

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ
ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ PhD.03/30.12.2021.P.26.02
РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ АСОСИДАГИ
БИР МАРТАЛИК ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

ҚАРШИЕВА ДИЛАФРУЗ СУЮНОВНА

**ПЕДАГОГЛАРДА КАСБИЙ СТРЕСС НАМОЁН БЎЛИШИГА
ПСИХОЛОГИК ДЕТЕРМИНАНТЛАРНИНГ ТАЪСИРИ.**

19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ
АВТОРЕФЕРАТИ**

Тошкент – 2022

**Психология фанлари бўйича фан доктори (DSc)
диссертацияси автореферати мундарижаси**

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

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

Қаршиева Дилафруз Суюновна

Педагогларда касбий стресс намоён бўлишига психологик детерминантларнинг таъсири.....3

Қаршиева Дилафруз Суюновна

Влияние психологических детерминантов на проявление профессионального стресса у педагогов.....31

Kharshiyeva Dilafruz Suyunovna

Psychological features of the manifestations of professional stress in a pedagogical person61

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of publications.....66

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ
ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ PhD.03/30.12.2021.P.26.02
РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ АСОСИДАГИ
БИР МАРТАЛИК ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

ҚАРШИЕВА ДИЛАФРУЗ СУЮНОВНА

**ПЕДАГОГЛАРДА КАСБИЙ СТРЕСС НАМОЁН БЎЛИШИГА
ПСИХОЛОГИК ДЕТЕРМИНАНТЛАРНИНГ ТАЪСИРИ.**

19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ
АВТОРЕФЕРАТИ**

Тошкент – 2022

Фан доктори (DSc) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2022.1.DSc/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) ва «Ziyonet» Ахборот таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий маслаҳатчи: **Абдуллаева Барно Сайфутдиновна**
Педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар: **Абдурасулов Рустам Абдурайимович**
психология фанлари доктори, профессор

Саидов Азамат Исмоилович
психология фанлари доктори, доцент

Баратов Шариф Рамазонович
психология фанлари доктори, профессор

Етакчи ташкилот: **Тошкент давлат шарқшунослик университети**

Диссертация ҳимояси Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги PhD.03/30.12.2021.P.26.02 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил «___» _____ куни соат ___ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-уй.Тел.: (+99871) 276-82-32; факс: (+99871) 276-76-51; e-mail: 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-уй.Тел.: (+99871) 276-82-32).

Диссертация автореферати 2022 йил «___» _____ куни тарқатилди .
(2022 йил «___» _____ даги ___ рақамли реестр баённомаси).

Ф.А.Акрамова
илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш раиси, психол.ф.д., доцент

Н.Б.Атабаева
илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш илмий котиби, психология
фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

З.Т.Нишоновна
илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш қошидаги Илмий семинар
раиси, психол.ф.д., профессор

КИРИШ (фан доктори (DSc) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳонда стресс муаммоси инсон шахсининг рухий саломатлигига раҳна солувчи ташқи ва ички ноқулай вазиятларга ноодатий реакциясини ифодаловчи адаптация синдроми бўлиб, унинг хавфлилиги шундаки, глобаллашув жараёнларининг чуқурлашуви натижасида қайси ёш, жинс, фаолият тури билан банд бўлишидан қатъий назар, юқори динамизм, вақт етишмаслиги, ортиқча иш юки, педагогик вазиятларнинг мураккаблиги оқибатида юзага келадиган зўриқиш, ташвиш, қайғу ва бошқа мураккаб стрессоген вазиятларни юзага келтиради. Бугунги кунда «аср касаллиги» деб эътироф этилган стресснинг 65%¹ини сабаби стрессоген вазият юзага келтирса-да, инсон психологияси орқали касбий фаолиятини самарали ёки мутлақ аҳамиятсиз этиб кўрсатишига таъсир этиши мазкур муаммони чуқур ва атрофлича ўрганиш заруратини кўрсатади ҳамда долзарб аҳамият касб этади. Бу борада стресснинг инсон саломатлигига таъсир этувчи стрессоген омилларни илмий тадқиқ этишда турли экстремал вазиятларнинг инобатга олиниши, стрессни бошқариш, шахс рухий ва жисмоний саломатлигига таъсирини пасайтиришда психик таъсир усуллари кўллаш масалаларини илмий тадқиқ этиш долзарб бўлиб қолмоқда.

Жаҳон таълим ва илмий муассасаларида педагог ходимларнинг профессионал-психологик билимларини ўрганиш, тизимлаштириш орқали психологик мезонларни ишлаб чиқиш, касбий стресс намоён бўлишига психологик детерминантлар таъсирининг ўзига хос жиҳатлари, омиллари ва компонентларини аниқлаш масалаларига қаратилган илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Бу борада стрессга барқарорликни ривожлантириш моделини яратиш ва такомиллаштиришга мўлжалланган махсус моделлаштирилган топшириқлардан иборат психодиагностик методикалар мажмуини ишлаб чиқиш бўйича изланишларни олиб бориш ва педагогларнинг психоэмоционал барқарорлигини таъминловчи механизмларини аниқлаш орқали ривожлантиришга йўналтирилган психотехникаларни яратишга эътибор кўрсатиш зарурати юзага келмоқда.

Республикамызда сўнгги йилларда фуқаролик жамиятининг жадал шаклланиши ва мақсадли ривожланиши, мамлакат ҳаётида турли соҳалар фаолиятининг сифат жиҳатидан янги даражасига эришишида замонавий педагог кадрларни тайёрлаш масалаларининг зарур ҳуқуқий-меъёрий асослари яратилди. «Педагогик таълим сифатини ошириш ва педагог кадрлар тайёрловчи олий таълим муассасалари фаолиятини янада ривожлантириш»² муҳим вазифалар сифатида белгиланиши, педагогнинг касбий компетентли бўлиши билан бирга воқеаларни объектив баҳолаш асосида позитив фикрлай олишни илмий тадқиқ этиш имкониятлари яратилганлигини кўрсатади. Натижада педагогларда касбий стресс намоён бўлишига таъсир этувчи омилларни олдини

¹World Health Organization – www.who.int – Халқаро соғлиқни сақлаш ташкилотининг расмий сайти (мурожаат ҳолати 10.10.2019)

² Ўзбекистон Республикаси Президентининг 21.06.2022 йилдаги ПҚ-289 сон «Педагогик таълим сифатини ошириш ва педагог кадрлар тайёрловчи олий таълим муассасалари фаолиятини янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида».- <https://lex.uz/uz/docs/6079561>

олиш, таълим сифатини такомиллаштириш юзасидан илмий тадқиқотларни чуқурлаштиришга қаратилган янгича назарий ечимларни топиш учун мустаҳкам асос яратилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги ПФ-60-сон «2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида», 2017 йил 5 июлдаги ПФ-5106-сон «Ёшларга оид давлат сиёсати самарадорлигини ошириш ва Ўзбекистон ёшлар иттифоқи фаолиятини қўллаб-қувватлаш тўғрисида», 2019 йил 8 октябрдаги ПФ-5847-сон «Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепцияси тўғрисида» Фармонлар, 2018 йил 5 июндаги ПҚ-3775-сон «Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида», 2019 йил 7 июндаги 472-сон «Психология соҳасидаги кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш чора-тадбирлар тўғрисида» Қарорлар ҳамда фаолиятга оид бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган кенг қўламли стратегик чора-тадбирларни амалга оширишда мазкур диссертацион тадқиқот иши муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги Мазкур тадқиқот республика фан ва технологиялар ривожланишининг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда, инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий тадқиқотлар шарҳи³. Бугунги кунда педагог ходимларда касбий стресс намоён бўлишига психологик детерминантларнинг таъсир этувчи ижтимоий-психологик омилларни тадқиқ қилиш, ривожлантириш ва унинг фаолият самарадорлигига таъсирини белгилашга йўналтирилган илмий изланишлар жаҳоннинг етакчи илмий марказлари ва олий таълим муассасалари, жумладан, Yale university (USA), Harvard University (USA), Stanford University (USA), Belfield pedagogical university (Germany), University of Melbourne (Australia), National University of Singapore (Singapore), Seoul of National University (South Korea), Москва давлат педагогика ва психология институти (Россия Федерацияси) томонидан олиб борилмоқда.

Жаҳонда педагог ходимларнинг стрессни келтириб чиқарувчи омиллар ҳамда стрессга бардошлилик омилларини ривожлантириш борасида олиб борилган тадқиқотлар натижасида ижтимоий-психологик жиҳатларни фаолият

³ Диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий тадқиқотлар АҚШнинг Yale University (URL:<https://www.yale.edu>), Harvard University (URL:<https://www.harvard.edu>), Stanford University (URL:<https://www.stanford.edu>), Германиянинг Belfield pedagogical university (URL:<https://www.uni-bielefeld.de>), Австралиянинг University of Melbourne (URL:<https://www.unimelb.edu.au>), Сингапурнинг National University of Singapore (URL:<https://www.nus.edu.sg>), Жанубий Кореянинг Seoul of National University (URL:<https://www.snu.ac.kr>), Россиянинг Москва давлат педагогика ва психология институти (URL:<https://www.mgppu.ru>) ларида олиб борилмоқда.

жараёнида такомиллаштириш мезонлари тизимлаштирилган (Harvard University, USA); педагог ходимларининг психологик компетентлигини ривожлантиришга мўлжалланган копинг стратегия ишлаб чиқилган (Stanford University, USA); педагог ходимлар психологик тайёргарлик омилларини шакллантиришнинг комплекс механизмлари яратилган (Belfield pedagogical university, Germany); шахслараро муносабатларда ижтимоий идентификациянинг намоён бўлиши ва таъсири аниқланган (University of Melbourne, Australia); ижтимоий-психологик компетентликни тафаккур жараёни билан боғлиқ назарий ва эмпирик асослари такомиллаштирилган (National University of Singapore, Singapore); профессионал компетентликни ривожлантиришнинг ижтимоий-психологик механизмлари яратилган (Seoul of National University, South Korea); педагог ходимлар деантологиясини шакллантиришнинг психологик омиллари такомиллаштирилган (Москва давлат педагогика ва психология институти, Россия Федерацияси).

Жаҳонда педагог ходимлар фаолиятида касбий стресс намоён бўлишига таъсир этувчи психологик омилларни аниқлаш бўйича қуйидаги йўналишларда илмий изланишлар олиб борилмоқда: рақобатдош кадрлар тайёрлашнинг психологик механизмларини такомиллаштириш, стрессга барқарорликнинг педагог ходимлар фаолият самарадорлигига кўрсатадиган таъсирини оширишнинг чора-тадбирларини белгилаш; қўлга киритилган илмий натижаларни амалда кенг татбиқ қилиш; стрессни бартараф этиш модели ва концепциясини ишлаб чиқиш ҳамда унинг психологик истиқболларини илмий-назарий, эмпирик жиҳатдан таҳлил қилиш кабилар шулар жумласидандир.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ўзбекистонда стресс феноменининг педагогик фаолиятга психологик таъсири хусусиятлар билан боғлиқ муаммолари бир қатор олимлар томонидан тадқиқ этилган. Жумладан, Б.С.Абдуллаева, Ю.М.Асадов, А.А.Бекназаров, Р.З.Гайнутдинов, А.М.Жабборов, М.Капланова, З.Б.Мадалиева, И.И.Махмудов, А.И.Расулов, Э.З.Усманова, Г.В.Хрульнова ва бошқалар томонидан тадқиқ этилган⁴. Таҳлил шуни кўрсатадики, республикамизда касбий стресс муаммоси педагогик фаолият ва педагог шахсининг эмоционал соҳаси, стресс ва унинг психофизиологик жиҳатлари илмий тадқиқ этилган. Лекин касбий стресс муаммоси алоҳида тадқиқот предмети сифатида, айнан педагог шахсида касбий стресс намоён бўлишига таъсир этувчи психологик детерминантлар ва унинг касбий фаолияти, психоэмоционал ҳолати, касбий фаолиятга тайёрлик, рефлексивлик ҳамда коммуникативлик даражаси билан боғлиқ ҳолатда махсус илмий тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаган.

