.: (+99871) 276-82-32).

Диссертация автореферати 2020 йил «\_\_\_\_\_» куни тарқатилди. (2020 йил «\_\_\_\_\_» даги \_\_\_\_\_ рақами реестр баённомаси).

**Г.Б.Шоумаров**  
илмий даражалар берувчи  
Илмий кенгаш раиси, психол.ф.д., профессор

**Х.А.Кадирова**  
илмий даражалар берувчи  
Илмий кенгаш илмий котиби, психол.ф.н., доцент

**В.М.Каримова**  
илмий даражалар берувчи  
Илмий кенгаш қошидаги Илмий семинар  
раиси, психол.ф.д., профессор

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Жаҳонда касбий фаолият мутахассис шахсидан фаолиятга тегишли билим, кўнишка ва малакаларни ривожлантириш, стрессоген омилларга чидамлиликни таъминлаш механизмлари амалиётга тадбик этилган. Жумладан, “2013-2030 йилларда психик саломатликни сақлаш бўйича ҳаракатлар дастури” да Халқаро стрессни бошқариш ассоциацияси мутахассислари томонидан иш жараёнида юзага келадиган негатив психик зўриқишилар, ишчи-ходимларда касбий чарчоқ, сурункали толиқиши, эмоционал-иродавий жараёнлардаги бузилишилар, касбий стресс психопрофилактикаси ва намоён бўлишининг психологик хусусиятларини комплекс аниқлаштириш бўйича тизимли ишлар амалга оширилмоқда.

Жаҳон таълим ва илмий тадқиқот муассасаларида стресс ва уни келтириб чиқарувчи психофизиологик, эмоционал, когнитив омилларни аниқлаштириш, касбий фаолият билан шуғулланаётган ходимлар орасида касбий стресснинг салбий асоратлари натижасида қузатилаётган касбий деформация намоён бўлишини камайтириш, ходимнинг психосоциал саломатлигини ёмонлашуви, рақобатбардошлиқ сифатларининг сусайиши, ходимларнинг касбий стрессга барқарорлигини шакллантириш бўйича илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Шу билан бирга психопрофилактик, психокоррекцион таъсир усулларининг самарадорлигини ошириш, педагог шахсида касбий стресс вужудга келишини психологик хусусиятларини аниқлаштиришга қаратилган илмий тадқиқотларга алоҳида эътибор берилмоқда.

Республикамизда инсон психик саломатлигини сақлаш, психология соҳасида кадрлар тайёрлаш, ҳуқуқбузарликларни олдини олишнинг маънавий-ҳуқуқий асослари яратилди, моддий техник база кенгайтирилди. Ҳусусан, “... жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содик, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга ёшларни тарбиялаш” устувор вазифа этиб белгиланди. Бу бўлажак мутахассис шахсида салбий негатив таъсирларни олдини олиш, бартараф этиш, педагогик фаолият билан боғлиқ касбий стресс ва унинг детерминантларини тадқиқ этиш, педагогларда касбий стрессга барқарорликни шакллантиришнинг амалий жиҳатларини такомиллаштириш имкониятларини кенгайтиради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 октябрдаги ПФ-5847-сонли “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги Фармонида кўрсатилган “соҳада соғлом рақобат муҳитини шакллантириш, унинг жозибадорлигини ошириш, жаҳон миқёсидаги рақобатбардошлигини таъминлаш”, 2020 йил 27 февралдаги ПҚ-4623-сонли “Педагогик таълим соҳасини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорида белгиланган “тарбия ва ўқитиш усуллари, ахборот-коммуникация технологиялари ҳамда хорижий тилларни пухта ўзлаштирган, таълим жараёнида замонавий педагогик технологияларни қўллаш кўнилмаларига эга профессионал педагог кадрлар тайёрлаш”, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар

Маҳкамасининг 2019 йил 7 июнданги 472-сонли “Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликнинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорида белгиланган “Психологик саломатлик йўлида Ўзбекистон” шиори остида миллий тарғибот компаниясини амалга ошириш” билан боғлиқ вазифаларни амалга оширишга мазкур илмий иш муайян даражада хизмат қиласди.

**Тадқиқотниң республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги.** Мазкур тадқиқот Ўзбекистон Республикасида фан ва технологиялар ривожланишининг устувор йўналишлари I. “Демократик давлатни ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш” доирасида бажарилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Стресс, касбий стресс муаммоси қўпгина психолог олимлар томонидан тадқиқ этилганлигига қарамасдан касбий стрессни вужудга келишининг психологик хусусиятларини эмпирик ўрганишга қаратилган илмий ишлар сони етарлича даражада кўп эмас. Ўзбекистонда педагогик фаолиятнинг психологик хусусиятлари, педагогик фаолият ва педагог шахсининг эмоционал соҳасини ривожланиши, стресс ва унинг психофизиологик асослари, инсон саломатлиги ва касбий стресс Э.З.Усманова, В.М.Каримова, Р.С.Самаров, З.Б.Мадалиева, Б.Н.Сирлиев, ўзбек педагогларининг этнопсихологик хусусиятлари ва педагогик фаолиятни ташкил этишда шахс хусусиятларининг аҳамияти масалалари Р.З.Гайнутдинов, М.Капланова, И.И.Махмудов, А.А.Бекназаров, Ю.М.Асадов, А.М.Жабборов, А.И.Расулов, Ш.Ҳ.Абдулаевалар томонидан тадқиқ этилган.

В.А.Бодров оператор фаолиятидаги информацион стресснинг келиб чиқиши сабаблари ҳамда когнитив жараёнларнинг информацион стресс билан боғлиқлик томонларини, Н.Э.Водопьянова, Л.Г.Дикая, А.Н.Занковский, Л.А.Китаев-Смык, А.Б.Леонова, Н.В.Самоукина, Дж.Шерит ва Г.Салвенди, В.В.Барабанщиковалар эса меҳнат жамоасида юзага келадиган касбий стресслар ва уларни келтириб чиқарувчи стрессоген омилларнинг ижтимоий-психологик жиҳатлари, касбий бузилишлар, касбий фаолият ҳамда инсон психофизиологияси орасидаги корреляцион алоқадорликни, Н.В.Мальцева, Е.В.Шеметковалар педагогик фаолиятдаги касбий стресслар, психик сўниш синдромини педагог фаолиятида намоён бўлиши ва унинг касбий стресс билан боғлиқлик жиҳатларини тадқиқ этганлар.

У.Кэннон ва Г.Сельеларнинг қарашларида эса психологик стресс инсон организмидаги физиологик мослашиш механизмининг натижаси сифатида талқин қилинган бўлса, Дж.Виткин аёлларда юзага келадиган психологик стрессларнинг ижтимоий-психологик омилларини, А.Т.Бек психологик стресс ва психик бузилишлар орасидаги ўзаро боғлиликни илмий асосда ёритиб берганлар.

**Диссертация мавзусининг диссертация бажарилаётган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертацион тадқиқот Тошкент давлат педагогика университети илмий-тадқиқот ишлари режасининг ОТ-Ф1-126 “Ўзбекистон ёшларида психологик

етуқлиқ күрсаткычларини ўрганишнинг психодиагностика воситаларини ишлаб чиқиши, илмий асослаш ва амалиётта тадбиқ этиши (2017-2021 йй.)” лойихаси доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** педагог шахсида касбий стрессни вужудга келишига таъсир этувчи психологик хусусиятларни бартараф этишдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

педагогларда касбий стресснинг вужудга келишига таъсир этувчи омилларни психологик имкониятларини таҳлил этиши;

педагогик жамоада касбий стрессни вужудга келтирувчи омилларни бартараф этиши;

педагогларда касбий стресснинг психик ва эмоционал сўниш даражаси билан ўзаро алоқадорлигини аниқлаш;

педагоглардаги касбий стресс даражасини камайтиришга қаратилган психокоррекцион тренингларни такомиллаштириш.

**Тадқиқотнинг объекти** педагог шахсидаги касбий стресс вужудга келиш жараёни бўлиб, Тошкент шаҳар Сергели туманидаги 304-сон мактаб (41 нафар), Наманган вилояти Поп туманидаги 10-сон (89 нафар) ва 27-сон мактаблар (41 нафар) ҳамда Самарқанд вилояти Паст Дарғом туманидаги 4-сон (42 нафар) ва 24-сон мактаблар (58 нафар)нинг жами 271 нафар ўқитувчиларида ўрганилди.

**Тадқиқотнинг предметини** педагог шахсида касбий стресснинг намоён бўлиш хусусиятлари, омилларини такомиллаштиришнинг механизмлари.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Диссертацияда кузатиш, “Касбий стресс даражасини аниқлаш шкаласи” (Д.Фонтан), “Психик сўнишни аниқлаш методикаси” (А.А.Рукавишников), “Шахснинг педагогик фаолиятга тайёргарлиги ва адаптивлигини баҳолаш методикаси” (В.Симонов, Ю.Дементьев), “Эмоционал сўниш даражасини диагностика қилиш” (В.В.Бойко), “Жамоанинг ўзини ўзи ижтимоий-психологик баҳолаши” сўровномаси (Р.С.Немов), математик статистика методлари (К.Пирсоннинг  $t$ -корреляция коэффициенти, Стъюдентнинг  $t$ -мезони) ёрдамида тадқиқот жараёнида олинган эмпирик материалларни қайта ишлаш, уларнинг статистик аҳамиятлилик даражасини аниқлаш учун фойдаланилди.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қўйидагилардан иборат:

касбий стресс намоён бўлишининг психологик стрессдан фарқли равища педагогик иш стажига боғлиқ динамик хусусиятлари педагогларда “Касбий стресс даражасини аниқлаш шкаласи” методикасининг модификацияланган шакли орқали аниқланган;

педагогларнинг инновацион касбий фаолиятга тайёрлиги ва педагогик жамоадаги ижтимоий психологик муҳитни касбий стресс намоён бўлишига таъсирини аниқлашнинг диагностик имкониятлари “Шахснинг педагогик фаолиятга тайёргарлиги ва адаптивлигини баҳолаш методикаси” ва “Жамоанинг ўзини ўзи ижтимоий-психологик баҳолаши” сўровномасини миллий қадриятларга мослаштириш асосида такомиллаштирилган;

педагогларда психоэмоционал ҳолсизланиш (сурункали жисмоний ва психик чарчок), деперсонализация (шахснинг ўз-ўзини идрок қилиш жараёнини

бузилиши, педагогнинг ўз шахсига нисбатан қадрсизларча муносабат), касбий мотивациянинг пасайиши каби стрессоген омилларнинг таъсирини камайтириш орқали касбий стрессга барқарорликни шакллантиришга қаратилган “Ўзингга ишон” тренинглар мажмuinи қўллаш имконияти копинг-хулқ стратегияларини ривожлантириш асосида кенгайтирилган;

педагогларда касбий стрессни бартараф этишга қаратилган психопрофилактик ва психокоррекцион ишлар, шахсни психоэмоционал ҳолатининг кучли ва заиф томонларини баҳолаш педагогнинг ижтимоий-когнитив, эмоционал, мотивацион соҳаларига таъсир этишга қаратилган психологик тренинг машғулотларини SWOT таҳлили технологияси асосида ишлаб чиқиши орқали ривожлантирилган.

### **Тадқиқотнинг амалий натижалари қўйидагилардан иборат:**

педагогик фаолиятда касбий стресс вужудга келишининг педагогик стажи билан боғлиқлик жиҳатлари илмий фактлар асосида ёритиб берилган;

педагогларда касбий стресснинг вужудга келишига таъсир этувчи педагогик жамоадаги ижтимоий-психологик мухит ва педагогнинг индивидуал психологик хусусиятлари билан боғлиқ касбий компетентлигига оид далилларни келтирилганлиги касбий стресс репрезентативлигини прогнозлаш имкониятини оширган;

педагогик фаолиятдаги касбий стрессга мойилликни ортишига олиб келувчи психоэмоционал омилларнинг таъсири эмпирик жиҳатдан таҳлил қилинган;

касбий стрессни вужудга келишига таъсир этувчи психологик омилларни аниқлаш орқали касбий стрессга барқарорликни шакллантириш технологияси ёритилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги қўлланилган психодиагностик методикаларнинг психометрик талабларга жавоб бериши, олинган эмпирик натижаларни қайта ишлаш математик-статистик таҳлил қилиш усуллардан фойдаланилганлиги (омилли таҳлил, дискриминант таҳлил, корреляцион таҳлил, дисперсион таҳлил, Стъюдентнинг  $t$ -мезони) ва миқдорий кўрсаткичларни психологик талқин этишда ишончлилик ҳамда муқаррарликнинг статистик мезонларига таянилганлиги билан белгиланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқотнинг илмий аҳамияти педагоглардаги касбий стресснинг педагогик иш стажига ҳамда эмоционал сўниш, педагогнинг касбий фаолиятга тайёрлик даражаси, жамоадаги ижтимоий-психологик мухитнинг касбий стресслар билан алоқадорлиги ҳақидаги маълумотларни умумлаштириш ҳамда муайян тизимга солиш орқали педагогик психология, касб心理学и, психологик хизмат, умумий психология каби фанларни эмпирик далиллар билан бойитилганлиги, педагоглардаги касбий стрессга барқарорликни шакллантиришда шахс индивидуал психологик хусусиятларини, эмоционал, когнитив омилларни хисобга олган ҳолда психокоррекцион таъсир усулларини таклиф этилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти олинган натижаларнинг педагогларда

касбий стрессга барқарорликни шакллантиришга қаратилган чоратадбирларнинг самарадорлигини оширишга хизмат қилишида, педагогик фаолиятдаги касбий стрессни вужудга келишига таъсир этувчи омиларни ўрганиш орқали педагог шахсига психологик таъсир этиш технологиясини ёритиб берилишида, касбий стрессга барқарорликни оширишнинг амалий имкониятларини такомиллаштириш бўйича тадқиқот натижалари психолог кадрлар амалий тайёргарлигини оширишга ёрдам беришида ўз ифодасини топган.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Педагогларда касбий стресс вужудга келишининг психологик хусусиятларини ўрганишга доир олиб борилган илмий-тадқиқот ишлари натижалари асосида:

касбий стресс намоён бўлишининг психологик стрессдан фарқли равища педагогик иш стажига боғлиқ динамик хусусиятлари, педагогларда “Касбий стресс даражасини аниқлаш шкаласи” методикасининг модификацияланган шакли орқали аниқланган педагогик эрудиция, импровизация қилиш қобилияти, шахслараро муносабатларда ўзаро бир-бирини тушуниш даражасига оид маълумотлар Тошкент давлат педагогика университети қошидаги Психология ўқув-илмий Марказининг З-сонли буйруғига асосан “Касб психологияси” модулига киритилган (Тошкент давлат педагогика университети қошидаги Психология ўқув-илмий Марказининг 2020 йил 25 мартағи П-М-За-сонли маълумотномаси). Мазкур таклифнинг жорий этилиши натижасида бўлажак педагог психологларнинг педагог шахси ҳамда педагогик фаолият билан боғлиқ касбий стресс ҳақидаги билимларини такомиллаштириш орқали уларнинг касбий компетентлик даражасини ортишига эришилган;

педагогларнинг инновацион касбий фаолиятга тайёрлиги ва педагогик жамоадаги ижтимоий психологик мухитни касбий стресс намоён бўлишига таъсирини аниқлашнинг диагностик имкониятлари “Шахснинг педагогик фаолиятга тайёргарлиги ва адаптивлигини баҳолаш методикаси” ва “Жамоанинг ўзини ўзи ижтимоий-психологик баҳолаши” сўровномасини миллий қадриятларга мослаштириш асосида беришган таклифлар Тошкент давлат педагогика университети қошидаги Психология ўқув-илмий Марказининг З-сонли буйруғига асосан “Касб психологияси” модулига киритилган (Тошкент давлат педагогика университети қошидаги Психология ўқув-илмий Марказининг 2020 йил 25 мартағи П-М-За-сонли маълумотномаси). Илмий ишда келтирилган таклифларни амалиётга тадбиқ этиш натижасида Марказдаги лабораториялар илмий-методик таъминотининг бойитилишига ва педагог-психологларнинг касбий стрессни намоён бўлишини прогнозлаш имкониятини берувчи кўнкимларини шакллантиришга эришилган;

педагогларда психоэмоционал ҳолсизланиш (сурунқали жисмоний ва психик чарчоқ), деперсонализация (шахснинг ўз-ўзини идрок қилиш жараёнини бузилиши, педагогнинг ўз шахсига нисбатан қадрсизларча муносабат), касбий мотивациянинг пасайиши каби стрессоген омиларнинг таъсирини камайтириш орқали касбий стрессга барқарорликни шакллантиришга қаратилган “Ўзингга ишон” тренинглар мажмuinи қўллаш имконияти копинг-хулқ стратегияларини

ривожлантириш бўйича таклифлар Тошкент давлат педагогика университети қошидаги Психология ўқув-илмий Марказининг 3-сонли буйруғига асосан “Психогигиена” модулига киритилган (Тошкент давлат педагогика университети қошидаги Психология ўқув-илмий Марказининг 2020 йил 25 мартағи П-М-За-сонли маълумотномаси). Ушбу таклифни амалиётда қўллаш натижасида бўлажак амалиётчи психологларнинг “эмоционал толерантлик”, “касбий стрессга барқарорликни”ни ривожлантириш борасидаги касбий компетенциялари такомиллаштирилган;

педагогик фаолиятни ташкил этиш жараёнида шахсни психоэмоционал ҳолатининг кучли ва заиф томонларини баҳолаб бориши учун SWOT таҳлили технологиясига асосланган педагогнинг ижтимоий-когнитив, эмоционал, мотивацион соҳаларига таъсир этишга қаратилган психологик тренинг машғулотларини ишалаб чиқиши орқали педагогларда касбий стрессни бартараф этишга қаратилган психопрофилактик ва психокоррекцион таклифлар Тошкент давлат педагогика университети қошидаги Психология ўқув-илмий Марказининг 3-сонли буйруғига асосан “Консультатив психология ва психокоррекция” модули мавзулари мазмунини оптималлаштиришда фойдаланилган (Тошкент давлат педагогика университети қошидаги Психология ўқув-илмий Марказининг 2020 йил 25 мартағи П-М-За-сонли маълумотномаси). Мазкур тавсияларнинг амалда қўлланилиши натижасида амалиётчи психологларнинг педагоглар жамоаси билан касбий стрессни бартараф этишга қаратилган психокоррекцион тадбирларни олиб бориш кўникмасини шакллантиришга хизмат қилувчи ўқув-услубий таъминот базасини оптималлаштиришга эришилган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқот натижалари 8 та халқаро ва 9 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокама этилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 24 та илмий иш, шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Олий аттестация комиссиясининг диссертацияларни асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 7 та мақола, жумладан, 4 таси республика ва 2 таси хорижий ҳамда 1 халқаро платформа базасидаги журналларда нашр этилган.

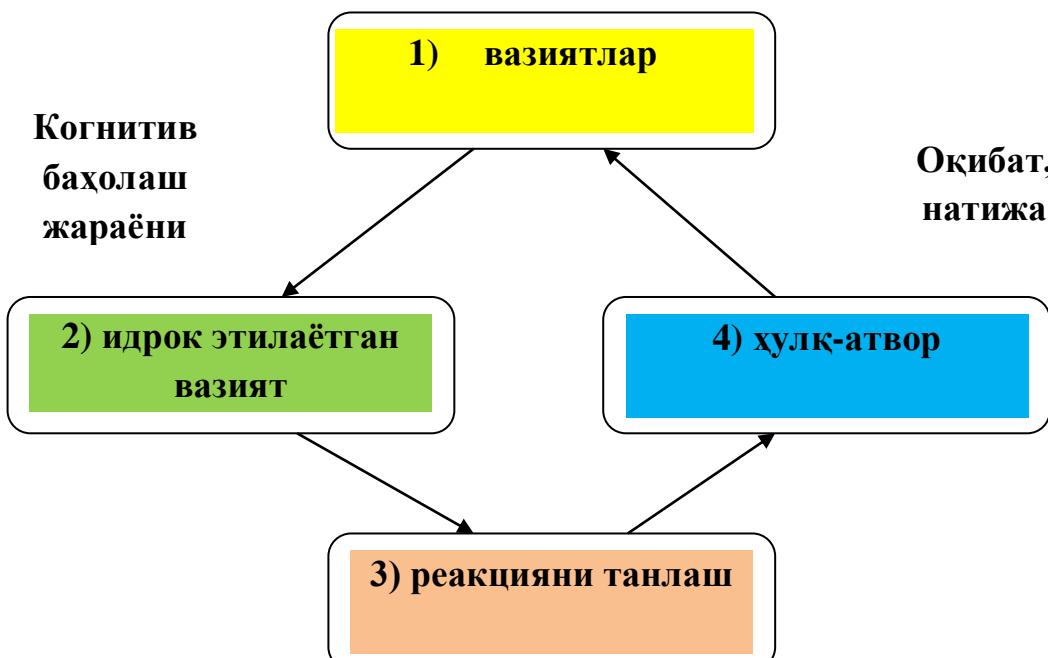
**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация таркиби кириш, учта боб, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Диссертациянинг ҳажми 128 бетни ташкил этади.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

**Кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, мақсад ва вазифалар белгиланган, методлар, объект ва предмет аниқланган, тадқиқотнинг Ўзбекистон Республикасида фан ва технологиялар тараққиётининг устувор йўналишларига мослиги кўрсатилган, шунингдек, тадқиқотда олинган натижаларнинг илмий янгилиги, назарий ва амалий аҳамияти, уларнинг амалиётда тадбиқ этилиши, илмий нашрларда эълон қилиниши, диссертацион ишнинг тузилиши юзасидан маълумотлар

келтирилган.

Диссертациянинг “Касбий стресс муаммоси педагогик-психологик манбаларда ўрганилганлиги” деб номланган биринчи боби мазмуни адабиётлар таҳлилига қаратилган бўлиб, унда У.Кэннон, Г.Селье, Н.М.Сандомирский, В.А.Бодров, А.Т.Бек, Г.Л.Каплан Н.Л.Фербароу, Э.Ф.Фозиев, Э.З.Усманова, З.М.Мадалиева, М.Капланова каби психологларнинг мавзуга оид назарий қарашлари умумлаштирилган ва касбий стрессни келтириб чиқарувчи омилларга оид маълумотлар тизимлаштирилган. Стресс инглизча “stress” (зўриқиши, босим) деган сўздан олинган бўлиб, организмнинг турли ноқулай омилларга ноодатий адаптацион реакциялари мажмудидир. Касбий стресс эса, айнан меҳнат жараёнидаги жадал шароити туфайли юзага келадиган психологик зўриқиши ҳолатидир. Касбий стрессни келтириб чиқарувчи омилларни икки гурухга ажратиш мумкин: а) объектив – меҳнат шарт-шароитлари, раҳбар ва ҳамкаслар билан шахслараро муносабатлар; б) субъектив – шахснинг индивидуал-психологик хусусиятлари билан боғлиқ омиллар.



1-расм. Мак Граснинг касбий стресс модели.

Касбий стресс муаммоси қатор олимлар томонидан тадқиқ этилган ва касбий стрессни келиб чиқиши модели ишлаб чиқилган. Касбий стресснинг вужудга келишини батафсилроқ таҳлил қилиш имконини берувчи моделлардан бири Мак Грас томонидан таклиф этилган. Ушбу моделга биноан, стресснинг манбай объектив вазият хисобланади. Мазкур вазият унинг баҳолаш механизми орқали субъектив равишда акс эттирилгандек идрок этилади. Бу баҳо маҳсус реакцияни намоён бўлиши ҳақидаги қарорларни қабул қилиш босқичига ўтади. Реакциялар асосан ҳулқ-атворли, физиологик ва психологик жиҳатларни ўзаро бирлашган ҳолда эмас, балки онгли ҳулқ-атвор сифатида намоён бўлади (1-расм).

Ишнинг биринчи бобида касбий стресс вужудга келишига оид назариялар

таҳлили келтирилган. Шу билан бир қаторда илмий манбаларда келтирилган педагоглардаги касбий стресснинг турли омиллари юзасидан илмий хуносалар шакллантирилган.

Диссертациянинг “**Педагогларда касбий стресс намоён бўлишининг экспериментал таҳлили**” деб номланган иккинчи бобида, аввало касбий стресснинг педагогик фаолиятда намоён бўлиши педагогик стажга боғлиқлик томонлари ва унга таъсир этувчи омилларнинг индивидуал-психологик хусусиятлари нуқтаи назаридан таҳлил қилиб берилган (1-жадвал).

**1-жадвал.**

**Педагогларда касбий стресс намоён бўлишининг хусусиятлари (N =271)**

Шкалалар номи	Синалувчиларнинг натижалари:			
	5 йилгача иш стажи (N =47)	10 йилгача иш стажи (N =44)	15 йилгача иш стажи (N =51)	15 йилдан юқори иш стажи (N =129)
Касбий стресснинг паст даражаси	5,9%	5,7%	4,1%	3,6%
Касбий стресснинг ўрта даражаси	12,3%	16,1%	8,1%	14,1%
Касбий стресснинг юқори даражаси	1,1%	1,0%	9,6%	18,4%

Келтирилган 1-жадвалдан 30,1% синалувчиларда касбий стресс даражаси юқорилиги аниқланди, шундан 5 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда 1,1%, 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда 1%, 15 йилгача иш стажига эга педагогларда 9,6%, 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган ходимларда 18,4%ни ташкил этди.

Агар натижаларни таҳлил қиласак, иш стажи ортиб бориши билан синалувчиларимиздаги касбий стрессга мойиллик даражаси ортиб борганлигини кўришимиз мумкин. Ёш мутахассислар ҳар томонлама куч ва ғайратга тўла бўлганлиги боис, дастлабки 10 йилда касбий стресснинг даражаси унчалик катта кўрсатгичга эга бўлмаган. Чунки, 5 йилгача бўлган даврда педагог жамоага мослашиш ва ўз ўрнига эга бўлиш учун берилган топшириқларни интенсив тарзда ўзлаштириб бажаришга ҳаракат қиласди. Беш йилдан 10 йилгача бўлган муддатда эса, энди улар жамоада ўз мавқеига эга, ҳар қандай вазиятдан педагогик ижодкорлик билан чиқиб кета оладилар. Шу боисдан, касбий стрессга унчалик берилмайдилар. Ўн беш йилдан ортиқ педагогик фаолият билан шуғулланаётган педагогларимизда касбий стресс даражаси юқори чиқсан. Мазкур ҳолат уларда тафаккурдаги ригидлик, ижтимоий стереотиплар, ишчанлик даражасининг пастлиги, юқори даражадаги хавотирланиш, эмоционал зўриқишилар, чарчоқ, эмоционал нотурғунликнинг юқорилиги; аксарият синалувчиларимиз 25-30 йиллик иш стажига эга эканлигини ҳисобга олсак, улардаги нафақага чиқиш билан боғлиқ хавотирланишнинг кучлилиги билан характерланади.

Касбий стресснинг ўрта даражаси 50,6% синалувчиларда аниқланди.

Бунда иш стажи 5 йилгача бўлганлар 12,3%, 10 йилгача бўлганлар 16,1%, 15 йилгача бўлганлар 8,1%, 15 йилдан юқори бўлганлар 14,1%ни ташкил этган. Юқоридаги кўрсаткичларда иш стажи ортгани сари касбий стресснинг ўрта даражаси бўйича натижалар ортиб борган. Мазкур кўрсаткич ўқитувчиларнинг тўлиқ ишга қўмиб ташланганлиги натижасида бўш вақтнинг йўқлиги, педагогик жамоадаги муҳитнинг носоғломлиги, педагогнинг касбий тайёргарлик даражасининг пастлиги ёки берилган топшириққа нисбатан ҳаддан ортиқ масъулиятнинг юқорилиги, маъмурият томонидан бериладиган топшириқларни ходимларнинг салоҳиятини ҳисобга олмай берилиши билан боғлиқ. Фақатгина, 15 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларнинг кўрсаткичларига келганда тенденция бироз пасайган. Бизнинг назаримизда, бу даврга келиб педагог жамоада ўз мавқеига эга ва берилган топшириқлар, педагогик муаммолар ёнимини конструктив тарзда ҳал қилиш ҳамда шахслараро муносабатларда ҳамкорликка интилиш кучли бўлади. У педагогик жамоа, педагогик фаолиятнинг “паст-баланди”ни тўғри таҳлил қилган ҳолда вазиятга мослашишга уринади.

Касбий стресснинг паст даражаси 19,3% синалувчиларда аниқланди. Шундан, 5,9%и 5 йилгача, 5,7%и 10 йилгача, 4,1%и 15 йилгача, 3,6%и 15 йилдан юқори иш стажига эга бўлганлар ташкил этди. Мазкур синалувчиларда педагог учун касбий муҳим сифатлар, яъни, эмпатия, эрудиция, педагогик тафаккур, интуиция, импровизация қилиш қобилияти, кузатувчанлик, оптимизм, рефлексия, ички мотивация ва ўз-ўзини ривожлантириш эҳтиёжининг юқорилиги касбий стрессга мойиллик даражасини камайтиради ва стрессли вазиятлардан оқилона чиқиб кетишиларини таъминлайди. Лекин 1-жадвалда келтирилган натижаларга назар ташлайдиган бўлсак, иш стажи ортган сари педагогларда касбий стресснинг паст даражаси кўрсаткичи камайиб бормоқда. Бу улардаги эрудиция ёки педагогик маҳорат даражасининг пасайиб кетаётганлигидан эмас, балки фантехника соҳасидаги янгиликларни ёшга оид хусусиятларга боғлиқ равишда ўзлаштиришнинг қийинлашувида, педагог шахсига қўйиладиган талабларнинг борган сари ортиб бораётганлиги, организмдаги психофизиологик ўзгаришлар, педагогик жамоадаги ижтимоий етакчиликни қўлдан чиқаришни истамаслик ёки ўзининг ёшга оид “статус”идан фойдаланган ҳолда масъулиятни ёшроқ мутахассисларнинг зиммасига юклаб қўйиш билан боғлиқ ҳолатдир.