⁴ Усманова Э.З. Мотивационно-эмоциональная регуляция мышления в условиях межличностного взаимодействия Автореферат дис.к.пс.н. Москва-1986, с. 26; Р.З.Гайнутдинов Психология личности учителя узбекской национальной школы и ее формирование в непрерывного образования: Дисс. Док.психол.наук. Санкт Петербург: 1992, с. 354; М.Капланова «Ўзбек мактаблари ўқитувчиси шахсининг психологик хусусиятлари Психологические особенности личности учителя узбекской школы – Т.: 1993; И.И.Махмудовнинг «Педагогик жамоадаги психологик муҳитнинг этнорегионал ва ёшга оид жиҳатлари Этнорегиональные и возрастные аспекты психологического климата педагогических коллективов – Т.: 1994; А.А.Бекназаров Психологические особенности взаимоотношений между учителям и учащемся: Автореферат диссертации кан.пс.н. – Т.:1994. с. 20; Ю.М.Асадов Индивидуально-психологические особенности учителя и их учет в процессе повышения квалификации: Автореферат дисс. Кан.пс.н. – Т.: 1995, с. 23; А.М.Жабборов Ўзбек мактаби ўқитувчисининг психологик ва этник хусусиятлари Т.: 1999; А.И.Расулов «Ўқитувчи шахсининг тарбиячи сифатида ўқувчилар билан ўзаро муносабати даражалари» Т.: 2001; Хрульнова Г.В. Психологические особенности постстрессовых состояний у подростков: Автореф.дис. канд. психол. наук, 2006. -24 с; З.Б.Мадалиева Эмоциональное состояние учителя: особенности проявления и способы регуляции Т.: 2009.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги мамлакатлари олимларидан В.В.Барабанщикова, В.А.Бодров, Н.Э.Водопьянова, Л.Г.Дикая, А.Н.Занковский, Л.А.Китаев-Смык, Н.В.Мальцева, А.Б.Леонова, Н.В.Самоукина, Е.В.Шеметковаларнинг илмий ишларида психологик стресс инсон организмидаги физиологик мослашиш механизмининг натижаси сифатида талқин қилинган бўлиб, стресснинг келиб чиқиш сабаблари ҳамда когнитив жараёнларнинг информацион стресс билан боғлиқлик томонларига устувор аҳамият берилган. Аммо стресс, касбий муаммо сифатида илмий ўрганилмаган.

Хориж тадқиқотчиларидан А.Т.Beck, Dj.Sherit and G.Salvendi, W.Cannon and G.Celera, DJ.Witkin ва бошқалар⁵ стресс билан боғлиқ масалаларни тадқиқ этишган бўлса-да, лекин стресс ва психик бузилишлар орасидаги ўзаро боғлиқлик, касбий бузилишлар, касбий фаолият ҳамда инсон психофизиологияси орасидаги корреляцион алоқадорлик, педагогик фаолиятдаги касбий стресслар, рефлексивликнинг педагог фаолиятидаги аҳамияти ва унинг касбий стресс билан боғлиқлик жиҳатларини тадқиқ этмаганлар.

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-рақамли «Ўзбекистон ёшларида психологик етуқлик кўрсаткичларини ўрганишнинг психодиагностика воситаларини ишлаб чиқиш, илмий асослаш ва амалиётга тадбиқ этиш» фундаментал лойиҳа доирасида бажарилган (2017-2021 йй.).

Тадқиқотнинг мақсади педагогларда касбий стресс намоён бўлишига таъсир этувчи психологик детерминантларни очиб бериш асосида стрессга барқарорликни шакллантириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат

Тадқиқотнинг вазифалари:

педагогларда касбий стресснинг намоён бўлишига таъсир этувчи сабаб, омилларни таҳлил этиш;

педагогларда касбий стрессни вужудга келтирувчи сабаб, мотив, омилларнинг психодиагностикасини амалга ошириш;

педагогларда касбий стресснинг психик ва копинг хулқ-атвор билан ўзаро алоқадорлигини эмпирик тадқиқ этиш;

касбий стресснинг рефлексивлик, мулоқотдаги коммуникативлик билан боғлиқлик жиҳатларини таҳлил қилиш асосида зарур тавсиялар ишлаб чиқиш;

⁵ Cannon, W.B. The wisdom of the body. New York: W.W.Norton, 1932. P. 214; Selye, H. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents / Wayback Machine. Nature vol.138, July 4 (1936), P. 32; В.А.Бодров Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: PerSe. 2006. С.146-148; Дж.Виткин Женщина и стресс. СПб., Питер, 1996. С. 82-102; Beck А.Т. The diagnosis and management of depression. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press. 1967. P.12-20; Н.Э.Водопьянова Психодиагностика стресса. СПб. Питер., 2009. С.44-51; Л.Г.Дикая Зависимость вызванных потенциалов от функционального состояния человека / Автор. Дис. к.психол. н. М., 1975. 26 с.; А.Н.Занковский Организационное лидерство в пространстве корпоративной культуры. / Автореф. дис. док. психол.н. М., 2012. 35 с.; Л.А.Китаев-Смык Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. СПб., Питер. 2012, С.234-238; А.Б.Леонова Психологические средства оценки и регуляции функциональных состояний человека / Автореф. Дис. Док. Психол. н., М., 1988. 42 с.; Н.В.Самоукина Психология профессиональной деятельности. СПб., Питер 2004., С.128-132; Дж.Шерит, Г.Салвенди. Технический и эргономический аспекты автоматизированного производства. М.Мир, 1991. Т.6. С. 401-406; В.В.Барабанщикова Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы / автор. Дис. док. Психол. н., М., 2016. 36 с.; Н.В.Мальцева Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы / Автореф. дис. к.психол.н. Казань. РГПУ. 2005. 24 с.; Шеметкова Е.В. Профессиональный стресс в деятельности педагогов, работающих с умственно отсталыми детьми в условиях коррекционной школы-интерната / автор. дис. к. психол.н. / Ярославль. ЯГУ. 2009. – 25с.

педагоглардаги касбий стресс даражасини камайтиришга қаратилган касбий стрессни бартараф этиш моделини яратиш ва қўллашга оид зарур таклифлар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида касбий стресс намоён бўлишига психологик детерминантларнинг таъсир этиш жараёни танланган бўлиб, тадқиқотга Тошкент шаҳар Сергели туманидаги 304-сон мактабнинг 41 нафар, Наманган вилояти Поп туманидаги 10-сон мактабнинг 32 нафар, 27-сон мактабнинг 41 нафар ҳамда Самарқанд вилояти Пастдарғом туманидаги 4-сон мактабнинг 42 нафар, 24-сон мактабнинг 48 нафар, Тошкент Давлат Педагогика Университетининг 57 нафар, Бухоро Давлат Университетининг 88 нафар ҳамда Қарши Давлат Университетининг 53 нафар педагоглари, жами 402 нафар респондентлар жалб этилган.

Тадқиқотнинг предмети педагогларда касбий стресс намоён бўлишига таъсир этувчи психологик омиллар ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда кузатиш, суҳбат методлари, шунингдек, Б.С.Абдуллаева, Д.С.Қаршиеваларнинг муаллифлик «Педагогларда касбий стрессни келтириб чиқарувчи психологик омилларни аниқлаш» сўровномаси; Д.Фонтаннинг «Касбий стресс даражасини аниқлаш шкаласи», А.В.Карпов, В.В.Пономареваларнинг «Рефлексивлик даражасини аниқлаш» методикаси, Р.С.Немовнинг «Жамоанинг ўзини ўзи ижтимоий-психологик баҳолаш» сўровномаси, В.Симонов, Ю.Дементьевларнинг «Шахснинг педагогик фаолиятга тайёргарлиги ва адаптивлигини баҳолаш» методикаларидан фойдаланилди. Олинган натижаларнинг статистик ишончлилик даражаси математик статистика методларидан: Студентнинг t-мезони, К.Пирсоннинг r-корреляция коэффициенти орқали тасдиқланди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

касбий стресснинг даражавий ифодаланишида касбий рефлексия, коммуникатив компетентликнинг аутопсихологик сифатлар билан интегратив намоён бўлиши туфайли педагогик фаолият билан боғлиқ динамик хусусиятларнинг мавжудлиги асосланган;

педагогларнинг инновацион касбий фаолиятга тайёрлигининг касбий стресс намоён бўлишига таъсирини аниқлашнинг диагностика имкониятлари ижодий фаолият, коммуникативлик, ахборотларни когнитив қайта ишлаш жараёнини рефлексив баҳолаш муҳимлигига кўра «Шахснинг педагогик фаолиятга тайёргарлиги ва адаптивлигини баҳолаш методикаси» сўровномасини психодиагностик фаолиятга киритиш асосида такомиллаштирилган;

педагоглардаги касбий стресснинг намоён бўлишида шахс рефлексив жиҳатларининг ижтимоий-перцептив хусусиятларда дифференциал намоён бўлишига кўра, ижтимоий-психологик компетентликнинг ривожланганлик даражаси муҳим таъсирга эга эканлиги асосланган;

педагоглардаги касбий стресснинг намоён бўлишига ижтимоий муҳитнинг таъсири натижасида педагогик баҳо, вазиятни когнитив баҳолаш, ижтимоий-психологик компетентликнинг ўзаро уйғун намоён бўлиши туфайли,

«конфронтацион», «когнитив баҳолаш» копинг услубининг устувор характерга эга эканлиги асосланган;

«Педагог касбий стрессга бардошлиликнинг ижтимоий-психологик омиллар» модели орқали педагогнинг иродавий, эмоционал, коммуникатив қобилиятини шакллантириш муҳимлигига кўра, когнитив, хулқий, ҳиссий механизмларни интеграциялаш асосида такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

педагогик фаолиятда касбий стресс намоён бўлишининг педагогик стажи билан боғлиқлик жиҳатлари илмий фактлар асосида ёритиб берилган;

педагог ходимларда касбий стресс намоён бўлишига таъсир этувчи – психологик омилларнинг тадқиқ қилиш модели яратилган ва унинг натижалари амалиётда қўлланилган;

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

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

касбий стрессни намоён бўлишига таъсир этувчи психологик омилларни аниқлаш орқали касбий стрессга барқарорликни шакллантириш технологияси ёритилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. муаммонинг аниқ қўйилганлиги, халқаро миқёсда тан олинган методик воситалар, маълумотларнинг репрезентативлиги, эмпирик изланишлар назарий чуқур асослаб берилганлиги; аниқланган кўрсаткичларнинг ишончли илмий манбаларга асосланганлиги; кузатиш, суҳбат, ижтимоий-психологик сўровнома (ИПС), касбий стрессни келтириб чиқарувчи омилларни аниқлашга мўлжалланган Д.Фонтан, В.Симонов, Ю.Дементьев, Р.С.Немов, Н.П.Фетискин, В.В.Козлов ва А.В.Карпов, В.В.Пономарева усулларида фойдаланилганлиги; эмпирик натижаларнинг мақсадга мувофиқ таҳлил қилинганлиги, натижалар «MsExcel», К.Пирсоннинг r-корреляция коэффициенти, Стъудентнинг t-мезони ёрдамида тадқиқот жараёнида олинган эмпирик материалларни қайта ишлаш, уларнинг статистик аҳамиятлилик даражаси; илмий фикр ва хулосаларнинг амалиётга жорий этилганлиги, олинган натижаларнинг ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқотнинг илмий аҳамияти педагоглардаги касбий стресснинг педагогик иш стажининг аҳамияти, педагогнинг касбий фаолиятга тайёрлик даражаси, жамоадаги ижтимоий-психологик муҳитнинг касбий стресслар билан алоқадорлиги, педагогнинг рефлексивлиги, ижтимоий компетентлиги, копинг хулқининг боғлиқлик жиҳатлари ҳақидаги маълумотларни умумлаштириш ҳамда муайян тизимга солиш орқали педагогик психология, касб психологияси, психологик хизмат, умумий психология каби фанларни эмпирик далиллар

билан бойитилганлиги, педагоглардаги касбий стрессга барқарорликни шакллантиришда шахс индивидуал психологик хусусиятларини, эмоционал, когнитив омилларни ҳисобга олган ҳолда психокоррекцион таъсир усулларини таклиф этилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти олинган натижаларнинг педагогларда касбий стрессга барқарорликни шакллантиришга қаратилган чора-тадбирларнинг 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 бериши мумкинлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Педагогларда касбий стресс намоён бўлишига психологик детерминантларнинг таъсирини ўрганишга доир олиб борилган илмий-тадқиқот ишлари натижалари асосида:

касбий стресснинг даражавий ифодаланишида касбий рефлексия, коммуникатив компетентликнинг аутопсихологик сифатлар билан интегратив намоён бўлиши туфайли педагогик фаолият билан боғлиқ динамик хусусиятларнинг мавжудлиги асосланган маълумотлар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2022 йил 16 ноябрдаги 12-сонли буйруғига асосан «Ривожланиш психологияси» модули мазмунига сингдирилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2022 йил 16 ноябрдаги ПМ-14-сон маълумотномаси). Натижада бўлғуси педагог-психологларда педагог шахси ҳамда педагогик фаолият билан боғлиқ касбий стресс ҳақидаги билимларини такомиллаштириш орқали уларнинг касбий компетентлик даражасини ортишига эришилган;

педагогларнинг инновацион касбий фаолиятга тайёрлигининг касбий стресс намоён бўлишига таъсирини аниқлашнинг диагностик имкониятлари ижодий фаолият, коммуникативлик, ахборотларни когнитив қайта ишлаш жараёнини рефлексив баҳолаш муҳимлигига кўра «Шахснинг педагогик фаолиятга тайёргарлиги ва адаптивлигини баҳолаш методикаси» сўровномасини психодиагностик фаолиятга киритиш асосида такомиллаштирилган маълумотлар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2022 йил 16 ноябрдаги 12-сонли буйруғига асосан «Психодиагностика» модули мазмунига сингдирилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2022 йил 16 ноябрдаги ПМ-14-сон маълумотномаси). Натижада тингловчиларнинг касбий стресс ва унга таъсир этувчи детерминантларнинг ўзига хос жиҳатларига оид илмий-методик таъминотининг бойитилишига ва педагог-психологларнинг касбий стрессни намоён бўлишини прогнозлаш имкониятини берувчи кўникмаларини шакллантиришга эришилган;

педагоглардаги касбий стресснинг намоён бўлишида шахс рефлексив жиҳатларининг ижтимоий-перцептив хусусиятларда дифференциал намоён

бўлишига кўра, ижтимоий-психологик компетентликнинг ривожланганлик даражаси муҳим таъсирга эга эканлиги асосланган маълумотлар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2022 йил 16 ноябрдаги 12-сонли буйруғига асосан «Касб психологияси» модули мазмунига сингдирилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2022 йил 16 ноябрдаги ПМ-14-сон маълумотномаси). Натижада бўлажак педагог-психологларнинг касбий фаолият психологияси, шахс рефлексив жиҳатларини ривожланишига оид услубий-таъминотнинг бойитилишига эришилган;

педагоглардаги касбий стресснинг намоён бўлишига ижтимоий муҳитнинг таъсири натижасида педагогик баҳо, вазиятни когнитив баҳолаш, ижтимоий-психологик компетентликнинг ўзаро уйғун намоён бўлиши туфайли, «конфронтацион», «когнитив баҳолаш» копинг услубининг устувор характерга эга эканлиги асосланган таклифлар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2022 йил 16 ноябрдаги 12-сонли буйруғига асосан «Касб психологияси» модули мазмунига сингдирилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2022 йил 16 ноябрдаги ПМ-14-сон маълумотномаси). Натижада бўлажак амалиётчи психологларнинг «эмоционал толерантлик», «касбий стрессга барқарорликни»ни ривожлантириш борасидаги касбий компетенциялари такомиллаштирилган;

«Педагог касбий стрессга бардошлиликнинг ижтимоий-психологик омиллар» модели орқали педагогнинг иродавий, эмоционал, коммуникатив қобилиятини шакллантириш муҳимлигига кўра, когнитив, хулқий, ҳиссий механизмларни интеграциялашга оид маълумотлар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2022 йил 16 ноябрдаги 12-сонли буйруғига асосан «Психологик тренинг асослари» модули мазмунига сингдирилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2022 йил 16 ноябрдаги ПМ-14-сон маълумотномаси). Натижада амалиётчи психологларнинг педагоглар жамоаси билан касбий стрессни бартараф этишга қаратилган психокоррекцион тадбирларни олиб бориш кўникмасини шакллантириш бўйича амалий кўникмаларини шакллантиришга эришилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 2 та республика илмий-амалий конференцияларида муҳокама этилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 20 та илмий иш, жумладан, 1 та монография, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг диссертациялар асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 15 та мақола, шундан 13 таси республика, 2 таси хорижий журналларда нашр этилган. Тадқиқот натижалари бўйича Адлия Вазирлиги ҳузуридаги Интеллектуал мулк Агентлигидан 1 та гувоҳнома олинган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация таркиби кириш, тўрт боб, хулоса, тавсиялар фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Диссертациянинг ҳажми 205 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 муаммосининг педагогик- психологик манбаларда ўрганилганлиги» деб номланган биринчи боби мазмуни адабиётлар таҳлиliga қаратилган бўлиб, унда У.Кэннон, Г.Селье, Н.М.Сандомирский, В.А.Бодров, А.Т.Бек, Г.Л.Каплан Н.Л.Фербароу, Э.Ғ.Ғозиев, 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» (зўриқиш, босим) деган сўздан олинган бўлиб, организмнинг турли ноқулай омилларга ноодатий адаптацион реакциялари мажмуидир. Касбий стресс эса, айнан меҳнат жараёнидаги жадал шароити туфайли юзага келадиган психологик зўриқиш ҳолатидир. Касбий стрессни келтириб чиқарувчи омилларни икки гуруҳга ажратиш мумкин: а) объектив – меҳнат шарт-шароитлари, раҳбар ва ҳамкасблар билан шахслараро муносабатлар; б) субъектив – шахснинг индивидуал-психологик хусусиятлари билан боғлиқ омиллар.

Касбий стресс муаммоси қатор олимлар томонидан тадқиқ этилган ва касбий стрессни келиб чиқиш модели ишлаб чиқилган. Касбий стресснинг вужудга келишини батафсилроқ таҳлил қилиш имконини берувчи моделлардан бири Мак Грасс томонидан таклиф этилган. Ушбу моделга биноан, стресснинг манбаи объектив вазият ҳисобланади. Мазкур вазият унинг баҳолаш механизми орқали субъектив равишда акс эттирилгандек идрок этилади. Бу баҳо махсус 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

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 ҳулосалар шакллантирилган.

Диссертациянинг «Касбий стресс намоён бўлишининг психологик хусусиятлари» 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

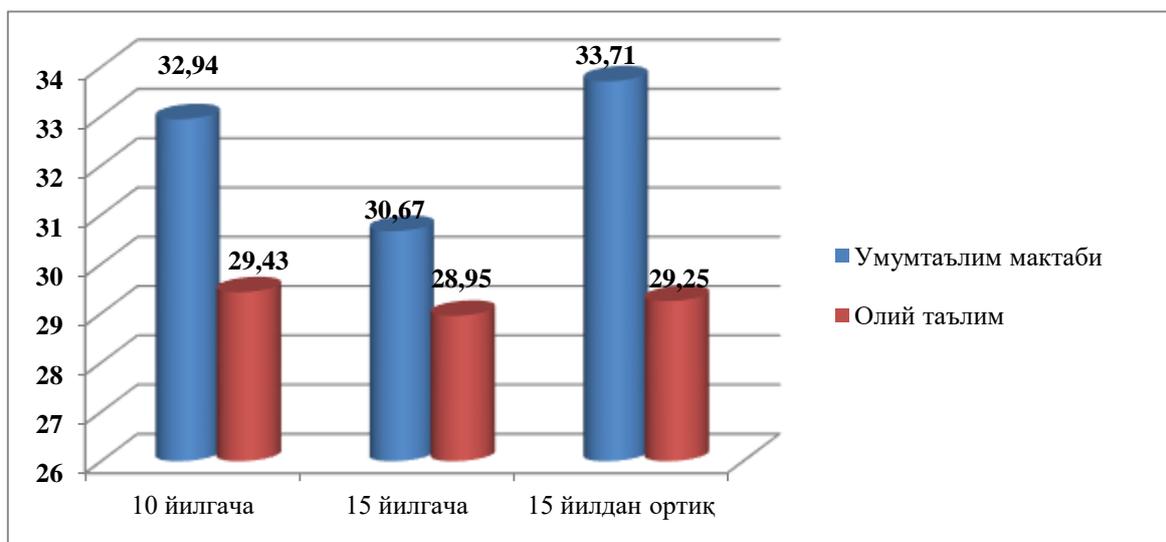
Тадқиқот методикаси синалувчилар гуруҳида ўтказилиб, тўпланган маълумотлар миқдор ва сифат жиҳатидан таҳлил қилинди ҳамда жадвал ва диаграммаларда акс эттирилди.

1-жадвал

Педагогларда касбий стресснинг намоён бўлиш хусусиятлари

Касбий стресснинг намоён бўлиши	Педагоглар	Ўртача қиймат	t (Стюдент мезони қиймати)	p (ишонч даражаси)
10 йилгача	Умумтаълим мактаби	32,94	3,92*	$p \leq 0,05$
	Олий таълим	29,43		
15 йилгача	Умумтаълим мактаби	30,67	3,50	$p > 0,05$
	Олий таълим	28,95		
15 йилдан юқори	Умумтаълим мактаби	33,71	2,65**	$p \leq 0,01$
	Олий таълим	29,25		

Изох: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,001$



1-расм. Педагогларда касбий стресснинг намоён бўлиш кўрсаткичлари.

Жадвалда келтирилган натижаларга кўра, умумтаълим мактабларида ва олий таълим муассасаларида фаолият юритадиган 10 йилгача иш стажига эга педагогларда касбий стресснинг намоён бўлишида аҳамиятли тафовутлар кузатилди ($t=3,92$; $p \leq 0,05$). Кўрсаткичлардан маълумки, мактаб ўқитувчиларида олий таълим муассасаларида ишлайдиган педагогларга қараганда стресс даражаси юқорироқ бўлиб, иш фаолиятининг дастлабки йилларида зўриқиш ҳолатлари уларда кўпроқ учрайди. Буни шундай изоҳлаш мумкинки, мактабга мослашув жараёнлари, педагогик тажрибанинг етарли шаклланмаганлиги, иш

юкламасининг кўплиги, ўқувчилар билан ишлашдаги қийинчиликлар касбий стресснинг ривожланишига ўз таъсирини ўтказди.

15 йилдан ортиқ вақт мобайнида ўқитувчилик касби билан шуғулланиб келаётган умумтаълим мактаблари ва олий таълим муассасалари педагогларида касбий стресснинг намоён бўлиши ўрганилганда, аҳамиятли фарқлар қайд этилди ($t=2,65$; $p\leq 0,01$). Натижалардан кўриниб турибдики, олий ўқув юртлиларида фаолият юритадиган педагогларга нисбатан ўрта таълим муассасада ишловчи ўқитувчиларда касбий стресс кўпроқ кузатилади. Хусусан, уларда тафаккурдаги ригидлик, ижтимоий стереотиплар, ишчанлик даражасининг пастлиги, юқори даражадаги хавотирланиш, эмоционал зўриқишлар, чарчоқ, эмоционал нотурғунликнинг юқорилиги, аксарият синалувчилар 25-30 йиллик иш стажига эга эканлигини ҳисобга олсак, улардаги нафақага чиқиш билан боғлиқ хавотирланишнинг кучлилиги билан ҳарактерланади.

Тадқиқот давомида 15 йилгача иш стажига эга бўлган умумтаълим мактаблари ва олий таълим муассасалари педагогларида касбий стресснинг намоён бўлишида аҳамиятли тафовутлар кузатилмади. Таълимнинг турли бўғинларида ишлайдиган педагог ходимларда мазкур давр мобайнида стресснинг юзага келиш даражаси ўзаро бир-биридан тубдан фарқ қилмайди.

Методика натижаларидан шуни хулоса қилиш мумкинки, умумтаълим мактаблари ва олий таълим муассасалари педагогларида касбий стресснинг ривожланиш даражаси ўзаро аҳамиятли тарзда фарқланади. Айниқса, бундай тафовутланиш ҳолатлари 10 йилгача ва 15 йилдан ортиқ иш стажига эга ўқитувчиларда кўзга ташланади.

Дессертациянинг учинчи бобида эса «Педагогларда касбий стресс намоён бўлишига таъсир этувчи психологик омиллар» деб номланиб, мазкур бобда «Педагогларда касбий стрессни келтириб чиқарувчи психологик омилларни аниқлаш» суровномаси (Б.С.Абдуллаева, Д.С.Қаршиева); Н.П.Фетискин ва В.В.Козлов томонидан ишлаб чиқилган «Социал-коммуникатив компетентлик» (СКК) методикаси; «Рефлексивлик даражасини аниқлаш» методикаси (А.В.Карпов, В.В.Пономарева) ҳамда математик статистика методлари (К.Пирсоннинг r -корреляция коэффициенти, Стьюдентнинг t -мезони) ёрдамида тадқиқот жараёнида олинган эмпирик материалларни қайта ишлаш, уларнинг статистик аҳамиятлилик даражасини аниқлаш учун фойдаланилган.