Касбий стресс даражаси юқори ва ўртача кўрсаткичга эга бўлган респондентларимиз экспериментал гурухни ташкил этган. Биз ўз илмий тадқиқотимиз давомида педагогларда касбий стресс вужудга келишига таъсир этувчи ҳиссий-иродавий, когнитив омиллар, яъни, шахсдаги эмоционал зўриқиши, ижтимоий-психологик мослашганлик, касбий мотивация, жамоадаги ижтимоий-психологик муҳит, психик зўриқиши, психологик хусусиятларининг шаклланганлик даражаси билан боғлиқлик томонлари тадқиқ этдик.

Диссертацион тадқиқотимиз натижалари келтирилган 2-жадвалдан кўриниб турибдики, касбий стресснинг юқори даражаси 15 йилгача педагогик стажга эга педагогларда психоэмоционал ҳолсизланиш ( $r=0,36$ ;  $p\leq0,05$ ),

деперсонализация ( $r=0,33$ ;  $p\leq 0,05$ ), (КМП берилмаган), зўриқиши ( $r=0,53$ ;  $p\leq 0,001$ ), қаршилик ( $r=0,41$ ;  $p\leq 0,001$ ), сўниш ( $r=0,45$ ;  $p\leq 0,001$ ), 15 йилдан ортиқ ишлаганларда эса психоэмоционал ҳолсизланиши ( $r=0,35$ ;  $p\leq 0,001$ ), деперсонализация ( $r=0,33$ ;  $p\leq 0,001$ ), зўриқиши ( $r=0,19$ ;  $p\leq 0,05$ ), қаршилик ( $r=0,22$ ;  $p\leq 0,05$ ) билан ижобий статистик аҳамиятли корреляцияга эга эканлиги аниқланди.

Касбий стресснинг ўрта даражаси 5 йил иш стажига эга бўлганларда қаршилик ( $r=0,35$ ;  $p\leq 0,05$ ), сўниш ( $r=0,35$ ;  $p\leq 0,05$ ), 15 йилдан ортиқ ишлаганларда психоэмоционал ҳолсизланиши ( $r=0,28$ ;  $p\leq 0,001$ ), деперсонализация ( $r=0,31$ ;  $p\leq 0,001$ ) билан статистик аҳамиятли равишда боғлиқ эканлиги кузатилди.

Касбий стресснинг паст даражаси 5 йилгача иш стажига эга бўлганларда психоэмоционал ҳолсизланиши ( $r=-0,34$ ;  $p\leq 0,05$ ), зўриқиши ( $r=-0,37$ ;  $p\leq 0,05$ ), қаршилик ( $r=-0,37$ ;  $p\leq 0,05$ ), сўниш ( $r=-0,38$ ;  $p\leq 0,001$ ), 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлганларда эса психоэмоционал ҳолсизланиши ( $r=-0,28$ ;  $p\leq 0,001$ ), деперсонализация ( $r=-0,33$ ;  $p\leq 0,001$ ), зўриқиши ( $r=-0,18$ ;  $p\leq 0,05$ ) орасида тескари статистик алоқа аниқланди.

Иккинчи жадвалда келтирилган маълумотларни умумий таҳлил қиласиган бўлсак, қаршилик ва сўниш фазалари ўртасидаги қиёсий таҳлил шуни кўрсатдиги, касбий стресс шунчалик юқорики, “психик сўниш” ва психик ресурсларнинг сўниши зўриқишининг қуий фазасини келтириб чиқармоқда. Педагоглардаги психик сўниш синдроми ўз ичига аҳлоқий дезориентация, ишга ва меҳнат субъектига танлаб муносабатда бўлишини қамраб олган деперсонализациянинг доминант эканлигини кўрсатмоқда.

Касбий стресс касбий фаолиятга мослашиш синдроми бўлиб, инсон психикасининг барча ички имкониятларини сафарбар этилишини талаб этади, сўниш синдроми эса ана шу мослашиш жараёнидаги муаммолар натижасида келиб чиқади. Педагоглардаги сўниш синдроми ва уни келтириб чиқарувчи омиллар таҳлили шуни кўрсатдиги, психик сўниш синдроми экологик дисфункцияга эга бўлиб, шахсий ва ижтимоий омилларнинг интегратив таъсири натижасида юзага келади. Касбий стресс шахснинг педагогик жамоага мослашиш жараёнида ички ресурсларини намоён қилиши билан боғлиқ вазият бўлса, психик сўниш эса мазкур мослашув жараёнининг муваффақиятсиз кечганида юзага келадиган психоэмоционал ҳолатдир.

Касбий стресс ва касбий тайёргарлик ҳамда жамоадаги ижтимоий психологик мухит орасидаги боғлиқлик 3-жадвалда келтирилган.

**2-жадвал.**

**Педагоглардаги касбий стресс ва психоэмоционал сўнишнинг алоқадорлиги (N =271)**

Мезонлар	Касбий стресснинг юқори даражаси				Касбий стресснинг ўрта даражаси				Касбий стресснинг паст даражаси			
	5 йил- гача	10 йил- гача	15 йил- гача	15 йил- дан ортиқ	5 йил- гача	10 йил- гача	15 йил- гача	15 йил- дан ортиқ	5 йил- гача	10 йил- гача	15 йил- гача	15 йил- дан ортиқ
Иш стажи												
Психоэмоционал холсизланиш	0,20	-0,02	0,36*	0,35**	0,25	0,05	0,15	0,28**	-0,34*	0,17	-0,26	-0,28**
Деперсонализация	0,20	0,06	0,33*	0,33**	0,13	0,05	0,16	0,31**	-0,24	0,13	0,27	-0,33**
КМП	-0,06	-0,04	0,08	0,16	0,06	0,05	0,16	0,11	-0,003	0,01	-0,19	-0,13
Зўриқишиш	0,13	-0,15	0,53**	0,19*	-0,36	0,25	-0,17	0,16	-0,37*	-0,11	-0,09	-0,18*
Сўниш	0,08	-0,13	0,45**	0,17	0,35*	0,17	0,02	0,14	- 0,38**	-0,05	-0,18	-0,15
Каршилик	0,05	-0,11	0,41**	0,22*	0,35*	0,27	-0,04	0,11	-0,37*	-0,11	-0,09	-0,11

Изоҳ: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

**3-жадвал.**

**Педагоглардаги касбий стресснинг касбий тайёргарлик  
ва жамоадаги ижтимоий психологик муҳит билан алоқадорлиги (N =271)**

Психологик ўзгарувчилар	Касбий стресснинг юқори даражаси				Касбий стресснинг ўрта даражаси				Касбий стресснинг паст даражаси			
Иш стажи	5 йил- гача	10 йил- гача	15 йил- гача	15 йил- дан ортиқ	5 йил- гача	10 йил- гача	15 йил- гача	15 йил- дан ортиқ	5 йил- гача	10 йил- гача	15 йил- гача	15 йил- дан ортиқ
Ижодий қобилият	0,08	-0,35*	-0,31*	0,03	-0,25	-0,20	0,06	-0,12	0,13	0,25	-0,16	0,11
Ишчанлик	0,04	-0,46*	0,21	-0,11	-0,14	-0,19	0,17	-0,08	0,16	0,26	-0,21	0,12
Коммуникативлик	-0,01	-0,04	-0,02	-0,02	0,004	-0,18	0,13	-0,11	0,02	0,39*	-0,08	0,19*
Адаптация	-0,16*	0,08	0,13	-0,01	0,51*	-0,22	-0,13	-0,02	-0,09	0,45*	0,09	0,04
Ўз кучига бўлган ишонч	0,11	0,12	0,10	0,001	0,27	-0,20	-0,05	-0,01	-0,35*	0,11	0,04	0,04
Ўз ўзини бошқариш	0,05	-0,02	-0,16*	0,11	0,57	-0,14	-0,13	-0,03	-0,09	0,05	0,13	0,04
Гурӯҳ яхлитлигини сақлаш	-0,06	-0,14	0,07	0,16	-0,14	0,21	-0,14	-0,20*	0,11	-0,04	0,02	0,22*
Жипслилик	-0,07	-0,17	0,01	-0,18*	-0,11	0,18	-0,08	-0,23**	0,07	-0,07	0,33**	0,21*
Киришувчанлик	-0,14	-0,15*	-0,07	0,14	-0,17	0,08	-0,003	-0,20*	0,08	0,04	-0,05	0,20*
Самимийлик	-0,02	-0,28	0,01	0,15	-0,22	0,14	-0,05	-0,15	0,16	0,05	-0,04	0,18*
Ахборотга эгалик	-0,08	-0,18	0,04	0,15	-0,08	0,03	-0,02	-0,19*	0,04	0,12	-0,06	0,22*
Масъулиятлилик	-0,10	-0,24	0,04	0,17	-0,13	-0,004	-0,11	-0,19*	0,13	0,18*	0,002	0,19*

Изоҳ: \* p≤0,05; \*\* p≤0,01.

Кўрсаткичларга кўра, 5 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресснинг юқори даражаси адаптация ( $r=-0,16$ ;  $p\leq0,05$ ) билан, 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда ижодга бўлган қобилият ( $r=-0,35$ ;  $p\leq0,05$ ), ишчанлик қобилияти ( $r=-0,46$ ;  $p\leq0,05$ ) билан, 15 йилгача иш стажига эга бўлган ўқитувчиларда ижодга бўлган қобилият ( $r=-0,31$ ;  $p\leq0,05$ ), ўз-ўзини бошқариш даражаси ( $r=-0,16$ ;  $p\leq0,05$ ) билан аҳамиятли тескари корреляцияга эга эканлиги аниқланди.

Касбий стресснинг ўрта даражасида фақатгина 5 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда адаптация ( $r=0,51$ ;  $p\leq0,05$ ) билан ижобий аҳамиятли статистик корреляция аниқланган бўлса, касбий стресснинг паст даражаси 5 йилгача иш стажига эга бўлганларда ўз кучига ишонч ( $r=-0,35$ ;  $p\leq0,05$ ) билан тескари, 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда коммуникативлик ( $r=0,39$ ;  $p\leq0,05$ ), адаптация ( $r=0,45$ ;  $p\leq0,05$ ), 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган педагогларда коммуникативлик ( $r=0,19$ ;  $p\leq0,05$ ) билан ижобий аҳамиятли статистик боғлиқликка эга эканлиги қузатилди. Қолган ҳолатларда статистик аҳамиятли боғлиқлик тадқиқот натижаларида қайд этилмади. Умуман олганда педагогнинг касбий тайёрлик даражаси унинг касбий компетентлигини англатади. Агар педагогнинг педагогик, ижтимоий компетентлик даражаси ҳамда шахслараро муносабатларда ўзини-ўзи бошқариш кўнижаси юқори бўлса, бундай педагогларнинг касбий стрессга мойиллик даражаси паст бўлади. “Жамоанинг ўзини ўзи ижтимоий-психологик баҳолаш” методикаси бўйича олинган кўрсаткичлардан кўриниб турганидек, касбий стресснинг юқори даражаси 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда киришувчанлик ( $r=-0,15$ ;  $p\leq0,05$ ), 15 йилдан ортиқ ишлаганларда жипслик ( $r=-0,15$ ;  $p\leq0,05$ ) билан, касбий стресснинг ўрта даражаси 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган педагогларда гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилиш ( $r=-0,20$ ;  $p\leq0,05$ ), жипслилик ( $r=-0,23$ ;  $p\leq0,001$ ), киришувчанлик ( $r=-0,20$ ;  $p\leq0,05$ ), ахборотга эгалик ( $r=-0,19$ ;  $p\leq0,05$ ), масъулиятлилик ( $r=-0,19$ ;  $p\leq0,05$ ) билан тескари статистик аҳамиятли ва касбий стресснинг паст даражаси 10 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда масъулиятлилик ( $r=0,18$ ;  $p\leq0,05$ ), 15 йилгача иш стажига эга бўлганлар жипслилик ( $r=0,33$ ;  $p\leq0,001$ ), 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган педагогларда эса гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилиш ( $r=0,22$ ;  $p\leq0,05$ ), жипслилик ( $r=0,21$ ;  $p\leq0,05$ ), киришувчанлик ( $r=0,18$ ;  $p\leq0,05$ ), самимийлик ( $r=0,18$ ;  $p\leq0,05$ ), ахборотга эгалик ( $r=0,22$ ;  $p\leq0,05$ ), масъулиятлилик ( $r=0,19$ ;  $p\leq0,05$ ) билан статистик аҳамиятли корреляцияга эга эканлиги аниқланди.

Хар қандай жипсликли, ижтимоий-психологик муҳитли яхши гурухни унинг соғлом ва етук, гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилувчи аъзолари ташкил этади. Шундай экан, педагогларнинг жамоада яқдилликка ва ўзаро ҳамкорликка интилиш даражаси қанчалик юқори бўлса, педагогларнинг касбий стресс даражаси шунчалик даражада паст бўлади.

Мазкур таҳлилларга асосланиб, педагогларда касбий стрессга барқарорликни шакллантириш зарурати туғилади, деб айта оламиз.

Диссертациянинг “Педагогларда касбий стрессни бартараф этишнинг психологик метод ва механизмлари” деб номланган учинчи бобида педагогларда касбий стрессга барқарорликни шакллантиришга қаратилган

психокоррекцион дастурнинг методологик асослари, самарадорлик даражаси таҳлил қилинган.

С.Гремлинг ва С.Ауэрбахлар касбий стрессларни бартараф этишнинг тизимли ёндашувини таклиф этишган ва биз ҳам мана шу тизимли ёндашувга асосланган ҳолда ўз психокоррекцион дастуримизни ишлаб чиқиши маъқул кўрдик. Мазкур ёндашувда стрессоген омилларнинг таъсирига мувофиқ психотерапевтик усулни танлаш таклиф этилган. Улар стрессорларнинг уч турини ажратишиган:

1. Бошқариб бўлмайдиган стрессорлар.
2. Назорат қилиш мумкин бўлган стрессорлар.
3. Таҳлилий стрессорлар.

Куйидаги 4-жадвалда мана шу стрессор турларига мувофиқ метод ва техника асослаб берилган.