Педагогларда касбий стресс намоён бўлишининг психологик детерминантларини аниқлар эканмиз, айнан педагог учун зарур бўлган рефлексивликка ҳам тўхталиб ўтмоқчимиз. Айнан рефлексивлик – бу одамнинг ўз “мен”идан ташқарига чиқиши, шахслар билан таққослаш орқали ниманидир тушиниши, ўрганиш таҳлил қилишдир. Шундай экан, биз педагогларимизда В.В.Пономарева ва А.В.Карповнинг “рефлексивлик даражасини аниқлаш” методикаси ўтказилиб, олинган маълумотлар миқдор ва сифат жиҳатдан таҳлил қилинди ва қўйидаги жадвалда акс эттирилди.

**Умумтаълим мактаблари педагогларида касбий стресс ва
рефлексивлик орасидаги алоқадорлик**

Шкалалар	Иш стажи	Фаолиятнинг ретроспектив рефлексияси	Реал фаолият рефлексияси	Фаолиятни режалаштириш	Мулоқотдаги рефлексия ва бошқа инсонлар билан ўзаро таъсир
Касбий стресснинг намоён бўлиши	10 йилгача	0,10**	-0,34	-0,90*	-0,44
	15 йилгача	-0,48	-0,45*	0,05	-0,69*
	15 йилдан юқори	0,18	-0,41	-0,69	-0,27**

Изоҳ: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, 10 йилгача иш стажига эга бўлган умумтаълим мактаби педагогларида касбий стресс фаолиятнинг ретроспектив рефлексияси ($r=0,10$; $p \leq 0,01$) билан аҳамиятли мусбат боғлиқлик қайд этилган бўлса, фаолиятни режалаштириш ($r=-0,90$; $p \leq 0,05$) билан манфий корреляцион алоқадорликка эга эканлиги аниқланди. Бундан шуни англаш мумкинки, таълим жараёнида юзага келадиган зўриқиш ҳолатлари ўтмиш хотираларига боғланиб қолиш, содир бўлган воқеа-ҳодисаларда кўпроқ ўзини айбдор сифатида талқин қилишга олиб келади.

15 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс реал фаолият рефлексияси ($r=-0,45$; $p \leq 0,05$), мулоқотдаги рефлексия ва бошқа инсонлар билан ўзаро таъсир ($r=-0,69$; $p \leq 0,05$) билан салбий алоқадорликни ташкил этиши кузатилди. Натижалардан маълум бўладики, меҳнат жараёнида пайдо бўладиган касбий стресслар педагогларда қанчалик юқори бўлса, “Шу ерда ва ҳозир” тамойилида яшаш, айна пайтда содир бўладиган воқеликка диққатни қаратиш, мулоқот жараёнида ўзга шахслар билан муносабатларни таҳлил қилиш, бошқа инсонларнинг эмоционал ҳолатини тушуниш каби муҳим сифатларнинг ривожланиш эҳтимоли шунчалик камайиб боради.

15 йилдан юқори иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс мулоқотдаги рефлексия ва бошқа инсонлар билан ўзаро таъсир ($r=-0,27$; $p \leq 0,01$) билан манфий корреляцион боғлиқликка эга эканлиги маълум бўлди. Натижалардан шуни қайд этиш жоизки, педагогларда узоқ муддат давомида мактабда фаолият юритиш натижасида касбий стресснинг ортиши низоли вазиятлар келиб чиққанда, ўзга шахсларни айбдор сифатида кўриш, атрофдаги инсонларнинг истакларини тўғри идрок қилолмаслик, турли келишмовчиликларга сабабчи бўлиш, мулоқотни тўғри йўлга қўя олмаслик каби ҳолатларнинг ҳам ортиб боришига олиб келади.

Юқорида келтирилган натижалар асосида шуни таъкидлаш жоизки, умумтаълим мактаби педагогларида касбий стресс ва рефлексивлик

компонентлари орасида корреляцион алоқадорликлар кузатилди. Олий таълим педагогларининг натижалари эса қуйидаги жадвалда ўз аксини топган.

3-жадвал

Олий таълим педагогларида касбий стресс ва рефлексивлик орасидаги алоқадорлик

Шкалалар	Иш стажи	Фаолиятнинг ретроспектив рефлексияси	Реал фаолият рефлексияси	Фаолиятни режалаштириш	Мулоқотдаги рефлексия ва бошқа инсонлар билан ўзаро таъсир
Касбий стресснинг намоён бўлиши	10 йилгача	-0,39	-0,91	-0,28*	-0,52*
	15 йилгача	-0,28	-0,40*	-0,44*	-0,09
	15 йилдан юқори	0,37**	-0,57*	-0,90	-0,67*

Изох: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Жадвалда келтирилган натижаларга кўра, 10 йилгача иш стажига эга бўлган олий таълим педагогларида касбий стресс фаолиятни режалаштириш ($r = -0,28$; $p \leq 0,05$), мулоқотдаги рефлексия ва бошқа инсонлар билан ўзаро таъсир ($r = -0,52$; $p \leq 0,05$) билан манфий корреляцион алоқадорликка эга эканлиги аниқланди. Бундан маълум бўладики, таълим жараёнида намоён бўладиган стресс ҳолатлари келажакда бажарилиши лозим бўлган ишларни режалаштириш, уни амалга ошириш йўллариини излаш сингари фаоллик хусусиятларининг ривожланишига тўсик бўлади.

15 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс реал фаолият рефлексияси ($r = -0,40$; $p \leq 0,05$), фаолиятни режалаштириш ($r = -0,44$; $p \leq 0,05$) билан салбий алоқадорликни ташкил этиши аниқланди. Натижалардан англаш мумкинки, иш фаолиятида пайдо бўладиган касбий стресслар педагогларда қанчалик юқори бўлса, реал вазиятларни таҳлил қилиш, айти пайтда содир бўладиган воқеликка диққатни қаратиш, келгуси фаолиятни йўлга қўйиш, мақсадга эришиш усулларини амалда қўллаш каби муҳим сифатларнинг такомиллашуви шунчалик камайиб бориши кузатилади.

15 йилдан юқори иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс фаолиятнинг ретроспектив рефлексияси ($r = 0,37$; $p \leq 0,01$) билан аҳамиятли ижобий боғлиқлик қайд этилган бўлса, реал фаолият рефлексияси ($r = -0,57$; $p \leq 0,01$), мулоқотдаги рефлексия ва бошқа инсонлар билан ўзаро таъсир ($r = -0,67$; $p \leq 0,05$) билан манфий корреляцион алоқадорликка эга эканлиги аниқланди. Мазкур кўрсаткичларни шундай изохлаш мумкинки, педагогларда узоқ муддат давомида мактабда фаолият юритиш натижасида касбий

стресснинг ортиши ўтмиш хотираларига боғланиб қолиш, содир бўлган воқеа-ҳодисаларда кўпроқ ўзини айбдор сифатида талқин қилишга сабаб бўлади.

Тадқиқот натижаларини таҳлил қилганда, педагогларда касбий стрессларнинг намоён бўлиши рефлексивлик даражалари билан бевосита боғлиқликни ташкил этади. Хусусан, бунда фаолиятнинг ретроспектив рефлексияси, реал фаолият рефлексияси, фаолиятни режалаштириш, мулоқотдаги рефлексия ва бошқа инсонлар билан ўзаро таъсир даражалари алоҳида аҳамиятга эгадир.

Мазкур тадқиқотимизда педагогларнинг компетентлигини янада мукамалроқ ўрганиш учун муаллифлик сўровномамиздан фойдаландик. Ушбу сўровнома натижалари орқали таълим тизими педагогларида социал-психологик компетентлиги яъни, перцептив компетентлик, коммуникатив компетентлик, когнитив компетентлик, аутопсихологик компетентлик бўйича ўтказилди.

Энди бевосита муаллифлик сўровнома натижалари асосида олинган эмпирик маълумотларни кўриб чиқамиз.

4-жадвал.

Педагогларнинг касбий компетентлигини аниқлаш натижалари

№	Шкалалар	Умумўрта таълим педагоглари		ОТМ педагоглари	
		М	Ўрни	М	Ўрни
1	Перцепция	15,30	2	15,33	4
2	Коммуникация	16,03	1	13,57	3
3	Когнитивлик	12,10	4	16,07	2
4	Аутопсихик	12,73	3	15,75	1

Изоҳ: М=ўртача қиймат

Мазкур суровнома орқали биз таълим тизими педагогларида компетентликни аниқлаб олдик. Натижаларни эса қўйидагича изоҳлашга ҳаракат қилдик. Демак, натижаларга кўра, умумўрта таълим педагогларида айнан юқори ўринда педагогларнинг “Коммуникация компетентлиги” (16,03), фахрли иккинчи навбатда “Ижтимоий-перцепция компетентлиги” (15,30) бўлса, учинчи навбатда “Аутопсихик компетентлиги” (12,73) ва тўртинчи навбатда “Когнитивлик компетентлиги” (12,10) факторлари эканлиги тадқиқот жараёнида аниқланди.

Натижалардан кўриниб турибдики, айнан ўмумтаълим педагогларида касбий, ижтимоий – психологик компетентликнинг коммуникатив компетентлиги энг асосий компетенлардан бири эканлиги натижаларда акс этган.

Иккинчи ўринда мазкур вакил педагогларида перцептив компетентлик эгаллаши бежис эмас албатта. Бунда ўқувчиларнинг ички дунёсини ўқий олиши ва шахслараро муносабатларда улар билан соғлом, психоэмоционал мулоқотда бўлишга интилади.

Учинчи ўринда эса аутопсихик компетентлик муҳим ҳисобланиб, айнан бу компетентлик педагогларда ўз ҳатти-ҳаракатларини тўғри бошқара олиш, ўз шахсий хусусиятларини адекват баҳолай олиш қобилиятини намоён этади. Бу эса педагог фаолиятида касбий фаолият самарадорлигини таъминловчи компонентлардан бири эканлигини изоҳлайди.

Олий таълим педагогларида эса қўйидагича изоҳланди. Фахрли ўрин “Аутопсихик компетентлиги” (15,75), навбатдаги ўрин “Когнитивлик компетентлиги” (16,07) кейинги ўринларда “Коммуникация компетентлиги” (13,57) ҳамда тўртинчи ўрин “перцептив” (15,33) қайд этилди. Демак, биз олган натижалардан кўриниб турибдики, олий таълим муассасаси педагогларида энг фахрли ўрин аутопсихик компетентликда намоён бўлди. Албатта, олий таълим муассасаларида фаолият юритаётган педагогларимиз жамият олдида турган ўз бурчларини яъни ёш авлодни ҳар томонлама етук кадр этиб тарбиялашда асосий бўлган вакили эканлигини ҳис этибгина қолмасдан ўз фаолияти мобайнида юзага келадиган стрессли вазиятларни енгиб ўтишга ҳаракат қиладилар.

Бизга маълумки, педагог касби жуда машаққатли ва шу билан бирга фахрли касблардан биридир. Бугунги кун педагог ҳар томонлама билимга эгаллиги, зукколиги билан ажралиб туради. Шунинг билан бирга педагогдан ҳар доим касбий тайёргарлик талаб қилинади. Бунинг учун респондентларимизда В.Симонов, Ю.Дементьевалар томонидан таклиф этилган “Шахснинг педагогик фаолиятга тайёрлиги ва адаптивлигини баҳолаш” методикасини ўтказдик. Умумтаълим мактабларидаги педагоглардан олинган натижалар қуйидагича изоҳланди.

5-жадвал.

Умумтаълим мактабларидаги педагогларнинг касбий стресс ва шахснинг педагогик фаолиятга тайёрлиги ва адаптивлиги орасидаги боғлиқлик

Шкалалар	Иш стажи	Ижодга бўлган қобилият	Ишчанлик қобилияти	Бажарувчанлик қобилияти	Коммуникаивлик	Адаптация	Ўз кучига бўлган ишонч	Ўз-ўзини бошқариш даражаси
Касбий стресснинг намоён бўлиши	10 йилгача	-0,42*	-0,33*	-0,21	-0,62	-0,05*	0,47	-0,09*
	15 йилгача	-0,52*	0,47	0,01	-0,55	0,17	0,18	-0,28*
	15 йилдан юқори	0,04	-0,25	-0,06*	-0,07	-0,03	0,58	-0,91**

Изох:* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.001$

Жадвалда келтирилган кўрсаткичлардан кўриниб турганидек, 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда ижодга бўлган қобилият ($r = -0,42$; $p \leq 0.05$), ишчанлик қобилияти ($r = -0,33$; $p \leq 0.05$) билан, 15 йилгача иш стажига эга бўлган ўқитувчиларда ижодга бўлган қобилият ($r = -0,42$; $p \leq 0.05$), ўз-ўзини бошқариш даражаси ($r = -0,09$; $p \leq 0.05$) билан аҳамиятли тесқари корреляцияга эга. Бундан ташқари 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда коммуникативлик ($r =$; $p \leq 0.05$), ижобий корреляция берган. Адаптация ($r = 0,05$; $p \leq 0.05$), 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган педагогларда коммуникативлик ($r = -0,07$; $p \leq 0.05$) билан ижобий аҳамиятли статистик боғлиқликка эга эканлиги кузатилди. Қолган ҳолатларда статистик аҳамиятли боғлиқлик аниқланмаган.

Энди эса олий таълим педагогларида касбий стресс ва шахснинг педагогик фаолиятга тайёрлиги ва адаптивлиги орасидаги боғлиқликни кўриб чиқамиз.

6-жадвал

Олий таълим педагогларидаги касбий стресс ва шахснинг педагогик фаолиятга тайёрлиги ва адаптивлиги орасидаги боғлиқлиги

Шкалалар	Иш стаж	Ижодга бўлган қобилият	Ишчанлик қобилияти	Бақарувчанлик қобилияти	Коммуникавлик	Адаптация	Ўз кучига бўлган ишонч	Ўз-ўзини бошқариш даражаси
Касбий стресснинг намоён бўлиши	10 йилгача	-0,95	-0,47*	-0,36	-0,85	0,28	-0,14*	-0,82*
	15 йилгача	-0,41*	0,22	0,59	-0,45	0,29	0,84	-0,31*
	15 йилдан юқори	-0,24*	-0,39	-0,07*	-0,28	-0,47	0,78	-0,53*

Изох:* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Жадвалда келтирилган кўрсаткичлардан кўриниб турганидек, 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда ишчанлик қобилияти ($r = -0,47$; $p \leq 0.05$), ўз кучига бўлган ишонч ($r = -0,14^*$; $p \leq 0.05$) билан, 15 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда ўз кучига бўлган ишонч ($r = -0,31$; $p \leq 0.05$) билан аҳамиятли тесқари корреляцияга эга эканлиги аниқланди. Касбий стресс 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда ижодга бўлган қобилият ($r = 0,95$; $p \leq 0.05$), коммуникация ($r = 0,85$; $p \leq 0.05$) билан ижобий аҳамиятли статистик боғлиқликка эга эканлиги кузатилди. Қолган ҳолатларда статистик аҳамиятли боғлиқлик аниқланмаган.

Бизнинг тадқиқотимизда мазкур шкала 10 ва 15 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда унчалик катта бўлмаган фарқ билан касбий стресс тесқари статистик аҳамиятли боғлиқликка эга бўлган.

Мазкур кўрсаткич 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда касбий стресс билан тескари статистик аҳамиятли корреляцияга эга бўлган. Бунинг асосий сабаби, бу даврга келиб педагог жамоада ўз мавқеига эга ва мана шу мавқеини ушлаб туриш учун касбий талабларни имкон қадар юқори савияда бажаришга ҳаракат қилади. Натижада, инсон физиологияси жисмоний чарчокни ҳис эта бошлайди ва бу ҳолат йиллар давомида амалга ошиб, педагогнинг ишчанлик қобилятини сусайишига олиб келади.

Қолаверса, 10 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларимизда касбий стресс ва адаптация орасидаги статистик боғлиқлик, уларнинг жамоага мослашганлигидан ва педагогик жамоадаги вазиятларни борица қабул қилиб, юзага келган гуруҳий муаммоларда рационал ечимлар топа олишидан далолат беради.

Классификацияда келтирилган ўзини-ўзи бошқариш турларининг барчаси шахсни стрессоген вазиятларда ўз эмоцияларини назорат қилиш ва вазиятга адекват баҳо берган ҳолда копинг стратегик хулқ нормалари доирасида ўз хотиржамлигини сақлаб қолиши билан белгиланади. Шу нуқтаи назардан олиб қарайдиган бўлсак, 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган синалувчиларимизда касбий стресснинг юқорилиги уларда ўзини-ўзи бошқариш билан боғлиқ равишда юзага келадиган копинг хулқни яхши тараққий этмаганидан далолат беради. Натижада касбий стресс ортганда ўзини-ўзи бошқариш пасаяди.

Натижаларга суянган ҳолда шуни айтишимиз керакки, **педагоглардаги касбий стресс ва шахсининг педагогик фаолиятга тайёрлиги ва адаптивлиги орасидаги боғлиқлик** умумўрта таълим педагоглари ҳамда олий таълим муассаса педагоглари ўртасида деярли тафовут сезилмади. Иккала бўғин вакилларида ҳам айнан педагогик таёргарлик ва адаптивликнинг аҳамияти қайд этилиб, айнан педагог фаолиятида муҳим роль ўйнашини таъкидлаб ўтмоқчимиз.

Биз ўз олдимизга белгилаб олган вазифаларга мувофиқ, педагогларда касбий стресс ва жамоанинг ўзини ўзи ижтимоий психологик баҳолаши орасидаги боғлиқликни аниқлаймиз. Бунинг учун биз Р.Немов томонидан ишлаб чиқилган “Жамоанинг ўзини ўзи ижтимоий психологик баҳолаши” сўровномасидан фойдаландик.

“Жамоанинг ўзини ўзи ижтимоий психологик баҳолаши” сўровномасидан олинган натижалар қуйидаги жадвалда келтирилган.

7-жадвал

Умумтаълим мактабларидаги педагогларда касбий стресс ва жамоанинг ўзини ўзи ижтимоий психологик баҳолаши орасидаги боғлиқлик

Шкалалар	Иш стажи	Гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилиш	Жипс-лилик	Киришувчан-лик	Сами-мийлик	Ташкилотчи-лик	Ахборотга эгалик	Масъу-лиятли-лик
Касбий стресснинг	10 йилгача	-0,88	-0,34	-0,36*	-0,20**	-0,26	-0,95	-0,31
	15 йилгача	0,05	0,09	-0,91	-0,37*	0,04	0,47	0,52

намоён бўлиши	15 йилдан юқори	0,28	-0,58*	0,36	-0,28*	0,18	0,34**	-0,96*
---------------	-----------------	------	--------	------	--------	------	--------	--------

Изоҳ: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Жадвалда келтирилган кўрсаткичлардан кўриниб турганидек, касбий стресснинг 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда киришувчанлик ($r = -0,36$; $p \leq 0.05$), самийлик ($r = -0,20$; $p \leq 0.05$) билан тескари аҳамиятли корреляцияни ифодалади.

10 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларимизда гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилиш ($r = -0,88$; $p \leq 0.05$), жипслилик ($r = -0,34$; $p \leq 0.05$), ташкилотчилик ($r = -0,26$; $p \leq 0.05$), ахборотга эгалик ($r = -0,95$; $p \leq 0.05$), маъсулиятлилик ($r = 0,31$; $p \leq 0.05$) билан аҳамиятли корреляцияни кўрсатди.

15 йилгача иш стажига эга педагогларимизда эса самийлик ($r = -0,20$; $p \leq 0.05$) билан тескари аҳамиятли корреляцияни кўрсатди. Киришувчанлик билан эса ($r = -0,91$; $p \leq 0.05$) аҳамиятли корреляцияни номаён қилди.

15 йилдан ортиқ ишлаганларда эса жипслик ($r = -0,58$; $p \leq 0.05$) самийлик ($r = -0,28$; $p \leq 0.05$) ҳамда маъсулиятлилик ($r = -0,96$; $p \leq 0.05$) билан тескари аҳамиятли корреляцияни ифодалади.

Бу педагогларимизда гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилиш ($r = 0,28$; $p \leq 0.05$), киришувчанлик ($r = 0,36$; $p \leq 0.05$), маъсулиятлилик ($r = 0,19$; $p \leq 0.05$), ташкилотчилик ($r = 0,18$; $p \leq 0.05$) билан мусбат аҳамиятли корреляцияга эга эканлиги аниқланди.

Демак, ҳар қандай жипс, ижтимоий-психологик муҳити яхши гуруҳни унинг соғлом ва етук, гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилувчи аъзолари ташкил этади. Гуруҳий яхлитликни сақлашга интилиш – бу гуруҳ аъзоларининг бирдамлиги, ҳамкорликдаги фаолияти ва ўзаро бир-бирини тушунишга интилишидир.

8- жадвал

Олий таълим педагогларидаги касбий стресс ва жамоанинг ўзини ўзи ижтимоий психологик баҳолаши орасидаги боғлиқлик

Шкалалар	Иш стажи	Гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилиш	Жипслилик	Киришувчанлик	Самийлик	Ташкилотчилик	Ахборотга эгалик	Маъсулиятлилик
Касбий стресснинг намоён бўлиши	10 йилгача	-0,94*	-0,61	-0,33*	-0,19*	-0,84	-0,74	-0,69*
	15 йилгача	0,04	0,58*	-0,27	-0,25*	0,07	0,89*	0,63
	15 йилдан юқори	0,37	-0,91	0,42	-0,70**	-0,31*	0,45	-0,19

Изоҳ: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Жадвалда келтирилган кўрсаткичлардан шуни аниқлаш мумкинки, олий таълим педагогларида касбий стресснинг 10 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилиш ($r=-0,94$; $p\leq 0,05$), киришувчанлик ($r=-0,33$; $p\leq 0,05$), самимийлик ($r=-0,19$; $p\leq 0,05$), масъулиятлилик ($r=-0,69$; $p\leq 0,05$) билан тескари аҳамиятли корреляцияни ифодалади. Айнан 10 йилгача стажга эга бўлган педагогларда жипслилик ($r=-0,61$; $p\leq 0,05$), ташкилотчилик ($r=-0,84$; $p\leq 0,05$), ахборотга эгалик ($r=-0,74$; $p\leq 0,05$) касбий стресс билан статистик аҳамиятли корреляцияга эга эканлиги аниқланди.

15 йилгача иш стажига эга педагогларда касбий стресс, самимийлик ($r=-0,25$; $p\leq 0,05$) билан тескари аҳамиятли корреляцияни ифодалади.

Киришувчанлик ($r=-0,27$; $p\leq 0,05$) кўрсаткичи эса статистик аҳамиятли корреляцияга эга эканлиги аниқланди.

15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс, самимийлик ($r=-0,70$; $p\leq 0,05$) ҳамда ташкилотчилик ($r=-0,31$; $p\leq 0,05$) билан тескари аҳамиятли корреляцияни ифодалади.

Жипслилик ($r=-0,91$; $p\leq 0,05$), масъулиятлилик ($r=-0,19$; $p\leq 0,05$) касбий стресс билан статистик аҳамиятли корреляцияга эга эканлигини кўрсатди.

Демак, респондентларимиз гуруҳида жамоадаги ижтимоий психологик муҳит ижобий, конструктив шахслараро муносабатлар, эмоционал иқлимнинг ижобийлиги, ўзаро қўллаб-қувватлашнинг мавжудлиги, ўзаро тушуниш кузатилади.

Педагогларимиз орасида айнан 15 йилдан ортиқ педагогик фаолият билан шуғулланган ходимларимизда гуруҳ яхлитлигини сақлашга интилиш кузатилмоқда. Бунинг асосий сабаби, бу даврга келиб, педагоглар жамоада ўз мавқеи ва ўз таъсирига эга, рационал рефлексия даражаси ривожланган, турмуш тажрибаси интеллектуал маҳоратга эгалиги билан ажралиб турадилар.

Хулоса қилиб айтиладиган бўлса, педагогларнинг жамоада яқдилликка ва ўзаро ҳамкорликка интилиш даражаси қанчалик юқори бўлса, педагогларнинг касбий стресс даражаси шунчалик даражада паст бўлади.