#### **4-жадвал.**

#### **Стрессор турлари, бартараф этиш методлари ва техникаси**

Стрессор турлари	Бартараф этиш методлари	Бартараф этиш техникаси
Бошқариб бўлмайдиган стрессорлар	Эмоционал соҳага йўналтирилган методлар	Чуқур нафас олиш, мускуллар релаксациясини жадаллаштирувчи тренинглар, визуализация
Назорат қилиш мумкин бўлган стрессорлар	Муаммога йўналтирилган методлар	Ўзига ишончни шакллантиришга қаратилган тренинглар, вақтни бошқаришга, ижтимоий кўникмаларни шакллантиришга қаратилган тренинглар
Таҳлилий стрессорлар	Когнитив стратегия	Ноадекват фикрлар, қарашларни ўзгартиришга қаратилган ва стрессоген омиллар таъсирини камайтиришга қаратилган тренинглар.

Махсус ишлаб чиқилган психокоррекцион дастурда стрессга барқарорликнинг ижтимоий-когнитив, эмоционал, мотивацион компонентларини шакллантиришга эътибор қаратилган.

Шакллантирувчи экспериментдан кейинги назорат тажрибаси

натижалари қўйидаги 5-жадвалда акс эттирилган.

#### 5-жадвал.

#### Педаголлар билан олиб борилган аниқловчи ва назорат тажрибаси натижалари ўртасидаги статистик тафовут (Стъюдент мезони бўйича)

Психологик ўзгарувчилар	Иш стажи	$M_1$	$M_2$	$t$ – статистик фарқ кўрсаткичи
Экспериментал гурух (касбий стресс даражаси юқори ва ўрта педагоглар) натижалари	5 йилгача	19,1	15,4	2,97**
	10 йилгача	18,7	14,8	3,03**
	15 йилгача	22,1	18,1	3,14**
	15 йилдан юқори	18,6	18,2	0,2
Назорат гурухи (касбий стресс даражаси паст педагоглар) натижалари	5 йилгача	11,7	10,3	0,25
	10 йилгача	11,4	10,5	0,12
	15 йилгача	12,4	12,5	-0,2
	15 йилдан юқори	11,3	11,5	-0,1

Изоҳ: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

Экспериментал гурухимизда, яъни, касбий стресс даражаси юқори ва ўрта кўрсаткичга эга бўлган педагогларимизда, ўтказилган психокоррекцион дастурнинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказилган назорат тажрибасидан сўнг, қайта психодиагностик ишларни амалга оширидик ва қўйидаги натижаларга эришдик: 5 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларимизда ( $t=2,97$ ;  $p \leq 0,01$ ), 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда ( $t=3,03$ ;  $p \leq 0,01$ ), 15 йилгача бўлганларда ( $t=3,14$ ;  $p \leq 0,01$ ) аҳамиятли статистик тафовутлар аниқланди. Назорат гурухи сифатида белгиланган касбий стресс даражаси паст синалувчиларимизда 5 йилгача иш стажига эгаларда ( $t=0,25$ ), 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда ( $t=0,12$ ), 15 йилгача иш стажига эга бўлганларда ( $t=-0,2$ ), 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган ( $t=-0,1$ ) педагогларда) ва экспериментал гурухимизнинг 15 йилдан юқори педагогик иш стажига эга бўлганларда ( $t=0,2$ ) статистик аҳамиятли ўзгариш кузатилмади.

Тадқиқот натижасида педагоглардаги касбий стрессни келтириб чиқарувчи турли омиллар таҳлил қилинди ва таҳлиллар асосида педагогларда стрессга барқарорликни шакллантириш механизмлари ишлаб чиқилди. Стрессга барқарорликни шахснинг меҳнат қобилиятига таъсир этувчи ташқи ва ички стресс омиллар таъсирига мослашиш даражасини тавсифловчи интегратив хусусияти кўриб чиқиши мумкин. Биз экспериментал гурух аъзолари

билин айнан стрессга барқарорлыкни шакллантирувчи дастур асосида ишлашда қуидагиларга әътибор қаратдик:

1. Педагоглардаги стрессга барқарорлыкни шакллантиришда когнитив компонент ривожлантирилди. Бунда педагогларнинг билиш жараёнларини коррекциялашга урғу берилиб, педагогларнинг мантиқий фикрлаш қобилияти такомиллаштирилди. Жумладан, экспериментал гурухига мансуб педагогларимизда низоли вазиятларга нисбатан муносабатнинг ўзгарганлигини, аутопсихологик компетенцияни, стрессли вазиятларни когнитив енгиб ўта олишини, атрофдаги воқеъликни ва ўз-ўзини оптимистик идрок қилишнинг кучайганлиги, мақсадга интилувчанликни, вақтни түғри тақсимлашни, ўзига рефлексив муносабатни, ўз эмоцияларини рефлексив тарзда намоён қилишни, соғлом турмуш тарзи кечириш учун кун тартибига риоя қилиш масаласига адекват муносабатни шаклланганлигини кўришимиз мумкин. Биз педагогларда стрессга барқарорликнинг когнитив компонентини шакллантириш учун саноген тафаккур, мусиқий терапия, релаксация, стрессосугестия техникаларидан фойдаландик.

2. Педагоглардаги стрессга барқарорликнинг шаклланишида муҳим компонент ҳисобланган эмоционал компонент ривожлантирилди. Бунда биз мусиқий терапия, релаксация, позитив терапия техникалари орқали педагогларда белгиланган мақсадларга эришиш учун уларда муайян вазиятларда ўз-ўзларини ва хулқ-атворларини когнитив бошқариш кўникмаларини, эмоционал саводхонликни, эмоционал барқарорликни, ўз эмоцияларини англаш, ўзига позитив мотивация бера олиш кўникмалари шакллантиридик.

3. Диалектик хулқ-атвор психокоррекция методлари орқали педагогларимизда стрессга барқарорлыкни таъминловчи копинг хулқ-атвор стратегиялари шакллантирилди. Натижада, шакллантирувчи дастурдан сўнг, педагогларда низоли вазиятларда копинг хулқ механизмларини қўлланилаётганлигини кузатишимиз мумкин. Хусусан, вазиятни рационализациялаш, когнитив позицияни қўллаш, ўз-ўзини ривожлантиришга интилиш тенденцияларининг ортганлиги; ассертив хулқ, шахслараро муносабатларда толерант муносабат, “Мен”нинг конструктив ҳолатини сақлашга интилиш, шахслараро муносабатларда ҳамкорликка интилиш ҳолатларининг кучайганлиги аниқланди.

Экспериментал гурухимизнинг 15 йилдан ортиқ педагогик стажга эга бўлган синаувчиларида аҳамиятли статистик фарқ кузатилмади. Бунга асосий сабаб педагогларимиздаги тафаккур ригидлиги; ўз позицияси, қарашларини ўзгартиришдаги муаммолар; педагогларнинг ўз турмуш тажрибасига боғлиқ равишда услубини ўзгартиришни истамаслиги билан боғлиқдир. Бу тоифадаги синаувчиларда касбий стрессга барқарорлыкни шакллантириш учун 7 та машғулот етарли эмас ва улар билан келгусида қўшимча тизимли равишда психокоррекцион тадбирларни олиб бориш мақсадга мувофиқ.

Назорат гурухидаги педагогларимизнинг аниқловчи ва назорат тажрибалари орасида статистик аҳамиятли фарқ аниқланмади. Назорат гурухига мансуб педагогларимизда “муҳит – шахс – стресс – бартараф этиш”

тизими компонентларининг ўзаро таъсири шахснинг стресс омилларини бартараф этиш учун когнитив ва хулқ-атвор соҳасида эмоционал барқарор копинг хулқ стратегияларидан муваффақиятли фойдаланишларини англатади. Эмоционал соҳадаги барқарорлик ва ўзаро уйғунлик педагогларимизни янги мухит, янги талаблар ва янги маълумотларга тез мослашишини, ижодий фикрлашини, ўз касбига нисбатан оптимистик, позитив ёндашувини англатади.

## ХУЛОСА

“Педагог шахсида касбий стресс вужудга келишининг психологик хусусиятлари” мавзусидаги диссертация бўйича олиб борилган тадқиқот натижасида қўйидаги хулосалар тақдим этилади:

1. Стресс муаммоси психология, тиббиёт соҳаларида кенг тадқиқ этилган бўлиб, шахсни ташқи ва ички ноқулай вазиятларга ноодатий реакциясини ифодаловчи адаптация синдромидир. Тадқиқотларда стресс тушунчаси, уни келтириб чиқарувчи вазиятли, шахсий омилларнинг моҳияти илмий асослаб берилган. Шахсда намоён бўлишига кўра физиологик стресс ва уни намоён бўлиш механизмлари; психологик стресс ва унинг информацион, эмоционал турларининг ўзига хос жиҳатлари психологик тадқиқотларда ёритилган. Шахсда касбий стресс намоён бўлиши ва унга таъсир этувчи индивидуал психологик омиллар, ижтимоий детерминантлар, экологик, трансакт ва регулятив ёндашувлар доирасида илмий таҳлил қилиб берилган.

2. Педагогик фаолият ҳам интеллектуал, ҳам ижтимоий, ҳам жисмоний фаолликни талаб қиласи. Шу сабаб педагог “ҳар томонлама фаол” касб эгаси бўлганлиги боис доим стрессоген омиллар қуршовида бўлади. Педагоглардаги касбий стрессга мойиллик даражаси иш стажига боғлиқ эканлиги аниқланди. Унга кўра, касбий стресс даражаси юқори бўлганларни 15 йилгача ва 15 йилдан юқори иш стажига эга бўлган педагоглар, касбий стресснинг паст даражаси эса 5 ва 10 йилгача иш стажига эга бўлган педагоглар ташкил қилди.

3. Педагогик жамоа аъзолари орасидаги гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилиш, жипслик, шахслараро муносабатларда киришувчанлик, самимийлик, ахборотга эгалик ва масъулиятлилик педагоглардаги касбий стрессларни енгиб ўтишига ёрдам берувчи омиллар вазифасини бажариши аниқланди. Шунингдек, педагоглардаги ижодий қобилият, ишчанлик қобилияти, коммуникативлик, адаптация, ўзини ўзи бошқариш қобилияти, ўз-ўзига ишонч ва касбий стресс даражаларининг педагогик иш стажига боғлиқ равишда динамик ҳарактерга эга бўлиши уларда “адаптация синдроми” ҳисобланган педагогик фаолиятдаги стрессоген вазиятларни копинг хулқ механизмларини ишга туширган ҳолда енгиб ўтиш имконини бериши эмпирик исботланди.

4. Педагогларнинг фаолияти ўзининг эмоциогенлиги, стрессоген омилларга тўлалиги билан ажralиб туради. Педагоглардаги психик сўниш синдроми – бу педагогик фаолиятдаги жисмоний, эмоционал, когнитив тўйиниш натижасида келиб чиқадиган ҳолатдир. Педагогларда олиб борилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, касбий стресс даражаси эмоционал сўниш синдромининг психоэмоционал ҳолсизланиш, деперсонализация, психик

сўниш, қаршилик, зўриқиш, сўниш фазалари билан педагогик стажга боғлиқ ҳолда аҳамиятли корреляцияга эга эканлиги кузатилди.

5. Шахсда стрессга барқарорликни шакллантириш масаласи стрессосугестия, саноген тафаккур, релаксация, позитив терапия, дилалектик хулқ-автор терапияси, когнитив терапия усулларида ёритиб берилган. Биз томонимиздан таклиф этилган “Ўзингга ишон!” номли психокоррекцион дастур қўлланилганидан сўнг педагогларимизда стрессга барқарорлик шаклланганлиги аниқланди. Жумладан, экспериментал гурухимизда касбий стресс даражаси пасайиб, уларнинг ўз-ўзига берадиган баҳоси, стрессли вазиятларни адекват баҳолаш, ўз эмоцияларини рефлексив бошқариш кўникмаси, низоли вазиятларда конструктив муносабатларга интилиш тенденциялари кучайганлиги аниқланди.

Юқоридаги фикрларга асосланиб, касбий стресс профилактикаси мақсадида педагогларимиз кун давомида қўйидаги тавсияларга амал қилишлари зарур:

**Педагоглар учун:**

- педагоглар ўз устиларида ишлаб, касбий компетентлик даражаларини ошириб боришлари ва кун тартибига риоя қилиш;
- кун давомида бир маротаба аутоген ва релаксацион машқлардан фойдаланиш;
- бир кунлик ақлий меҳнатдан сўнг албатта жисмоний машқлар билан организмдаги чарchoқ ҳиссидан халос бўлиш;
- шахслараро муносабатларда конструктив позицияда бўлишга интилиш;
- оиланинг релаксацион ва фелицитологик вазифаларидан унумли фойдаланиш.

**Педагогик жамоанинг раҳбар ҳодимлари учун:**

- педагогик жамоада инсон ресурсларини муҳофаза қилиш мақсадида меҳнатни тўғри (яъни, иш вақти ва дам олиш вақтига тўлиқ амал қилиш) ташкил этиш;
- меҳнат субъекти бўлмиш педагогларнинг психоэмоционал саломатлигини таъминлаш учун таълимда психологик хизматни кучайтириш мақсадида руҳиятни соғломлаштириш доирасида чукурлаштирилган тадбирларни олиб бориш;
- педагогик иш стажи ва ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳодимларга иш тақсимлаш;
- педагогларнинг фаолиятини маънавий ва моддий рағбатлантириш;
- жамоадаги ижтимоий психологик иқлимин яхшилаш ва педагогларда саноген тафаккурни шакллантиришга қаратилган психологик тренингларни мунтазам равишда ташкил қилиш;
- вақтни тўғри ташкил эта олмаслик ҳам стрессоген омил эканлигини ҳисобга олиб, педагогларда вақтни тўғри ташкил этиш ва ундан фойдаланиш самарадорлигини ошириш учун “Time management” мавзусидаги тренинглар дастурларини ишлаб чиқиш ва маҳсус ўқув курсларини ташкиллаштириш тавсия этилади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSC.03/30.01.2020. Р.26.02. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

---

**ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**КАРШИЕВА ДИЛАФРУЗ СУЮНОВНА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА**

**19.00.06 – Возрастная и педагогическая психология. Психология развития**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Ташкент – 2020**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по психологическим наукам зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2020.1.PhD/P149.**

Диссертация выполнена в Ташкентском государственном педагогическом университете.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) и на Информационно-образовательном портале «Ziyonet» ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

**Научный руководитель:**

**Сафаев Нуриддин Салихович**  
доктор психологических наук, профессор

**Официальные оппоненты:**

**Абдурасулов Рустам Абдураимович**  
доктор психологических наук, доцент

**Сирлиев Бахтиёр Назарович**  
кандидат психологических наук, доцент

**Ведущая организация:**

**Каршинский государственный университет**

Защита диссертации состоится “\_\_\_\_\_” 2020 года в \_\_\_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.01.2020.P.26.02 при Ташкентском государственном педагогическом университете (Адрес: 100047, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом-27. Тел.: (+99871) 276-82-32; факс: (+99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz)).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ташкентского государственного педагогического университета (зарегистрирована за №\_\_\_\_). (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (+99871) 276-82-32; факс: (+99871) 276-76-51).