Ишнинг тўртинчи боби **“Педагогларда касбий стрессни бартараф этишнинг психологик асослари ва моделлари”** деб номланиб, шахсда стрессга барқарорликни шакллантиришга қаратилган психокоррекция дастури, модел ҳамда аниқловчи ва назорат тажрибалари орасидаги статистик фарқлар таҳлили келтирилган.

9-жадвал.

Умумтаълим мактаблари педагогларида касбий стресс ва копинг хулқ-атвор механизмлари орасидаги алоқадорлик

Шкалалар	Иш стаж	Конфронтацион копинг	Масофа сақлаш	Ўз-ўзини назорат қилиш	Ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш	Жавобгарликни қабул қилиш	Ўзини четга олиш	Муаммони ҳал қилишни режалаштириш	Ижобий баҳолаш

Касбий стресснинг намоён бўлиши	10 йилгача	0,95*	-0,52	-0,19	0,88*	-0,69	0,48*	-0,11	-0,44*
	15 йилгача	0,60	0,41	0,03	-0,41	0,44	0,85	-0,04*	-0,58
	15 йилдан юқори	0,17**	-0,28	-0,44*	0,15*	-0,01	0,37	-0,80	-0,37

Изох: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Таъкидлаш жоизки, педагогларда касбий стресснинг намоён бўлишига копинг хулқ-атвор механизмларининг таъсир хусусиятларини ўрганиш тадқиқот ишимизнинг асосий вазифаларидан биридир. Шу боисдан ҳам синалувчилар гуруҳларида Р.Лазарус ва С.Фолкман томонидан ишлаб чиқилган “Копинг хулқ-атвор механизмлари” методикаси ўтказилди.

Методика натижаларига кўра, 10 йилгача иш стажига эга бўлган умумтаълим мактаби педагогларида касбий стресс конфронтацион копинг ($r=0,95$; $p \leq 0,05$), ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш ($r=0,88$; $p \leq 0,05$), ўзини четга олиш механизмлари ($r=0,48$; $p \leq 0,05$) билан аҳамиятли мусбат боғлиқлик қайд этилган бўлса, ижобий баҳолаш ($r=-0,44$; $p \leq 0,05$) билан манфий корреляцион алоқадорликка эга эканлиги аниқланди. Бундан шуни англаш мумкинки, педагогларда касбий стресснинг ортиши муаммоли вазиятларда ечим топишга ўз таъсирини ўтказиб, уларда кўпроқ қарама-қаршилик, бошқаларнинг эмоционал далда беришини кутиш, ўзининг эътиборини бошқа нарсаларга йўналтириш каби ҳолатларнинг кузатилишига олиб келади. Шунингдек, иш фаолиятида юзага келадиган стресслар муаммога ижобий баҳо бериш, унинг фойдали томонларини кўра олиш хусусиятларининг ривожланишига тўсқинлик қилади.

15 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс муаммони ҳал қилишни режалаштириш ($r=-0,04$; $p \leq 0,05$) билан ўзаро тесқари алоқадорликка эгаллиги маълум бўлди. Натижалардан шуни қайд этиш жоизки, ўқитувчилардаги стрессли ҳолатлар мавжуд вазиятни ва мумкин бўлган хатти-ҳаракатларни мақсадли таҳлил қилиш кўникмаларига салбий таъсир қилади.

15 йилдан юқори иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс конфронтацион копинг ($r=0,17$; $p \leq 0,01$), ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш ($r=0,15$; $p \leq 0,05$) билан аҳамиятли ижобий корреляцион боғлиқлик аниқланган бўлса, ўз-ўзини назорат қилиш ($r=-0,44$; $p \leq 0,05$) билан манфий алоқадорликка эга эканлиги қайд этилди. Мазкур кўрсаткичлар шуни англатадики, педагогларда касбий стресснинг намоён бўлиши мақсадли бўлмаган хатти-ҳаракатлар орқали муаммони ҳал қилишга уринишларни, вазиятни ўзгартиришга ёки юзага келган қийинчиликлар билан боғлиқ салбий ҳис-туйғуларга жавоб беришга қаратилган аниқ ҳаракатларнинг амалга оширилишига туртки беради. Умумтаълим мактаби педагогларининг натижаларини таҳлил қилганда, касбий стресс ва копинг хулқ-атвор механизмларининг айрим компонентлари ўртасида ижобий ва салбий корреляцион алоқадорликлар қайд этилди. Олий таълим муассасалари педагогларининг кўрсаткичлари эса қуйидаги жадвалда ўз аксини топган.

10-жадвал

Олий таълим педагогларида касбий стресс ва копинг хулқ-атвор
механизмлари орасидаги алоқадорлик

Шкалалар	Иш стажи	Конфронтацион копинг	Масофа сақлаш	Ўз-ўзини назорат қилиш	Ижтимоий қўллаб- қувватлашни излаш	Жавобгарликни қабул қилиш	Ўзини четга олиш	Муаммони ҳал қилишни режалаштириш	Ижобий баҳолаш
Касбий стресснинг намоён бўлиши	10 йилгача	-0,33	-0,20	-0,19	0,55	-0,58	0,53*	-0,18	0,31
	15 йилгача	0,17*	0,49*	0,91	0,39	0,27	0,71	-0,27	0,01
	15 йилдан юқори	0,08**	-0,74	-0,69*	0,48*	0,08*	0,69	-0,54	0,80**

Изоҳ: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Тадқиқот натижаларига кўра, 10 йилгача иш стажига эга бўлган олий таълим педагогларида касбий стресс ўзини четга олиш ($r=0,53$; $p \leq 0,05$) билан ўзаро корреляцион алоқадорликка эга эканлиги аниқланди. Бундан кўринадики, меҳнат жараёнидаги зўриқишлар турли қийинчиликлар пайтида салбий эмоцияларни ўзини вазиятдан олиб қочиш орқали енгишга ўринишларининг ортишига сабаб бўлади.

Жумладан, бундай ҳолатларни муаммони инкор этиш, хаёлпарастлик, асосиз умидлар, ўзини чалғитиш ва шу каби бошқа омилларда кузатиш мумкин. Шу билан бир қаторда, стрессли вазиятларда мазкур копинг-стратегия хатти-ҳаракатларнинг конструктив бўлмаган шакллари ўз ичига олиши мумкин.

15 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс фронтацион копинг ($r=0,17$; $p \leq 0,05$), масофа сақлаш ($r=0,49$; $p \leq 0,05$) билан мусбат алоқадорликка эга эканлиги қайд этилди. Мазкур кўрсаткичлар шуни англатадики, касбий фаолиятда намоён бўлувчи стресслар педагогларда муаммоли вазиятларни таҳлил қила олмаслик, диққатнинг етишмаслиги ва хатти-ҳаракатларнинг ақлий йўналтирилмаслигига олиб келади. Шунингдек, касбий стресснинг ортиши масофа сақлаш копинг-стратегиясининг ривожланишига замин ҳозирлайди.

15 йилдан юқори иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс фронтацион копинг ($r=0,08$; $p \leq 0,01$), ижобий баҳолаш ($r=0,80$; $p \leq 0,01$), ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш ($r=0,48$; $p \leq 0,05$), жавобгарликни қабул қилиш ($r=0,08$; $p \leq 0,05$) билан аҳамиятли ижобий алоқадорлик ҳолатлари аниқланган бўлса, ўз-ўзини назорат қилиш ($r=-0,69$; $p \leq 0,05$) билан манфий корреляцион боғлиқликка эга эканлиги маълум бўлди. Натижалардан шуни қайд этиш жоизки, педагогларда касбий стресснинг намоён бўлиши қарама-қариши хатти-ҳаракатларни амалга ошириш, вазиятга ижобий тус бериш, ўзгалардан психологик ёрдам кутиш, масъулиятни ўз бўйнига олиш каби

омилларнинг ортишига хизмат қилса, ўзининг эмоционал ҳолатларини бошқара олиш жараёнларига салбий таъсир қилади.

Методика бўйича олинган натижалар таҳлил қилинганда, умумтаълим мактаби ва олий таълим муассасалари педагогларида касбий стресснинг копинг-стратегиялари билан аҳамиятли боғланишлари иш стажларига қараб тафовут қилиши кузатилди. Бу эса шахснинг меҳнат фаолияти давомида турли омиллар касбий стресснинг намоён бўлишига ўзига хос таъсир ўтказди.

Шунингдек, мазкур бобда педагогларда касбий стрессга барқарорликни шакллантиришга қаратилган психокоррекцион дастурнинг методологик асослари, самарадорлик даражаси таҳлил қилинган бўлиб, бунда биз С.Гремлинг ва С.Ауэрбахлар касбий стрессларни бартараф этишнинг тизимли ёндашувига асосланган ҳолда ўз психокоррекцион дастуримизни ишлаб чиқишни маъқул кўрдик. Мазкур ёндашувда стрессоген омилларнинг таъсирига мувофиқ психотерапевтик усулни танлаш таклиф этилган. Улар стрессорларнинг уч турини ажратишган:

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

Мана шу 3та асосий стрессорларни бартараф этиш орқали касбий стрессга барқарорликни оширишда кенг фойдаландик.

Шунингдек бу стрессорларни бартараф этишда ижтимоий компетентликни ривожлантириш орқали таъсир этиш моделини яратдик ва бу моделни қуйидаги расмда келтириб ўтамиз.

**КАСБИЙ СТРЕССИ БАРТАРАФ ЭТИШГА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК
КОМПЕТЕНТЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ ТАЪСИР ЭТИШ МОДЕЛИ**

Касбий стресс		Ижтимоий-психологик компетентлик ва уни ривожлантириш усуллари		Натижа
Касбий фаолият билан боғлиқ тизим	-Иш юклагаси -Иш шаронти -Ташкилий жараёнлар	Рефлексив ва когнитив компонент хусусиятлари	Касбий фаолият билан боғлиқ ижтимоий ролларни идентификациялаш учун транзакт таҳлил, суггестив терапия усулларини қўллаш	Фаолият рефлексияси Мулоқот рефлексияси Вактни рационал тақсимлаш Касбий фаолиятда қониқ даражасини ошириш
Жамоадаги психологик муҳит	-Горизонтал муносабатлар тизими -Вертикал муносабатлар тизими	Хиссий, ижтимоий ва ҳулқий компонент хусусиятлари	Вазиятни эмоционал фонда идрок қилишни сусайтириш учун эмоционал-стресс терапияси, аутоген машқларни қўллаш	Эмоционал саводхонлик Эмпатия Ўзига ва бошқаларни хиссий қабул қилиш Конструктив копинг ҳулқ Мулоқотда ўзини ўзи назорат қилиш
Шахс индивидуал психологик хусусиятлари ва уларнинг шахслараро муносабатларда ифодаланиши				

2-расм. Касбий стрессни бартараф этиш модели

Таъкидлаш жоизки, педагог шахсида касбий стрессни бартараф қилиш муҳим аҳамиятга эга. Шу нуқтаи назардан олганда, педагогларда касбий стресснинг намоён бўлишига таъсир кўрсатувчи омилларни аниқлаш баробарида, стрессга барқарорликни ривожлантиришга хизмат қилувчи

механизмларни ҳам аниқлашга муваффақ бўлинди. Бунинг учун дастлабки диагностика натижаларига кўра, касбий стресс даражаси юқори бўлганлар гуруҳи ажратиб олинди.

Шундан сўнг улар билан махсус тузилган дастур асосида коррекцион-ривожлантирувчи машғулотлар ташкил қилинди. Педагогларда касбий стрессни бартараф қилиш мақсадида тузилган тренинг дастурининг самарадорлигини текшириш мақсадида Д.Фонтаннинг “Касбий стрессни аниқлаш” методикаси ўтказилди. Мазкур методика натижалари миқдор ва сифат жиҳатдан таҳлил қилиниб, қуйидаги жадвалда акс эттирилди.

11-жадвал.