Автореферат диссертации разослан «\_\_\_\_» 2020 года. (реестр протокола рассылки №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» 2020 года).

**Г.Б. Шоумаров**

Председатель Научного совета по присуждению  
учёных степеней, доктор психол. наук, профессор

**Х.А. Кадирова**

Ученый секретарь Научного совета по присуждению  
учёных степеней, кандидат психол. наук, доцент

**В.М. Каримова**

Председатель Научного семинара при Научном  
совете по присуждению учёных степеней,  
доктор психол. наук, профессор

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В мире внедрены в практику механизмы развития знаний, навыков и умений, связанных с деятельностью специалиста, обеспечения устойчивости к стрессогенным факторам. В частности, в «Программе действий по охране психического здоровья на 2013–2030 годы» специалистами Международной ассоциации управления стрессом выполняются системные работы по профилактике и комплексному выявлению психологических особенностей проявления возникающих на работе негативных психических напряжений, профессиональной усталости, хронической усталости рабочих и сотрудников, нарушений эмоциональных и волевых процессов, профессионального стресса.

В мировых образовательных и научно-исследовательских учреждениях проводятся научные исследования по выявлению стресса и вызывающих его психофизиологических, эмоциональных, когнитивных факторов, снижению проявлений профессиональной деформации, наблюдаемых в результате негативных осложнений профессионального стресса у работников, занимающихся профессиональной деятельностью, ухудшению психосоциального здоровья работника, снижению качества конкурентоспособности, формированию профессиональной стрессоустойчивости сотрудников. Вместе с тем, уделяется особое внимание научным исследованиям, направленным на повышение эффективности методов психопрофилактического, психокоррекционного воздействия, выявление психологических особенностей возникновения профессионального стресса у личности педагога.

В нашей республике созданы духовно-правовые основы поддержания психического здоровья человека, подготовки кадров в области психологии, профилактики правонарушений, расширена материально-техническая база. В частности, в качестве приоритетной задачи определена " ... воспитание молодежи, здоровой, духовно и умственно развитой, самостоятельно мыслящей, преданной Родине, имеющей строгое жизненное мировоззрение". Это расширяет возможности предупреждения, устранения негативных воздействий на личность будущего специалиста, исследования профессионального стресса и его детерминант, связанных с педагогической деятельностью, совершенствования практических аспектов формирования устойчивости к профессиональному стрессу у педагогов.

Данная научная работа в определенной степени служит выполнению задачи «создания здоровой конкурентной среды в сфере высшего образования, повышения её привлекательности, обеспечения конкурентоспособности в мировом масштабе», намеченной в Указе Президента Республики Узбекистан от 8 октября 2019 года №УП-5847 "Об утверждении Концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года", задачи «подготовки профессиональных педагогических кадров, прочно освоивших методы воспитания и обучения, информационно-коммуникационные технологии и иностранные языки, обладающих навыками применения

современных педагогических технологий в образовательном процессе», намеченной в постановлении Президента Республики Узбекистан от 27 февраля 2020 года №ПП-4623 «О мерах по дальнейшему развитию сферы педагогического образования», национальной пропагандистской компании под лозунгом "Узбекистан на пути психологического здоровья", намеченной постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 7 июня 2019 года №472 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров в области психологии и профилактики правонарушений в обществе».

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления по развитию науки и техники в республике I. "Духовно-нравственное и культурное развитие демократического государства и правового общества, формирование инновационной экономики".

**Степень изученности проблемы.** Несмотря на то, что проблема стресса, профессионального стресса изучалась многими учеными-психологами, количество научных работ, направленных на эмпирическое изучение психологических особенностей возникновения профессионального стресса, недостаточно велико. В Узбекистане психологические особенности педагогической деятельности, развитие педагогической деятельности и эмоциональной сферы педагогической личности, стресс и его психофизиологические основы, здоровье человека и профессиональный стресс исследованы Э.З.Усмановой, В.М.Каримовой, Р.С.Самаровым, З.Б.Мадалиевой, Б.Н.Сирлиевым, вопросы этнопсихологических особенностей узбекских учителей и значение личностных качеств в организации педагогической деятельности Р.З.Гайнутдиновым, М.Каплановой, И.И.Махмудовым, А.А.Бекназаровым, Ю.М.Асадовым, А.М.Жабборовым, А.И.Расуловым, Ш.Х.Абдуллаевой.

В.А.Бодров исследовал причины информационного стресса в деятельности оператора и взаимосвязь когнитивных процессов с информационным стрессом, Н.Э.Водопьянова, Л.Г.Дикая, А.Н.Занковский, Л.А.Китаев-Смык, А.Б.Леонова, Н.В.Самукина, Дж.Шерит, Г.Салвенди, В.В.Барабанщикова - социально-психологические аспекты возникающих в трудовом коллективе профессиональных стрессов и вызывающих их стрессогенных факторов, корреляционную связь между профессиональными расстройствами, профессиональной деятельностью и психофизиологией человека, Н.В.Мальцева, Е.В.Шеметкова - аспекты профессионального стресса в педагогической деятельности, проявление синдрома психического спада в педагогической деятельности и его связь с профессиональным стрессом.

Если во взглядах У.Кеннона и Г.Селье психологический стресс интерпретируется как результат механизма физиологической адаптации в организме человека, то Дж.Виткин раскрыли на научной основе социально-психологические факторы психологического стресса у женщин, А.Т. Бек - взаимосвязь между психологическим стрессом и психическими расстройствами

**Связь темы диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ, выполняемых высшим образовательным**

**учреждениями.** Диссертационное исследование выполнено в рамках проекта ОТ-Ф1-126 “Разработка, научное обоснование и внедрение в практику средств психодиагностики изучения показателей психологической зрелости молодёжи Узбекистана” (2017-2021 гг) плана научно-исследовательских работ Ташкентского государственного педагогического университета

**Цель исследования** - устранение психологических особенностей, влияющих на возникновение профессионального стресса в личности учителя.

**Задачами исследования:**

- анализ психологических возможностей факторов, влияющих на возникновение профессионального стресса педагогов;
- устранение факторов, вызывающих возникновение профессионального стресса в педагогическом коллективе;
- выявление взаимосвязи у педагогов профессионального психического стресса и уровня эмоционального выгорания;
- совершенствование психокоррекционных тренингов, направленных на снижение уровня профессионального стресса педагогов.

**Объектом исследования** является процесс профессионального стресса, возникающий в личности учителя; изучены учителя школы №304 Сергелийского района города Ташкента (41 человек), школ №10 (89 человек) и №27 (41 человек) Папского района Наманганской области, а также школ №4 (42 человека) и №24 Паст-Даргомского района Самаркандской области (58 человек), всего 271 человек.

**Предметом исследования** является совершенствование особенностей, проявления, факторов профессионального стресса в деятельности учителя.

**Методы исследования.** В диссертации использованы метод наблюдения, “Шкала выявления уровня профессионального стресса” (Д.Фонтан), “Методика изучения психического выгорания” (А.А.Рукавишников), “Методика оценки готовности и адаптивности личности к педагогической деятельности” (В.Симонов, Ю.Дементьев), “Диагностика степени эмоционального выгорания” (В.В.Бойко), опросник “Социально-психологическая самооценка коллектива” (Р.С.Немов); обработка полученных в процессе исследования эмпирических материалов, установление уровня их статистической значимости выполнены с помощью математико-статистических методов (коэффициент  $r$ -корреляции К.Пирсона,  $t$ -критерий Стьюдента).

**Научная новизна исследования, состоит из:**

на основе модифицированной формы методики «Шкала уровня профессионального стресса» выявлены динамические особенности проявления связи профессионального стресса у педагогов стресса в отличие от психологического стресса с педагогическим трудовым стажем;

на основе адаптации к национальным ценностям «Методики оценки готовности и адаптивности личности к педагогической деятельности» и опросника «Социально-психологическая самооценка коллектива» усовершенствованы диагностические возможности по выявлению влияния готовности педагогов к инновационной профессиональной деятельности и социально-психологической среды в коллективе на проявление

профессионального стресса;

на основе развития стратегий копинг-поведения расширены возможности применения комплекса тренингов «Верь в себя», направленных на формирование устойчивости к профессиональному стрессу, путём снижения воздействия таких стрессогенных факторов, как психоэмоциональное истощение (хроническая физическая и умственная усталость) у педагогов, деперсонализация (нарушение процесса самовосприятия личности, неуважительное отношение педагога к своей личности), снижение профессиональной мотивации;

психопрофилактическая и психокоррекционная работа, направленная на преодоление профессионального стресса у педагогов, оценка сильных и слабых сторон психоэмоционального состояния личности развиты путём разработки психологических тренингов на основе технологии SWOT-анализа, направленных на оказание воздействия на социально-когнитивную, эмоциональную, мотивационную сферы педагога.

**Практические результаты исследования являются следующие:**

на основе научных фактов освещены аспекты взаимосвязи педагогического стресса в педагогической деятельности с педагогическим стажем;

приведение доказательств по профессиональной компетентности, связанной с социально-психологической средой в педагогическом коллективе и индивидуально-психологическими качествами педагога, влияющими на возникновение профессионального стресса у педагогов, повысило возможность прогнозирования репрезентативности профессионального стресса;

эмпирически проанализировано влияние психоэмоциональных факторов, приводящих к повышению склонности к профессиональному стрессу в педагогической деятельности;

освещена технология формирования устойчивости к профессиональному стрессу путём выявления психологических факторов, влияющих на возникновение профессионального стресса.

**Достоверность результатов исследования.** Достоверность результатов исследования определяется тем, что используемые психодиагностические методики отвечают психометрическим требованиям, обработка полученных эмпирических результатов осуществлена с использованием методов математико-статистического анализа (факторный анализ, дискриминантный анализ, корреляционный анализ, дисперсионный анализ,  $t$ -критерий Стьюдента) и психологическая интерпретация количественных показателей основана на статистических критериях достоверности и конкретности.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Научная значимость исследования заключается в обобщении сведений о взаимосвязи профессионального стресса педагогов с педагогическим стажем, а также эмоционального выгорания, уровня готовности педагога к профессиональной деятельности, социально-психологической среды в коллективе с профессиональными стрессами; пополнении путём определённой систематизации эмпирическими фактами таких дисциплин, как педагогическая

психология, профессиональная психология, психологические службы, общая психология; предложении психокоррекционных методов воздействия с учётом индивидуально-психологических особенностей личности, эмоциональных, когнитивных факторов при формировании у педагогов устойчивости к профессиональному стрессу.

Практическая значимость исследования выражается в том, что полученные результаты служат повышению эффективности мероприятий, направленных на формирование у педагогов устойчивости к профессиональному стрессу; раскрыта технология психологического воздействия на личность педагога путём изучения факторов, влияющих на возникновение профессионального стресса в педагогической деятельности; результаты исследования по совершенствованию практических возможностей повышения устойчивости к профессиональному стрессу оказали помочь в повышении практической подготовки персонала кадров психологов.

**Внедрение результатов исследований.** На основе результатов научно-исследовательских работ, проведённых по изучению психологических особенностей возникновения стресса в профессиональной деятельности педагогов:

информация о динамических особенностях проявления связи профессионального стресса у педагогов стресса в отличие от психологического стресса с педагогическим трудовым стажем, педагогической эрудиции, способности к импровизации, уровне взаимопонимания в межличностных отношениях, выявленных на основе модифицированной формы методики «Шкала уровня профессионального стресса» на основании приказа №3 Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете включена в модуль «Психология профессии» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года №П-М-3а). В результате внедрения данного предложения достигнуто повышение уровня профессиональной компетентности будущих педагогов-психологов путём совершенствования их знаний о личности педагога и профессиональном стрессе, связанным с педагогической деятельностью;

предложения, данные на основе адаптации к национальным ценностям «Методики оценки готовности и адаптивности личности к педагогической деятельности» и опросника «Социально-психологическая самооценка коллектива» усовершенствованы диагностические возможности по выявлению влияния готовности педагогов к инновационной профессиональной деятельности и социально-психологической среды в коллективе на проявление профессионального стресса, на основании приказа №3 Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете включена в модуль «Психология профессии» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года №П-М-3а). В результате внедрения в практику рекомендаций, приведённых в научной работе, достигнуто обогащение научно-методического обеспечения лабораторий Центра и сформированы навыки

педагогов-психологов, позволяющие прогнозировать проявления профессионального стресса;

предложения по развитию стратегий копинг-поведения путём расширения возможностей применения комплекса тренингов «Верь в себя», направленных на формирование устойчивости к профессиональному стрессу, путём снижения воздействия таких стрессогенных факторов, как психоэмоциональное истощение (хроническая физическая и умственная усталость) у педагогов, деперсонализация (нарушение процесса самовосприятия личности, неуважительное отношение педагога к своей личности), снижение профессиональной мотивации, на основании приказа №3 Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете включена в модуль «Психогигиена» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года №П-М-За). В результате применения на практике этого предложения усовершенствованы профессиональные компетенции будущих психологов-практиков по развитию «эмоциональной толерантности», «стрессоустойчивости»;

предложения о развитии психопрофилактической и психокоррекционной работы, направленной на преодоление профессионального стресса у педагогов, оценки сильных и слабых сторон психоэмоционального состояния личности путём разработки психологических тренингов на основе технологии SWOT-анализа, направленных на оказание воздействия на социально-когнитивную, эмоциональную, мотивационную сферы педагога на основании приказа №3 Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете включены в модуль «Консультативная психология и психокоррекция» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года №П-М-За). В результате реализации данных рекомендаций на практике проведена достигнута оптимизация учебно-методического обеспечения, которое служит формированию у практикующих психологов навыка проведения психокоррекционных мероприятий, направленных на устранение профессионального стресса у педагогического коллектива.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования обсуждались на 8 международных и 9 республиканских научных конференциях.

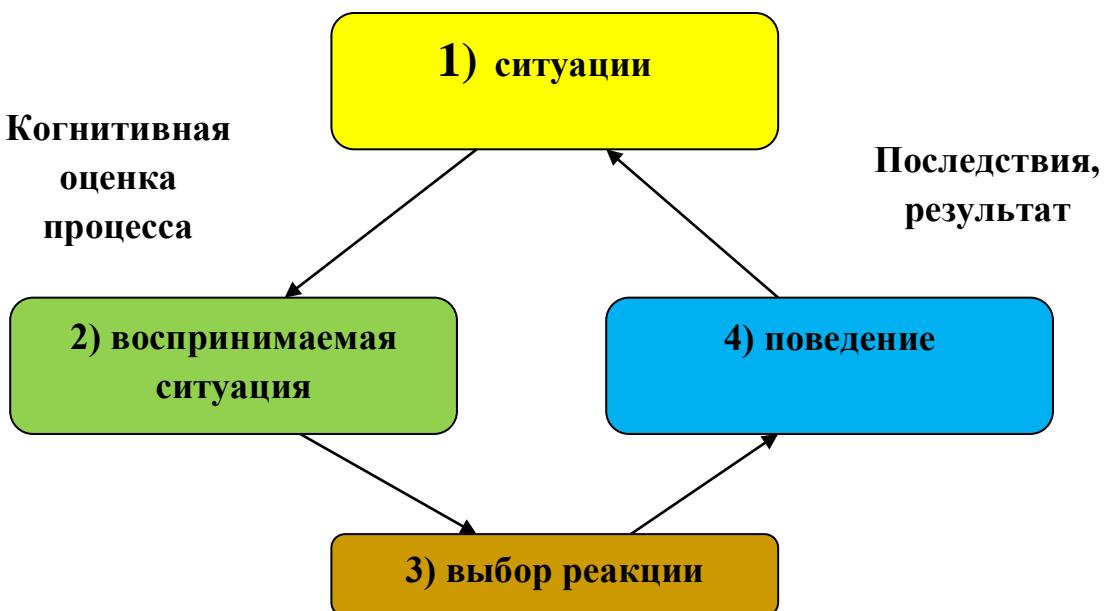
**Публикация результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано 24 научных работ, в том числе, 7 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций, из них 4 статьи в республиканских журналах и 2 статьи в зарубежных журналах, а также 1 статья на базе зарубежной платформы.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации составляет 128 страницу.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обоснованы актуальность и востребованность исследуемой темы, определены цель и задачи, выявлены методы, объект и предмет, показано соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и техники Республики Узбекистан, а также приведены сведения о научной новизне, теоретической и практической значимости полученных в исследовании результатов, их внедрении в практику, опубликованности в научных изданиях, структуре диссертационной работы.

Первая глава диссертации озаглавлена **“Изученность проблемы профессионального стресса в педагогико-психологических источниках”**, в ней обобщены теоретические взгляды по теме таких психологов как У.Кэннон, Г.Селье, Н.М.Сандомирский, В.А.Бодров, А.Т.Бек, Г.Л.Каплан Н.Л.Фербароу, Э.Г.Гозиев, Э.З.Усманова, З.М.Мадалиева, М.Капланова и систематизированы сведения о факторах, вызывающих профессиональный стресс. Слово стресс заимствовано из английского слова **“stress”** (напряжение, давление), является комплексом нетрадиционных адаптационных реакций организма на различные неблагоприятные факторы. А профессиональный стресс – это психологическое напряжение, возникающее вследствие интенсивных условий именно в трудовой деятельности. Факторы, вызывающие стресс, можно разделить на две группы: а) объективные – условия труда, межличностные отношения с руководителем и коллегами; б) субъективные – факторы, связанные с индивидуальными психологическими особенностями личности.



**Рисунок 1. Модель профессионального стресса Мак Граса.**

Проблема профессионального стресса исследована рядом учёных, и разработана модель возникновения профессионального стресса. Одна из моделей, позволяющая подробнее проанализировать возникновение профессионального стресса, предложена Мак Грасом. В соответствии с этой

моделью источником стресса считается объективная ситуация. Данная ситуация воспринимается как её субъективное отражение путём оценочного механизма. Эта оценка переходит на этап принятия решений о проявлении специальных реакций. Реакции проявляются в основном не в виде объединения поведенческих, физиологических и психологических аспектов, а в качестве сознательного поведения (рисунок 1).

В первой главе работы приведён анализ теорий, связанных с возникновением профессионального стресса. Наряду с этим сформулированы научные выводы о различных факторах профессионального стресса у педагогов, приведённых в научных источниках.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **“Экспериментальный анализ проявления профессионального стресса у педагогов”**, прежде всего, теоретически проанализированы аспекты связи проявления профессионального стресса в педагогической деятельности с трудовым стажем и индивидуальные психологические особенности влияющих на него факторов (таблица 1).

**Таблица 1.**  
**Особенности проявления профессионального стресса у педагогов (N =271)**

Названия шкал	Результаты испытуемых:			
	трудовой стаж до 5 лет (N =47)	трудовой стаж до 10 лет (N =44)	трудовой стаж до 15 лет (N =51)	трудовой стаж свыше 15 лет (N =129)
Высокий уровень профессионального стресса	5,9%	5,7%	4,1%	3,6%
Средний уровень профессионального стресса	12,3%	16,1%	8,1%	14,1%
Низкий уровень профессионального стресса	1,1%	1,0%	9,6%	18,4%

Из приведённой таблицы 1 установлено, что у 30,1% испытуемых профессиональный стресс на высоком уровне, из них 1,1% - у педагогов с трудовым стажем 5 лет, 1% - с трудовым стажем 10 лет, 9,6% - с трудовым стажем 15 лет, 18,4% - с трудовым стажем более 15 лет.

Если проанализировать результаты, то мы можем увидеть, что у наших испытуемых по мере роста трудового стажа повышается склонность к профессиональному стрессу. В связи с тем, что молодые специалисты всесторонне полны сил и энергии, в первые 10 лет уровень профессионального стресса был невысоким. Потому что в периоде до 5 лет педагог стремится адаптироваться к коллективу и для занимания своего места интенсивно усваивать и выполнять получаемые задания. В периоде от 5 до 10 лет педагоги уже имеют свой статус в коллективе, могут выйти из любой ситуации с педагогическим творчеством. В связи с этим они не очень поддаются

профессиональному стрессу. У педагогов с педагогической деятельностью более 15 лет уровень профессионального стресса оказался высоким. Данное обстоятельство характеризуется ригидностью их мышления, социальными стереотипами, низким уровнем деловитости, высоким уровнем тревожности, эмоциональными напряжениями, усталостью, высокой эмоциональной неустойчивостью; если учесть, что большинство наших испытуемых имеют трудовой стаж 25-30 лет, то и с их обеспокоенностью в связи с выходом на пенсию.

Выявлено, что у 50,6% испытуемых средний уровень профессионального стресса. При этом педагоги с трудовым стажем 5 лет составили 12,3%, с трудовым стажем 10 лет – 16,1%, с трудовым стажем 15 лет – 8,1%, с трудовым стажем более 15 лет - 14,1%. В вышеприведённых показателях по мере роста трудового стажа повышались результаты уровня профессионального стресса. Данный показатель связан с чрезмерной загрузкой преподавателей работой, отсутствием свободного времени, нездоровой средой в педагогическом коллективе, низким уровнем профессиональной подготовки педагогов или чрезмерной ответственностью за поручения, неучитывание администрацией при выдаче заданий потенциала сотрудников. Только у показателей педагогов с трудовым стажем до 15 лет тенденция немного снизилась. На наш взгляд, к этому периоду педагоги обладают своим статусом, и у них очень сильно стремление к конструктивному подходу в выполнении получаемых заданий, решении педагогических проблем, а также сотрудничеству в межличностных отношениях. Такой педагог, правильно анализируя коллектив, “нюансы” педагогической деятельности, пытается адаптироваться к ситуации.

У 19,3% испытуемых выявлен низкий уровень профессионального стресса. Из них 5,9% - у педагогов с трудовым стажем до 5 лет, 5,7% - с трудовым стажем 10 лет, 4,1% - с трудовым стажем 15 лет, 3,6% - с трудовым стажем более 15 лет. У этих испытуемых снижают уровень склонности к профессиональному стрессу и обеспечивают оптимальный выход из стрессовых ситуаций такие профессионально важные для педагога качества как эмпатия, эрудиция, педагогическое мышление, интуиция, способность импровизировать, наблюдательность, оптимизм, рефлексия, внутренняя мотивация и потребность в саморазвитии. Однако, если рассмотреть показатели, приведённые в таблице 1, то можно наблюдать снижение профессионального стресса по мере увеличения трудового стажа. Это положение связано не со снижением у них эрудиции или уровня профессионального мастерства, а со связанными с возрастными особенностями трудностями усвоения новшеств, всё большим повышением требований к личности педагога, психофизиологическими изменениями в организме, нежеланием упускать ведущую социальную роль в коллективе или перелагать ответственность на более молодых специалистов, используя свойственный своему возрасту “статус”. Респонденты, имеющие показатели высокого или среднего уровня профессионального стресса, образовали экспериментальную группу. Мы в своём научном исследовании исследовали аспекты связи чувственно-волевых, когнитивных факторов, влияющих на возникновение профессионального стресса у педагогов, т.е.

эмоционального напряжения личности, социально-психологической адаптированности, профессиональной мотивации, социально-психологической среды в коллективе, с уровнем сформированности психологических особенностей.

Как видно из приведённых в таблице 2 результатов нашего диссертационного исследования, выявлена статистически значимая положительная корреляция высокого уровня профессионального стресса у педагогов с трудовым педагогическим стажем до 15 лет с психоэмоциональным бессилием ( $r=0,36$ ;  $p\leq0,05$ ), деперсонализацией ( $r=0,33$ ;  $p\leq0,05$ ), (КМП не приводится), напряжением ( $r=0,53$ ;  $p\leq0,001$ ), сопротивлением ( $r=0,41$ ;  $p\leq0,001$ ), выгоранием (в таблице S) ( $r=0,45$ ;  $p\leq0,001$ ); а с проработавшими более 15 лет – с психоэмоциональным бессилием ( $r=0,35$ ;  $p\leq0,001$ ), деперсонализацией ( $r=0,33$ ;  $p\leq0,001$ ), напряжением ( $r=0,19$ ;  $p\leq0,05$ ), сопротивлением ( $r=0,22$ ;  $p\leq0,05$ ).

Статистически значимая связь среднего уровня профессионального стресса наблюдалась у педагогов с трудовым стажем 5 лет с сопротивлением ( $r=0,35$ ;  $p\leq0,05$ ), выгоранием ( $r=0,35$ ;  $p\leq0,05$ ); у проработавших более 15 лет – с психоэмоциональным бессилием ( $r=0,28$ ;  $p\leq0,001$ ), деперсонализацией ( $r=0,31$ ;  $p\leq0,001$ ).

Выявлена обратная статистическая связь низкого уровня профессионального стресса у педагогов с трудовым стажем до 5 лет с психоэмоциональным бессилием ( $r=-0,34$ ;  $p\leq0,05$ ), напряжением ( $r=-0,37$ ;  $p\leq0,05$ ), сопротивлением ( $r=-0,37$ ;  $p\leq0,05$ ), выгоранием ( $r=-0,38$ ;  $p\leq0,001$ ); у проработавших более 15 лет – с психоэмоциональным бессилием ( $r=-0,28$ ;  $p\leq0,001$ ), деперсонализацией ( $r=-0,33$ ;  $p\leq0,001$ ), напряжением ( $r=-0,18$ ;  $p\leq0,05$ ).

Если провести общий анализ данных, приведённых в таблице 2, то по результатам сравнительного анализа между фазами сопротивления и выгорания получается, что профессиональный стресс настолько велик, что “психическое выгорание” и выгорание психических ресурсов вызывает нижнюю фазу напряжения. Синдром психического выгорания у педагогов, вовлечённый в себя моральную дезориентацию, избирательное отношение к работе и субъекту труда, показывает доминантность деперсонализации.

Профессиональный стресс, являясь синдромом адаптации к профессиональной деятельности, требует мобилизации всех внутренних возможностей психики человека, а синдром выгорания возникает вследствие проблем в процессе этой адаптации. Анализ синдрома выгорания у педагогов и вызывающих его факторов показывает, что синдром психического выгорания, являясь экологической дисфункцией, возникает под интегративным воздействием личностных и социальных факторов. Если профессиональный стресс является ситуацией, связанной с проявлением внутренних ресурсов в процессе адаптации к педагогическому коллективу, то психическое выгорание является психоэмоциональной ситуацией, возникающей вследствие безуспешного прохождения данного процесса адаптации. Взаимосвязь между профессиональным стрессом и профессиональной подготовкой, а также социально-психологической средой в коллективе приведена в таблице 3.

Таблица 2.

## Связь у педагогов профессионального стресса и психоэмоционального выгорания (N =271)

Критерии	Высокий уровень профессионального стресса				Средний уровень профессионального стресса				Низкий уровень профессионального стресса			
	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет
Трудовой стаж	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет
Психоэмоциональное бессилие	0,20	-0,02	0,36*	0,35**	0,25	0,05	0,15	0,28**	-0,34*	0,17	-0,26	-0,28**
Деперсонализация	0,20	0,06	0,33*	0,33**	0,13	0,05	0,16	0,31**	-0,24	0,13	0,27	-0,33**
КМП	-0,06	-0,04	0,08	0,16	0,06	0,05	0,16	0,11	-0,003	0,01	-0,19	-0,13
Напряжение	0,13	-0,15	0,53**	0,19*	-0,36	0,25	-0,17	0,16	-0,37*	-0,11	-0,09	-0,18*
Выгорание	0,08	-0,13	0,45**	0,17	0,35*	0,17	0,02	0,14	-0,38**	-0,05	-0,18	-0,15
Сопротивление	0,05	-0,11	0,41**	0,22*	0,35*	0,27	-0,04	0,11	-0,37*	-0,11	-0,09	-0,11

Примечание: \* p≤0,05; \*\* p≤0,01.

Таблица 3.

**Взаимосвязь профессионального стресса у педагогов с профессиональной подготовкой и социально-психологической средой (N =271)**

Психологические переменные	Высокий уровень профессионального стресса				Средний уровень профессионального стресса				Низкий уровень профессионального стресса			
	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет
Трудовой стаж	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет	До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	Свыше 15 лет
Творческая способность	0,08	-0,35*	-0,31*	0,03	-0,25	-0,20	0,06	-0,12	0,13	0,25	-0,16	0,11
Деловитость	0,04	-0,46*	0,21	-0,11	-0,14	-0,19	0,17	-0,08	0,16	0,26	-0,21	0,12
Коммуникативность	-0,01	-0,04	-0,02	-0,02	0,004	-0,18	0,13	-0,11	0,02	0,39*	-0,08	0,19*
Адаптация	-0,16*	0,08	0,13	-0,01	0,51*	-0,22	-0,13	-0,02	-0,09	0,45*	0,09	0,04
Вера в свои силы	0,11	0,12	0,10	0,001	0,27	-0,20	-0,05	-0,01	-0,35*	0,11	0,04	0,04
Управление собой	0,05	-0,02	-0,16*	0,11	0,57	-0,14	-0,13	-0,03	-0,09	0,05	0,13	0,04
Сохранение групповой целостности	-0,06	-0,14	0,07	0,16	-0,14	0,21	-0,14	-0,20*	0,11	-0,04	0,02	0,22*
Сплочённость	-0,07	-0,17	0,01	-0,18*	-0,11	0,18	-0,08	-0,23**	0,07	-0,07	0,33**	0,21*
Сходимость	-0,14	-0,15*	-0,07	0,14	-0,17	0,08	-0,003	-0,20*	0,08	0,04	-0,05	0,20*
Искренность	-0,02	-0,28	0,01	0,15	-0,22	0,14	-0,05	-0,15	0,16	0,05	-0,04	0,18*
Владение информацией	-0,08	-0,18	0,04	0,15	-0,08	0,03	-0,02	-0,19*	0,04	0,12	-0,06	0,22*
Ответственность	-0,10	-0,24	0,04	0,17	-0,13	-0,004	-0,11	-0,19*	0,13	0,18*	0,002	0,19*

Примечание: \* p≤0,05; \*\* p≤0,01.