Умумтаълим мактаби педагогларида шакллантирувчи эксперимент таъсирида касбий стресснинг намоён бўлиш кўрсаткичлари

Психологик ўзгаришчилар	Иш стажи	Тренингдан олдинги кўрсаткичлар	Тренингдан кейинги кўрсаткичлар	t – статистик фарк кўрсаткичи
		M ₁	M ₂	
Экспериментал гуруҳ (касбий стресс даражаси юқори ва ўрта педагоглар) натижалари	10 йилгача	23,8	19,3	3,09**
	15 йилгача	21,6	16,5	3,18*
	15 йилдан юқори	24,5	18,9	2,17*
Назорат гуруҳи (касбий стресс даражаси паст педагоглар) натижалари	10 йилгача	14,9	14,8	2,25
	15 йилгача	14,7	14,8	-2,41
	15 йилдан юқори	14,8	14,6	-3,37

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

Ўтказилган қайта диагностика ишларига кўра, экспериментал гуруҳдаги 10 йилгача иш стажига эга бўлган синалувчиларда касбий стресснинг намоён бўлиши бўйича тренингдан олдинги натижалар билан тренингдан кейинги кўрсаткичлар орасида аҳамиятли фарқлар қайд этилди ($t=3,09$; $p \leq 0,01$). Буни шундай изоҳлаш мумкинки, олиб борилган психологик тренинг машғулотлари касбий стресс даражаси юқори ва ўртача шаклланган педагогларда сезиларли ижобий ўзгаришларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлиб, ушбу хусусиятларнинг маълум даражада пасайишига хизмат қилган.

Хусусан, педагогнинг тинимсиз равишда когнитив маълумотларни қайта ишлаши ва уларни аудиторияга етказиб бериши натижасида, унда когнитив информацион зўриқишга берилиш ҳолатлари маълум даражада сусайганлиги кузатилди.

Шу билан бир қаторда, уларда ҳамкасблар, ўқувчилар ва уларнинг оналари, раҳбарият билан мулоқот орқали қабул қилинадиган маълумотларни идрок қилиш, қайта ишлаш, ижтимоий роллардаги ноаниқлик, жамоат ишларига ҳаддан зиёд жалб қилиниши, берилган топшириқнинг кўплиги ва уни бажаришга қўйилган муддатнинг қисқалиги натижасида педагогнинг вақтини тўғри тақсимлай олмаслиги билан боғлиқ эмоционал таъсирчанлик каби касбий стрессларнинг келиб чиқишига сабаб бўладиган омилларга бардошлилик даражаси ошганлиги маълум бўлди.

Эксперимент гуруҳидаги 15 йилгача иш стажига эга бўлган иштирокчиларда касбий стресснинг намоён бўлиши бўйича тренингдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлар ўзаро таққосланганда, иккита натижа ўртасида аҳамиятли тафовутлар аниқланди ($t=3,18$; $p \leq 0,05$). Бундан маълум бўладики, ўтказилган коррекцион-ривожлантирувчи машғулотлар педагогларда касбий стресснинг маълум миқдорда бартараф этилишида самарали таъсир қилганлигидан далолат беради.

Жумладан, педагоглардаги меҳнат юкламасининг интенсивлиги, бериладиган топшириқларнинг мураккаб ва кўплиги, когнитив зўриққанлик ва ижтимоий назоратнинг кучлилиги, шахслараро муносабатлардаги муаммолар, эмоционал зўриқиш, жисмоний дискомфорт, педагог касбига нисбатан ижтимоий стереотипларнинг қўлланилиши натижасида педагогнинг ўзини ёмон ҳис қилиши билан характерланадиган салбий ҳолатлар тренингдан олдинги кўрсаткичларга қараганда пасайганлиги қайд этилди.

Экспериментал гуруҳдаги 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс даражаси бўйича тренингдан олдинги кўрсаткичлар билан тренингдан кейинги натижалар орасида аҳамиятли фарқлар мавжудлиги кузатилди ($t=2,17$; $p \leq 0,05$).

Қайд қилиш жоизки, шакллантирувчи эксперимент таъсирида умумтаълим мактаби педагогларида касбий стресснинг намоён бўлиш кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар аниқланди.

Олий таълим педагогларида олиб борилган қайта диагностика натижалари қуйидаги жадвалда ифодланган.

12-жадвал

Олий таълим педагогларида шакллантирувчи эксперимент таъсирида касбий стресснинг намоён бўлиш кўрсаткичлари

Психологик ўзгарувчилар	Иш стаж	Тренингдан олдинги кўрсаткичлар	Тренингдан кейинги кўрсаткичлар	t – статистик фарқ кўрсаткичи
		M ₁	M ₂	
Экспериментал гуруҳ (касбий стресс даражаси юқори ва ўрта педагоглар) натижалари	10 йилгача	22,7	18,2	2,27*
	15 йилгача	20,5	15,4	2,49**
	15 йилдан юқори	23,4	17,8	3,05*
Назорат гуруҳи (касбий стресс даражаси паст педагоглар) натижалари	10 йилгача	13,8	13,7	-1,98
	15 йилгача	13,6	13,7	3,23
	15 йилдан юқори	13,7	13,5	2,85

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

Тадқиқот натижаларига кўра, экспериментал гуруҳдаги 10 йилгача иш стажига эга бўлган олий таълим педагог ходимларида касбий стресснинг намоён бўлиши бўйича тренингдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлари орасида аҳамиятли фарқлар аниқланди ($t=2,27$; $p \leq 0,05$). Мазкур натижалардан маълум бўладики, ўтказилган психологик тренинг машғулотлари касбий стресс даражаси юқори ва ўртача шаклланган синалувчиларда сезиларли ижобий

ўзгаришлар кузатилиб, меҳнат фаолиятидаги зўриқишларнинг камайишига туртки бўлган.

Эксперимент гуруҳидаги 15 йилгача иш стажига эга бўлган синалувчиларда касбий стресснинг намоён бўлиши бўйича тренингдан олдинги ва кейинги натижалари ўзаро қиёсий ўрганилганда, мазкур кўрсаткичлар орасида аҳамиятли тафовутлар қайд этилди ($t=2,49$; $p \leq 0,01$). Буни шундай изоҳлаш мумкинки, ўтказилган коррекцион-ривожлантирувчи машғулотлар педагоглар жамосида стресс даражасининг ортиш хавфини камайтириб, уларда салбий эмоционал ҳолатларни бартараф этишга хизмат қилганлиги намоён бўлди.

Экспериментал гуруҳдаги 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган педагогларда касбий стресс даражаси бўйича тренингдан олдинги кўрсаткичлар билан тренингдан кейинги натижалар орасида аҳамиятли фарқлар мавжудлиги маълум бўлди ($t=3,05$; $p \leq 0,05$). Бундан кўринадики, олиб борилган тренинг машғулотлари касбий стресс даражаси юқори ва ўртача шаклланган синалувчиларга ўз таъсирини ўтказиб, иш жараёнида кузатиладиган стресс ҳолатларига нисбатан барқарорлик хусусиятларининг ортишига асос бўлган.

Назорат гуруҳидаги синалувчиларда касбий стресс даражаси бўйича тренингдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлари ўзаро таққосланганда, иккита натижа ўртасида аҳамиятли фарқлар кузатилмади. Бунинг боиси шундаки, ушбу гуруҳни стресс даражаси паст бўлган иштирокчилар ташкил қилиб, уларда махсус ишлаб чиқилган психокоррекцион-ривожлантирувчи тренинг машғулотлари ўтказилмади.

Мазкур натижаларни шундай изоҳлаш мумкинки, ўтказилган психологик тренинг машғулотлари касбий стресс даражаси юқори ва ўртача шаклланган педагогларга ижобий таъсир қилиб, касбий фаолиятда юзага келувчи стрессларнинг маълум даражада пасайишига сабаб бўлган.

Биобарин, мазкур кўрсаткичлар ўқитувчиларда иш ҳажмининг кўплиги натижасида бўш вақтнинг етишмаслиги, педагогик жамоадаги муҳитнинг носоғломлиги, педагогнинг ўз касбий тайёргарлик даражасидан қониқмаслиги, берилган топшириққа нисбатан ҳаддан ортиқ масъулиятнинг юқорилиги, маъмурият томонидан бериладиган топшириқларнинг ходимлар салоҳиятини ҳисобга олмай берилиши билан боғлиқ салбий таъсирларга эмоционал барқарорлик сифатларининг сезиларли даражада ортганлигини аңлатади.

Тадқиқ этилган қайта диагностика натижаларига таяниб, шуни алоҳида таъкидлаш мумкинки, касбий стресснинг намоён бўлиш даражаси юқори бўлган педагоглар билан мазкур хусусиятни бартараф этиш ва унга нисбатан барқарорлик сифатини ривожлантиришга қаратилган махсус психологик тренинг машғулотларини ўтказиш орқали шахсдаги касбий стрессларнинг шаклланиш даражасини пасайтиришга эришиш мумкин.

ХУЛОСА

«Педагогларда касбий стресс намоён бўлишига психологик детерминантларнинг таъсири» мавзусидаги диссертация иши бўйича олиб борилган тадқиқот натижасида қуйидаги хулосалар тақдим этилади:

1. Дессиртацион тадқиқотимизда стресс тушунчаси ва уни келтириб чиқарувчи, шахсий психологик ҳамда физиологик омилларнинг моҳияти илмий асослаб берилган. Стресс тушунчаси шахсда намоён бўлишига кўра

физиологик стресс ва уни намоён бўлиш механизмлари; психологик стресс ва унинг информатсион, эмоционал турларининг ўзига хос жиҳатлари психологик тадқиқотларда ёритилган бўлиб, касбий стресснинг даражавий ифодаланишида шахсдаги касбий рефлексив омилларининг аҳамияти очиб берилган. Тадқиқот давомида педагогларда касбий стрессга мойиллик даражаси иш стажига боғлиқ эканлиги аниқланиб, унга кўра, касбий стресс 15 йилдан юқори иш стажига эга бўлган педагогларда айнан умумўрта таълим мактаблари педагогларида намоён бўлаганлигини диссертацион тадқиқот ишида кўришимиз мумкин.

2. Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, педагогларнинг касбий фаолиятга тайёрлиги - касбий стресс вужудга келишида педагогнинг диагностика имкониятлари, ижодий фаолият, коммуникативлик, ахборотларни когнитив қайта ишлаш жараёнини рефлексив баҳолаш муҳимлиги қайд этилди.

3. Педагоглардаги касбий стресснинг намоён бўлишида, шахс рефлексив жиҳатининг хусусиятлари вужудга келишига кўра, ижтимоий-психологик компетентликнинг ривожланганлик даражаси муҳим таъсирга эга эканлиги аниқланиб, педагогнинг ўз “мен”ини адекват англаши, ўзига берган баҳонинг аҳамияти унинг педагогик фаолиятда муҳим ўрин эгаллаши исботланди.

4. Шунингдек, педагог фаолиятида касбий компетентликнинг аутопсихологик, ижтимоий-перцептив ҳамда когнитив ва коммуникатив сифатларининг аҳамияти, педагогда касбий стресс намоён бўлишидаги динамик хусусиятлари доирасида тадқиқ этилган бўлиб таълим тизими педагоглари айнан, олий таълим ва умумўрта таълим педагогларида таққослаш орқали тадқиқ этилди.

5. Педагоглардаги касбий стресснинг намоён бўлишига ижтимоий муҳитнинг таъсири ва шу муҳитга адаптивлиги натижасида педагогик баҳо, вазиятни когнитив баҳолаш, ижтимоий-психологик компетентликнинг ўзаро уйғун намоён бўлиши туфайли, уларда копинг услубининг устувор характерга эга эканлигини, шунингдек, педагоглардаги ижодий қобилият, ишчанлик қобилияти, коммуникативлик, адаптация, ўзини ўзи бошқариш қобилияти касбий стресс намоён бўлишида аҳамиятга молик эканлиги эмпирик исботланди.

6. Педагог касбий стрессга бардошлиликнинг ижтимоий-психологик омиллар» модели орқали педагогнинг иродавий, эмоционал, коммуникатив қобилиятини шакллантириш муҳимлигига кўра, когнитив, хулқий, ҳиссий механизмларни интеграциялаш асосида такомиллаштирилган бўлиб, уларнинг ўз-ўзига берадиган баҳоси, стрессли вазиятларни адекват баҳолаш, ўз эмоцияларини рефлексив бошқариш тенденциялари кучайганлигини кўришимиз мумкин.

**РАЗОВЫЙ НАУЧНЫЙ СОВЕТ НА ОСНОВАНИИ НАУЧНОГО СОВЕТА
PhD.03/30.12.2021.P.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ
ПРИ ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ**

**ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

КАРШИЕВА ДИЛАФРУЗ СУЮНОВНА

**ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТОВ НА
ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ**

**19.00.06 – Возрастная и педагогическая психология. Психология развития
(психологические науки)**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК (DSc)**

Ташкент – 2022

Тема диссертации доктора наук (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за номером B2020.1.DSc/P149.

Диссертация выполнена в Ташкентском государственном педагогическом университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета (www.tdpu.uz) и Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyo.net).