В соответствии с показателями выявлены значимая обратная корреляция высокого уровня профессионального стресса у педагогов со стажем до 5 лет с адаптацией ( $r=-0,16$ ;  $p\leq0,05$ ), со стажем до 10 лет – со способностью к творчеству ( $r=-0,35$ ;  $p\leq0,05$ ), деловитостью ( $r=-0,46$ ;  $p\leq0,05$ ), со стажем до 15 лет – со способностью к творчеству ( $r=-0,31$ ;  $p\leq0,05$ ), уровнем самоуправления ( $r=-0,16$ ;  $p\leq0,05$ ).

Если положительная значимая статистическая корреляция среднего уровня профессионального стресса выявлена только у педагогов со стажем до 5 лет с адаптацией ( $r=0,51$ ;  $p\leq0,05$ ), то низкий уровень профессионального стресса у педагогов со стажем до 5 лет наблюдалась обратная связь с верой в свои силы ( $r=-0,35$ ;  $p\leq0,05$ ), со стажем до 10 лет – с коммуникативностью ( $r=0,39$ ;  $p\leq0,05$ ), адаптацией ( $r=0,45$ ;  $p\leq0,05$ ), со стажем более 15 лет - положительная значимая статистическая связь с коммуникативностью ( $r=0,19$ ;  $p\leq0,05$ ). В остальных случаях в результатах исследования не зафиксирована статистически значимая связь. В общем уровень профессиональной подготовки педагога отражает его профессиональную компетентность. Если у педагога высок уровень педагогической, социальной компетентности, а также навыка управления собой в межличностных отношениях, то у таких педагогов низок уровень склонности к профессиональному стрессу. Из показателей, полученных по методике “Социально-психологическая самооценка коллектива” выявлены обратная статистически значимая связь высокого уровня профессионального стресса у педагогов со стажем до 10 лет со сходимостью ( $r=-0,15$ ;  $p\leq0,05$ ), со стажем более 15 лет – со сплочённостью ( $r=-0,15$ ;  $p\leq0,05$ ); среднего уровня профессионального стресса у педагогов со стажем более 15 лет - со стремлением сохранить групповую целостность ( $r=-0,20$ ;  $p\leq0,05$ ), сплочённостью ( $r=-0,23$ ;  $p\leq0,001$ ), сходимостью ( $r=-0,20$ ;  $p\leq0,05$ ), владением информацией ( $r=-0,19$ ;  $p\leq0,05$ ), ответственностью ( $r=-0,19$ ;  $p\leq0,05$ ); статистически значимая корреляция низкого уровня профессионального стресса у педагогов со стажем до 10 лет – с ответственностью ( $r=0,18$ ;  $p\leq0,05$ ), со стажем до 15 лет – со сплочённостью ( $r=0,33$ ;  $p\leq0,001$ ), а со стажем более 15 лет – со стремлением сохранить групповую целостность ( $r=0,22$ ;  $p\leq0,05$ ), сплочённостью ( $r=0,21$ ;  $p\leq0,05$ ), сходимостью ( $r=0,18$ ;  $p\leq0,05$ ), искренностью ( $r=0,18$ ;  $p\leq0,05$ ), владением информацией ( $r=0,22$ ;  $p\leq0,05$ ), ответственностью ( $r=0,19$ ;  $p\leq0,05$ ).

Каждую сплочённую хорошую группу со здоровой социально-психологической средой образуют его здоровые и зрелые, стремящиеся к сохранению целостности члены. Следовательно, насколько будет высок уровень стремления педагогов к единству и взаимному сотрудничеству, настолько будет низок уровень профессионального стресса педагогов.

Основываясь на данный анализ, мы можем сказать, что возникает необходимость в формировании устойчивости к профессиональному стрессу.

В третьей главе диссертации под названием “**Психологический метод и механизмы устранения профессионального стресса у педагогов**” выполнен анализ методологических основ, уровня эффективности психокоррекционной программы, направленной на формирование у педагогов устойчивости к

профессиональному стрессу.

С.Гремлингом и С.Ауэрбахом предложен системный подход к устранению профессиональных стрессов и мы также посчитали целесообразным разработать свою психокоррекционную программу, основываясь на этом системном подходе. В данном подходе предложен выбор психотерапевтического метода, соответствующего влиянию стрессогенных факторов. Они выделили три типа стрессоров:

1. Неуправляемые стрессоры.
2. Неконтролируемые стрессоры.
3. Аналитические стрессоры.

В нижеприведённой таблице 4 обоснованы метод и техника, соответствующие этим типам стрессоров.

**Таблица 4.**

**Типы, методы и техника устранения стрессоров**

Виды стрессоров	Методы устранения	Техника устранения
Неуправляемые стрессоры	Методы, направленные на эмоциональную сферу	Глубокое дыхание, тренинги, интенсифицирующие релаксацию мускулов, визуализация
Неконтролируемые стрессоры	Методы, направленные на проблему	Тренинги, направленные на формирование веры в себя; тренинги, направленные на формирование навыков управления временем, социальных навыков
Аналитические стрессоры	Когнитивная стратегия	Тренинги, направленные на изменение неадекватных мнений, взглядов и снижение влияния стрессогенных факторов

В специально разработанной психокоррекционной программе обращено внимание на формирование социально-когнитивных, эмоциональных, мотивационных компонент устойчивости к стрессу.

Результаты контрольного опыта после формирующего эксперимента приведены в таблице 5.

**Таблица 5.**

**Статистическая разница (по критерию Стьюдента) между результатами определяющего и контрольного опыта, проведённого с педагогами**

Психологические переменные	Трудовой стаж	$M_1$	$M_2$	Показатель $t$ – статистической разницы
Результаты экспериментальной группы (педагоги с высоким и средним уровнем профессионального стресса)	До 5 лет	19,1	15,4	2,97**
	До 10 лет	18,7	14,8	3,03**
	До 15 лет	22,1	18,1	3,14**
	Свыше 15 лет	18,6	18,2	0,2
Результаты контрольной группы (педагоги с низким уровнем профессионального стресса)	До 5 лет	11,7	10,3	0,25
	До 10 лет	11,4	10,5	0,12
	До 15 лет	12,4	12,5	-0,2
	Свыше 15 лет	11,3	11,5	-0,1

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

В нашей экспериментальной группе, т.е. с педагогами, имеющими показатели высокого и среднего уровня профессионального стресса, в целях выявления эффективности проведённой психокоррекционной программы, после контрольного опыта мы провели повторные психодиагностические работы и достигли следующих результатов: выявлены статистически значимые различия у наших педагогов с трудовым стажем до 5 лет ( $t=2,97$ ;  $p \leq 0,01$ ), с трудовым стажем до 10 ( $t=3,03$ ;  $p \leq 0,01$ ), с трудовым стажем до 15 лет ( $t=3,14$ ;  $p \leq 0,01$ ). У испытуемых с низким уровнем профессионального стресса, выделенных в качестве контрольной группы, не наблюдалось статистически значимых изменений – педагогов с трудовым стажем до 5 лет ( $t=0,25$ ), с трудовым стажем до 10 лет ( $t=0,12$ ), с трудовым стажем до 15 лет ( $t=-0,2$ ), с трудовым стажем более 15 лет ( $t=-0,1$ ) и педагогов нашей экспериментальной группы с трудовым стажем более 15 лет ( $t=0,2$ ).

В результате исследования проанализированы различные факторы, вызывающие профессиональный стресс у педагогов и на основе анализа разработаны механизмы формирования у педагогов устойчивости к стрессу.

Стрессоустойчивость можно рассмотреть как качество личности, характеризующее уровень адаптации к воздействию внешних и внутренних факторов, оказывающих влияние на её работоспособность. При работе с экспериментальной группой на основе программы, формирующей именно стрессоустойчивость, мы обратили внимание на следующее:

1. При формировании у педагогов стрессоустойчивости развивается когнитивный компонент. При этом, обращая внимание на коррекцию процессов познания педагогов, усовершенствовано логическое мышление педагогов. В частности, у педагогов экспериментальной группы мы можем видеть изменение отношения к конфликтным ситуациям, аутопсихологическую компетенцию, когнитивное преодоление стрессовых ситуаций, усиление понимания окружающей реальности и оптимистического восприятия самого себя, целеустремлённость, правильное распределение времени, рефлексивное отношение к себе, рефлексивное проявление своих эмоций, сформированность адекватного отношения к вопросу соблюдения распорядка дня для ведения здорового образа жизни. Для формирования у педагогов когнитивной компетентности стрессоустойчивости мы использовали технику саногенного мышления, музыкальной терапии, релаксации, стрессосуггестии.

2. При формировании стрессоустойчивости педагогов развит считающийся важным эмоциональный компонент. При этом для достижения педагогами намеченных ими целей, путём техники музыкальной терапии, релаксации, позитивной терапии мы сформировали у них навыки управления собой и когнитивного поведения в определённых ситуациях, эмоциональную грамотность, осознание своих эмоций, навыки позитивной самомотивации.

3. Путём диалектических методов психокоррекции поведения у педагогов сформированы копинг-стратегии поведения, обеспечивающие стрессоустойчивость. В результате после формирующей программы мы можем наблюдать применение педагогами механизмов копинг-поведения в конфликтных ситуациях. В частности, выявлено повышение тенденций рационализации ситуации, применения когнитивной позиции, стремления к саморазвитию; усиление асертивного поведения, толерантного отношения к межличностным отношениям, стремления к сохранению конструктивного состояния “Я”, стремления к сотрудничеству в межличностных отношениях.

У входящих в экспериментальную группу испытуемых с педагогическим стажем более 15 лет не наблюдалась статистически значимая разница. Основными причинами этого являются ригидность мышления наших педагогов; проблемы с изменениями своей позиции, взглядов; нежелание изменять образ жизни, связанный с жизненным опытом. Для этой категории испытуемых недостаточно 7-ми занятий для формирования устойчивости к профессиональному стрессу и целесообразно проведение с ними в будущем дополнительных систематических психокоррекционных мероприятий.

У наших педагогов контрольной группы не выявлено статистически значимое различие между определяющими и контрольными опытами. У наших педагогов контрольной группы взаимное влияние компонент системы “среда – личность – стресс – устранение” показывает успешное

использование эмоционально устойчивых поведенческих копинг-стратегий для устранения факторов стресса личности в эмоциональной сфере. Устойчивость и взаимная гармония в эмоциональной сфере показывают быструю адаптацию наших педагогов к новой среде, новым требованиям и новым данным, их творческое мышление, оптимистический, позитивный подход к своей профессии.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате исследований, проведённых по диссертации на тему “Психологические особенности проявления профессионального стресса у личности педагога” представлены следующие выводы:

1. Проблема стресса, широко изученная в сферах психологии, медицины, является синдромом адаптации, выражающей нетрадиционную реакцию личности на неблагоприятные внешние и внутренние ситуации. В исследованиях научно обоснованы понятие стресса, сущность вызывающих его ситуационных, личностных факторов. В психологических исследованиях раскрыты в соответствии с проявлением в личности физиологический стресс и механизмы его проявления; специфические особенности их информационных, эмоциональных типов. Выполнен научный анализ в рамках проявления у личности профессионального стресса и влияющих на него индивидуальных психологических факторов, социальных детерминантов, экологических, трансакционных и регулятивных подходов.

2. Педагогическая деятельность требует и интеллектуальной, и социальной, и физической активности. Поэтому педагог, обладая “всесторонне активной” профессией, постоянно находится в окружении стрессогенных факторов. Выявлена связь уровня склонности педагогов к профессиональному стрессу с трудовым стажем. В соответствии с этим педагогов с высоким уровнем профессионального стресса образуют педагоги с трудовым стажем до 15 лет и выше 15 лет, с низким уровнем профессионального стресса – с трудовым стажем до 5 лет и до 10 лет.

3. Установлено, что стремление к сохранению групповой целостности, сплочённость, сходимость в межличностных отношениях, искренность, владение информацией и ответственность педагогов среди членов коллектива выполняют задачу факторов, помогающих преодолению у педагогов профессионального стресса. Вместе с тем, эмпирически доказано, что такие качества педагогов как творческая деятельность, деловитость, коммуникативность, адаптация, способность управления собой, вера в себя и динамический характер связи уровней профессионального стресса с трудовым стажем позволяют путём приведения в действие механизмов копинг-поведения преодолеть стрессогенные ситуации в педагогической деятельности, считающиеся «синдромом адаптации».

4. Педагогическая деятельность выделяется наполненностью эмоциогенными, стрессогенными факторами. Синдром психического выгорания у педагогов – это ситуация, возникающая из-за физического, эмоционального, когнитивного заполнения педагогической деятельности. Результаты исследований, проведённых с педагогами, показали, что

наблюдается значимая корреляция фаз психоэмоционального бессилия, деперсонализации, психического выгорания, сопротивления, напряжения, выгорание уровня профессионального стресса с педагогическим стажем.

5. Вопрос формирования стрессоустойчивости личности раскрыт в методах стрессосуггестии, саногенного мышления, релаксации, позитивной терапии, терапии диалектического поведения, когнитивной терапии. После применения предложенной нами психокоррекционной программы “Верь в себя!” выявлена сформированность у наших педагогов стрессоустойчивости. В частности, в нашей экспериментальной группе снизился уровень профессионального стресса и выявлено усиление тенденций их самооценки, адекватной оценки стрессовых ситуаций, навыка рефлексивного управления собой, стремления к конструктивным отношениям в конфликтных ситуациях.

Основываясь на вышеприведённые мнения, в целях профилактики профессионального стресса наши педагоги в течение дня должны следовать следующим рекомендациям:

**Для педагогов рекомендуется:**

- работа над собой, повышение уровня своей профессиональной компетентности и соблюдение распорядка дня;
- использование один раз в течение дня аутогенных и релаксационных упражнений;
- после одного дня умственного труда обязательное снятие с организма чувства усталости путём физических упражнений;
- стремление к конструктивной позиции в межличностных отношениях;
- эффективно используя релаксационные и фелицитологические задачи семьи.

**Для руководящих работников педагогического коллектива рекомендуется:**

- в целях охраны человеческих ресурсов правильная организация труда (т.е. полное соблюдение рабочего времени и времени отдыха) в коллективе;
- для обеспечения психоэмоционального здоровья педагогов, являющихся субъектами труда, в целях усиления психологической службы в образовании проведение углублённых мероприятий в рамках психического оздоровления;
- распределение работы среди сотрудников с учётом их педагогического стажа и возрастных особенностей;
- моральное и материальное стимулирование деятельности педагогов;
- организация систематических психологических тренингов, направленных на улучшение социально-психологического климата в коллективе и формирование у педагогов саногенного мышления;
- учитывая, что неспособность правильно организовать время также является стрессогенным фактором, разработать программы тренингов на тему “Time management” для правильной организации и повышения эффективности использования педагогами времени, и организация специальных учебных курсов.

**TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY SCIENTIFIC  
COUNCIL ON AWARD OF SCIENTIFIC DEGREES DSC  
DSc.03/30.01.2020.P.26.02**

---

**TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

**KARSHIEVA DILAFRUZ SUYUNOVNA**

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATIONS OF  
PROFESSIONAL STRESS IN A PEDAGOGICAL PERSON**

**19.00.06 – Youth and pedagogical psychology. Developmental psychology**

**DISSERTATION ABSTRACT  
FOR THE DOCTOR OF PHILOSOPHY DEGREE (PhD)**

**Tashkent – 2020**

**The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under B2020.1.PhD/P149.**

The Dissertation has been prepared at Tashkent state pedagogical university.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (uzbek, russian, english (resume)) on the websites ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) and Ziyonet news educational portal [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).

**Scientific director:** **Safoev Nuriddin Salihovich**  
doctor of psychological sciences, professor

**Official opponents:** **Abdurasulov Rustam Abduraimovich**  
doctor of philosophical sciences, docent

**Sirliyev Baxtiyor Nazarovich**  
candidate of psychological sciences, docent

**Leading organization:** **Karshi state university**

The defence of the dissertation will be held on “\_\_\_” 2020, at \_\_\_ at the meeting of the Scientific Council № DSc.03/30.01.2020.P.26.02 under the Tashkent state pedagogical university named after Nizami a meeting of the Digital Scientific Council in 2020.....hours. (Adress: 100185, Tashkent city, Chilonzor. Bunyodkor Street, 2 Th floor, 4 University Hall of the Tashkent state pedagogical university under name Nizomi. Phone: (99871) 255-80-86 fax (99871) 256-76-51; e-mail: [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Tashkent state pedagogical university after named Nizami No \_\_\_. Address: 100185, Tashkent city, Chilonzor. Bunyodkor Street, 2 Th floor, 4 University Hall of the Tashkent state pedagogical university after named Nizami. Phone: (99871) 255-80-86 fax (99871) 256-76-51;

The abstract of the dissertation is distributed on «\_\_\_» 2020. (protocol at the register №. \_\_\_ dated «\_\_\_» 2020.)

**G.B. Shoumarov**  
Chairman of the Scientific council  
awarding scientific degrees,  
Doctor of Psychology, Professor

**Kh. A. Kadirova.**  
Scientific secretary of the Scientific council  
awarding scientific degrees,  
Doctor of Psychology

**V. M. Karimova.**  
Chairman of the Scientific council  
awarding scientific degrees,  
Doctor of Psychology, Professor

## INTRODUCTION (annotation of PhD dissertation)

**The aim of the research** is elimination psychological characteristics that influence emergence of professional stress in a persona of a pedagogue comprises

**The object of the research** is Sergeli district of Tashkent city school No. 304 (41 students), school No. 10 (89 students) and Pop No. 27 in Pop district of Namangan region and school No. 4 (42 students) and school No. 24 in Past Dargom district of Samarkand region (58 students) ) a total of 271 teachers.

**The subject of the research** is the characteristics of the manifestation of occupational stress in the personality of the educator.

### **The scientific novelty of the research:**

unlike physiological stress, dynamic characteristics of relations between the emergence of professional stress in pedagogues with pedagogical work experience was identified through a modified form of "Scale of identifying the level of professional stress" methodology;

diagnostic opportunities to determine the readiness of teachers for innovative professional activities and the impact of the social psychological environment on the professional team in the manifestation of occupational stress have been improved on the basis of "Methods for assessing the readiness and adaptability of individuals" and "Community Socio-Psychological Assessment";

a set of trainings "Self-confidence" aimed at building resilience to occupational stress by reducing the impact of stress factors such as psycho-emotional exhaustion (chronic physical and mental fatigue), depersonalization (impairment of self-perception, teacher's disrespect for the individual), decreased professional motivation applicability has been expanded through the development of coping behavioral strategies;

psychoprophylactic and psychocorrectional work aimed at overcoming occupational stress in educators has been developed through the development of psychological training sessions based on SWOT analysis technology aimed at assessing the strengths and weaknesses of the psychoemotional state of the individual in the socio-cognitive, emotional, motivational spheres.

**Implementation of research results.** Based on the results of research on the psychological characteristics of occupational stress in teachers:

dynamic features of occupational stress in contrast to psychological stress in relation to pedagogical work experience Information on pedagogical erudition, improvisation, level of mutual understanding in interpersonal relationships Included in the module "Occupational Psychology" in accordance with the order No. 3 of the Educational and Scientific Center (reference book of the Educational and Scientific Center of Psychology under the Tashkent State Pedagogical University No. P-M-3a dated March 25, 2020). As a result of the implementation of this proposal, the level of professional competence of future pedagogical psychologists has been increased by improving their knowledge of the pedagogical personality and professional stress associated with pedagogical activity;

diagnostic possibilities of determining the readiness of teachers for innovative professional activity and the impact of the social psychological environment on the

pedagogical community on the manifestation of occupational stress. Included in the module "Professional Psychology" in accordance with the order No. 3 of the Educational and Scientific Center of Psychology under the Ministry of Education and Science of the Republic of Uzbekistan (reference P-M-3a of the Educational and Scientific Center of Psychology under the Tashkent State Pedagogical University dated March 25, 2020). As a result of the implementation of the recommendations of the scientific work, the scientific and methodological support of the laboratories of the Center has been enriched and the skills of pedagogical psychologists have been formed, which allow them to predict the manifestation of occupational stress;

a set of trainings "Self-confidence" aimed at building resilience to occupational stress by reducing the impact of stress factors such as psycho-emotional exhaustion (chronic physical and mental fatigue), depersonalization (impairment of self-perception, teacher's disrespect for the individual), decreased professional motivation. Proposals for the development of coping-behavioral strategies are included in the module "Psychogynia" in accordance with the order No. 3 of the Psychological Training and Research Center under the Tashkent State Pedagogical University (P-M-3a- March 25, 2020 of the Psychological Training Center under the Tashkent State Pedagogical University) reference number). As a result of practical application of this proposal, the professional competencies of future practicing psychologists in the development of "emotional tolerance", "resistance to occupational stress" have been improved;

psychoprophylactic and psycho-correctional proposals aimed at overcoming professional stress in teachers through the development of psychological training aimed at influencing the socio-cognitive, emotional, motivational spheres of the teacher, based on the technology of SWOT analysis to assess the strengths and weaknesses of the psychoemotional state of the individual in the organization of pedagogical activity. Used to optimize the content of the module "Counseling Psychology and Psychocorrection" in accordance with the order No. 3 of the Educational and Scientific Center of Psychology at the University (Psychology Training and Research Center at Tashkent State Pedagogical University, March 25, 2020, P-M-3a). As a result of the implementation of these recommendations in practice, the optimization of the educational and methodological base, which serves to develop the ability of practicing psychologists to conduct psycho-correctional activities aimed at overcoming professional stress with the teaching staff.

**The structure and the volume of the dissertation:** The content of the dissertation consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a list of references and appendices. The volume of the dissertation is 128 pages.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLICATIONS**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Қаршиева Д.С. Касбий стресс ижтимоий-психологик муаммо сифатида // Психология. – Тошкент, 2019. №2. Б. 93-100. (19.00.00. 2011. №5)
2. Қаршиева Д.С. Стресс ва касбий стресс намоён бўлишининг психологик жиҳатлари // Психология. – Тошкент, 2019. №3. Б. 71-75. (19.00.00. 2011. №5)
3. Қаршиева Д.С. Касбий стресс ва эмоционал куйиниш синдроми орасидаги боғлиқликнинг психологик хусусиятлари // Психология. – Тошкент, 2020. №3. Б. 83-86. (19.00.00. 2011. №5)
4. Қаршиева Д.С. Психологические особенности стресса у педагогов // Вестник интегративной психологии. – Ярославль, 2019. №18. Б. 100-102 (19.00.00. 2011. №2)
5. Karshiyeva D.S. Psychological characteristics of professional stress elimination in pedagogical activity // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – UK, 2020. Vol. 8. №7. P.156-162. (19.00.00. 2010. №2)
6. Қаршиева Д.С. Психологические особенности стрессовых процессов у педагог-воспитателей дошкольного образования // Мактабгача таълимда давлат ва нодавлат секторини ривожлантириш: янги шакллар ва таълим мазмуни / Халқаро илмий-амалий конференция. Тошкент. 2019. С.272-274.
7. Karshiyeva D.S. Psychological features of professional stress appearing in teacher // Инновационные подходы в современной науке / Международная научно-практическая конференция. Москва. 2019. С. 168-173.
8. Kharshiyeva D.S. The influence of the environment in the pedagogical community on the occurrence of occupational stress // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном образовании / Международная научно-практическая конференция. Ярославль-Минск. 2020. С.157-159.
9. Kharshiyeva D.S. Psychological features of occupational stress in teachers related to work experience // Инновационные подходы в современной науке / Международная научно-практическая конференция. Москва. 2020. С.96-101.
10. Қаршиева Д.С. Бошланғич синф ўқитувчиларининг касбий компетентлиги касюйи стрессга барқарорликни шакллантирувчи омил сифатида // Мактабгача ва бошланғич таълимнинг долзарб масалалари: муаммо, ечимлар ва ривожланиш истиқболлари / Халқаро илмий-амалий онлайн конференция. Фарғона. 2020. Б. 41-45.
11. Қаршиева Д.С. Мактаб ўқитувчиларидағи касбий стресс психокоррекцияси // Замонавий узлуксиз таълим сифатини ошириш: инновация ва истиқболлар / Халқаро илмий-амалий конференция.

- Тошкент. 2020. Б.126-129.
12. Қаршиева Д.С. Педагог фаолиятига стресснинг таъсир хусусиятлари // Замонавий психологиянинг ривожланиш истиқболлари: назария ва амалиёт. / Республика илмий амалий конференция материаллари. Тошкент. 2017. Б. 183-185.
13. Қаршиева Д.С. Стресс как универсальная реакция адаптации // Шахсда илмий дунёқараш ривожланишининг психологик имкониятлари ва тарбиявий жиҳатлари / Республика илмий амалий конференция материаллари. Тошкент. 2019. Б. 290-292.
14. Қаршиева Д.С. Педагогларда касбий стресс презентацияси ва унинг психокоррекцияси // Глобаллашув жараёнида Ўзбекистонда психология фанининг ривожланиш истиқболлари: назария ва амалиёт / Республика илмий-амалий конференция материаллари. Тошкент. 2020. Б.236-240.
15. Қаршиева Д.С. Касбий стресс психокоррекциясида саноген тафаккурни ривожлантиришнинг аҳамияти// Ўзбекистонда илм-фан ва таълим / Республика онлайн конференция. Фарғона. 2020. Б. 63-66.

## II бўлим (II часть; II part)

16. Қаршиева Д.С. Шахсда меҳнат кўникма ва малакаларини шаклланишининг психологик жиҳатлари // Педагогик маҳорат. – Тошкент, 2017. №3. Б. 77-79. (19.00.00. 2011. №5)
17. Karshieva D.S. Occupational stress in teachers and their psychological factors // Central Asian Journal of education. 2019 №1. Р. 19-38.
18. Қаршиева Д.С. Стресс тушунчасининг психологик талқини // XXI аср психологиясининг назарий ва амалий муаммолари / Республика илмий-амалий конференция материаллари. Тошкент. 2012. Б.52-54.
19. Қаршиева Д.С., Атабаева Н.Б. Психологияда шахснинг касбий камолоти муммоси // Узлуксиз таълим тизимида ўқитувчиларнинг касбий педагогик компетентлигини ривожлантириш муммомлари ва истиқболлари / Республика илмий-амалий конференция материаллари. Тошкент. 2013. Б.165-166.
20. Қаршиева Д.С., И smoилова Н.З. Проявление эмоционального стресса у студентов при фрустрационной состоянии // Современные проблемы развития образования и воспитания молодёжи / Халқаро илмий-амалий конференция. Махачкала. 2013. С.210-214.
21. Қаршиева Д.С., Назаров А.С. Педагог фаолиятида стресс ва унинг оқибатлари // XXI аср психологияси: назарий ва амалиёт истиқболлари / Халқаро илмий-амалий конференция. Тошкент. 2013. Б.78-80.
22. Қаршиева Д.С. Стресс в педагогической деятельности // Замонавий психология фанининг амалий имкониятлари / Хорижлик мутахассислар иштирокидаги илмий-амалий конференция материаллари. Тошкент. 2018. Б.242.
23. Қаршиева Д.С., Абдусаматова Ш.С. Признаки стресса, вызванного напряженной учебой у студентов / Таълимдаги инновациялар ва

- ислоҳотлар контекстида замонавий кластер тизими: муаммолар, ёндашувлар ва истиқболлар мавзусидаги илмий-амалий анжуман илмий ишлари тўплами. Чирчиқ. 2019. С.134-137.
24. Қаршиева Д.С. Стress – обязательный компонент жизни человека / Таълимдаги инновациялар ва ислоҳотлар контекстида замонавий кластер тизими: муаммолар, ёндашувлар ва истиқболлар мавзусидаги илмий-амалий анжуман илмий ишлари тўплами. Чирчиқ. 2019. С.130-134.

Автореферат “Замонавий таълим” журнали таҳририятидан ўтказилиб, ўзбек, рус ва инглиз тилларидағи матнлари ўзаро мувоғиқлаштирилди (18.12.2020).

Босишига рухсат этилди. 18.12.2020 й.  
Қоғоз бичими 60x84 1/16. Times New Roman  
гарнитурасида терилди.  
Офсет услубида оқ қоғозда чоп этилди.  
Нашриёт ҳисоб тобоғи 3,5. Адади 100. Буюртма №12  
Баҳоси келишув асосида.

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика  
университетининг босмахонасида чоп этилди.  
Манзил: Тошкент шаҳар Чилонзор тумани,  
Бунёдкор кўчаси 27 уй