Научный консультант:	Абдуллаева Барно Сайфутдиновна доктор педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	Абдурасулов Рустам Абдураимович доктор психологических наук, профессор Саидов Азамат Исмоилович доктор психологических наук, доцент Баратов Шариф Рамазонович. доктор психологических наук, профессор
Ведущая организация:	Ташкентский государственный университет востоковедения

Защита диссертации состоится «__» _____ 2022 г. в ____ часов на заседании Научного совета PhD.03/30.12.2021. P.26.02 при Ташкентском государственном педагогическом университете (Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, 27. Тел.: (99871) 276- 82-32; факс: (99871) 276-76-51, e-mail: tdpu_kengash@edu.uz, Главный корпус Ташкентского государственного педагогического университета, 2-й этаж, 4-й зал заседаний).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ташкентского государственного педагогического университета (зарегистрирована под № ____). Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, 27, Главный корпус, 2-й этаж, 4-й зал заседаний. Тел.: (99871) 276-82-32.

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2022 г.
(реестр Протокола рассылки № ____ от «__» _____ 2022 г.).

Ф.А.Акрамова
Председатель Научного совета
по присуждению ученых степеней,
доктор психол. наук(DSc), доцент

Н.Б.Атабаева
Ученый секретарь Научного
совета по присуждению
ученых степеней, доктор философии
(PhD) по психол. наукам, доцент

З.Т.Нишанова
Председатель Научного еминара
при Научном совете по
присуждению ученых степеней,
доктор психол. наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации.

В мире проблема стресса является адаптационным синдромом, который выражает необычную реакцию человека на внешние и внутренние неблагоприятные ситуации, вредящих психическому здоровью, опасность стресса заключается в том, что в результате углубления процессов глобализации, независимо от того, каким возрастом, полом, видом деятельности заняты, создается напряжение, тревога, грусть и другие сложные стрессогенные ситуации, вызванные высокой динамичностью, нехваткой времени, чрезмерной загруженностью, сложностью педагогических ситуаций. На сегодняшний день стресс признан “болезнью века”, и тот факт, что 65% опасных заболеваний, вредных здоровью человека, вызваны стрессогенной ситуацией, влияние психологии человека на то, чтобы сделать профессиональную деятельность эффективной или совсем незначительной, свидетельствует о необходимости глубокого и всестороннего изучения этой проблемы и приобретает актуальное значение. В связи с этим, в научном исследовании стрессогенных факторов, влияющих на здоровье человека, вопросы использования методов психологического воздействия, рассмотрении различных экстремальных ситуаций, управления стрессом, для снижения воздействия на психическое и физическое здоровье личности остаются актуальными.

В мире в образовательных и научно-практических центрах проводятся научные исследования по изучению профессионально-психологических знаний педагогических сотрудников, разработке психологических критериев путем систематизации, определить конкретные аспекты, факторы и компоненты влияния психологических детерминантов на проявление профессионального стресса. В связи с этим существует необходимость провести исследования по разработке комплекс психодиагностических методик, состоящих из специально смоделированных заданий, предназначенных для создания и совершенствования модели развития стрессоустойчивости, и посредством выявления его механизмов, необходимо обратить внимание на создание психотехник, направленных на развитие.

В нашей республике последние годы с формированием и целенаправленным развитием гражданского общества, созданы теоретические и нормативные основы вопросов подготовки современных педагогических кадров для достижения качественно нового уровня деятельности различных сфер в жизни страны. Определение важных задач таких как, “Повышения качества педагогического образования и дальнейшего развития деятельности высших учебных заведений, осуществляющих подготовку педагогических кадров”⁶, наряду с профессиональной компетентностью педагога, показывает,

⁶ Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-289 от 21 июня 2022 г. «О мерах по повышению качества педагогического образования и дальнейшему развитию деятельности высших образовательных учреждений по подготовке педагогических кадров»- <https://lex.uz/uz/docs/6079564>

что необходимая основа для научных исследований позитивного мышления создается на основе объективной оценки события. В результате создана прочная основа для поиска новых теоретических решений, направленных на углубление научных исследований по профилактике факторов, влияющих на проявление профессионального стресса у педагогов, совершенствование качества образования.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, определенных в Указах Президента Республики Узбекистан УП-60 от 28 января 2022 г. «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы», УП-5106 от 5 июля 2017 г. «О мерах по повышению эффективности государственной молодежной политики и поддержке деятельности союза молодежи Узбекистана», УП-5847 от 8 октября 2019 года «Об утверждении концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года» и Постановлениях ПП №-3775 от 5 июня 2018 года «О дополнительных мерах по повышению качества образования в высших образовательных учреждениях и обеспечению их активного участия в осуществляемых в стране широкомасштабных реформах», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан №472 от 7 июня 2019 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров в области психологии и профилактики правонарушений в обществе», а также в других нормативно-правовых документах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий в Республике Узбекистан I. «Пути формирования и реализации системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации⁷.

Научные исследования, по разработке и определения социально-психологических факторов психологических детерминантов, влияющих на проявление профессионального стресса педагогов и их влияние на эффективность деятельности, проводятся такими ведущими мировыми научными центрами и высшими учебными заведениями, как Yale university (USA), Harvard University (USA), Stanford University (USA), Belfield pedagogical university (Germany), University of Melbourne (Australia), National University of Singapore (Australia), Seoul of National University (South Korea), Московский государственный институт педагогики и психологии (Российская федерация),

⁷ Зарубежные научные исследования по теме диссертации в США Yale University ([URL:https://www.yale.edu](https://www.yale.edu)), Harvard University ([URL:https://www.harvard.edu](https://www.harvard.edu)), Stanford University ([URL:https://www.stanford.edu](https://www.stanford.edu)), в Германии Belfield pedagogical university ([URL:https://www.uni-bielefeld.de](https://www.uni-bielefeld.de)), в Австралии University of Melbourne ([URL:https://www.unimelb.edu.au](https://www.unimelb.edu.au)), в Сингапуре National University of Singapore ([URL:https://www.nus.edu.sg](https://www.nus.edu.sg)), в Южной Кореи Seoul of National University ([URL:https://www.snu.ac.kr](https://www.snu.ac.kr)), в Российской государственном институте педагогики и психологии ([URL:https://www.mgppu.ru](https://www.mgppu.ru)).

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова (Российская федерация).

На основе проведенных в мире исследований по развитию факторов, вызывающих стресс, а также факторов стрессоустойчивости, социально-психологические факторы являются систематизированными критериями улучшения в процессе деятельности (Harvard University); разработана стратегия копинга, направленная на развитие психологической компетентности педагогических сотрудников (Stanford University); созданы комплексные механизмы формирования факторов психологической подготовки педагогических сотрудников (Belfield pedagogical university); были выявлены в межличностных отношениях проявления и последствия социальной идентичности (University of Melbourne); усовершенствованы теоретические и эмпирические основы социально-психологической компетентности связанные с процессом мышления (National University of Singapore); создана социально-психологические механизмы развития профессиональной компетентности (Seoul of National University); усовершенствованы психологические факторы формирования деантологии педагогических кадров (Московский государственный институт педагогики и психологии);

В мире научные исследования по выявление психологических факторов, влияющих на проявление профессионального стресса в деятельности педагогических работников проводятся по следующим приоритетным направлениям: определяются меры совершенствование психологических механизмов подготовки конкурентоспособных кадров, в том числе повышение влияния стрессоустойчивости на эффективность деятельности педагогических сотрудников; широкое применение полученных научных результатов на практике; разработка модели и концепции устранения стресса и теоретический, эмпирический анализ его психологических перспектив.

Степень изученности проблемы. Проблемы, связанные с психологическими характеристиками стресса и педагогической деятельностью в Узбекистане, были исследованы рядом ученых как, Б.С.Абдуллаева, Ю.М.Асадов, А.А.Бекназаров, Р.З.Гайнутдинов, А.М.Жабборов, М.Капланова, З.Б.Мадалиева, И.И.Махмудов, А.И.Расулов, Э.З.Усманова, Г.В.Хрульнова⁸ и другие. Анализ показывает, что проблема профессионального стресса в нашей республике, развитие педагогической деятельности и эмоциональной сферы педагогической личности, стресс и его психофизиологические аспекты глубоко изучены. Но проблема профессионального стресса как отдельного предмета исследования не была изучена именно в случае психологических детерминант,

⁸ Усманова Э.З. Мотивационно-эмоциональная регуляция мышления в условиях межличностного взаимодействия Автореферат дис.к.пс.н. Москва-1986, с. 26; Р.З.Гайнутдинов Психология личности учителя узбекской национальной школы и ее формирование в непрерывного образования: Дисс. Док.психол.наук. Санкт Петербург: 1992, с. 354; М.Капланова «Ўзбек мактаблари ўқитувчиси шахсининг психологик хусусиятлари Психологические особенности личности учителя узбекской школы – Т.: 1993; И.И.Махмудовнинг «Педагогик жамоадаги психологик мухитнинг этнорегионал ва ёшга оид жиҳатлари Этнорегиональные и возрастные аспекты психологического климата педагогических коллективов – Т.: 1994; А.А.Бекназаров Психологические особенности взаимоотношений между учителям и учащимся: Автореферат диссертации кан.пс.н. – Т.:1994. с. 20; Ю.М.Асадов Индивидуально-психологические особенности учителя и их учет в процессе повышения квалификации: Автореферат дисс. Кан.пс.н. – Т.: 1995, с. 23; А.М.Жабборов Ўзбек мактаби ўқитувчисининг психологик ва этник хусусиятлари Т.: 1999; А.И.Расулов «Ўқитувчи шахсининг тарбиячи сифатида ўқувчилар билан ўзаро муносабати даражалари» Т.: 2001; Хрульнова Г.В. Психологические особенности постстрессовых состояний у подростков: Автореф.дис. канд. психол. наук, 2006. -24 с; З.Б.Мадалиева Эмоциональное состояние учителя: особенности проявления и способы регуляции Т.: 2009.

влияющих на проявление профессионального стресса в личности педагога и в связи с его профессиональной деятельностью, психоэмоциональным состоянием, готовностью к профессиональной деятельности, рефлексивностью и уровнем коммуникативности.

Ученые Содружества Независимых Государств В.В.Барабанщикова, В.А.Бодров, Н.Э.Водопьянова, Л.Г.Дикая, А.Н.Занковский, Л.А.Китаев-Смык, Н.В.Мальцева, А.Б.Леонова, Н.В.Самоукина, Е.В.Шеметкова интерпретировали психологический стресс как результат физиологического адаптационного механизма в организме человека, отдавая приоритет причинам возникновения стресса и аспектам связи когнитивных процессов с информационным стрессом. Но стресс, как профессиональная проблема, не был изучен.

В исследованиях зарубежных исследователей А.Т.Beck, Dj.Sherit and G.Salvendi, W.Cannon and G.Celera, DJ.Witkin и другие изучали вопросы, связанные со стрессом, но не изучали перекрестную связь между стрессом и психическими расстройствами, корреляционную связь между профессиональными расстройствами, профессиональной деятельностью и психофизиологией человека, профессиональные стрессы в педагогической деятельности, значимость рефлексивности в педагогической деятельности и аспекты ее взаимосвязи с профессиональным стрессом⁹.

Связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертация выполнена в рамках фундаментального проекта Ташкентского государственного педагогического университета № ОТ-Ф1-126, включенного в план научно-исследовательских работ на тему “Разработка, научное обоснование и практическое применение психодиагностических средств исследование показателей психологической зрелости молодежи Узбекистана” (2017-2021).

Целью исследования является разработка коррекционной программы по формированию стрессоустойчивости на основе изучения психологических факторов, влияющих на проявление профессионального стресса в деятельности педагогов.

Задачи исследования:

анализ причин, факторов, влияющих на проявление профессионального стресса у педагогов;

психодиагностика причин, факторов, мотивов провоцирующих профессиональный стресс у педагогов;

⁹ Cannon, W.B. The wisdom of the body. New York: W.W.Norton, 1932. P. 214; Selye, H. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents / Wayback Machine. Nature vol.138, July 4 (1936), P. 32; В.А.Бодров Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: PerSe. 2006, С.146-148; Дж.Виткин Женщина и стресс. СПб., Питер, 1996. С. 82-102; Beck А.Т. The diagnosis and management of depression. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press. 1967. P.12-20; Н.Е.Водопьянова Психодиагностика стресса. СПб. Питер., 2009. С.44-51; Л.Г.Дикая Зависимость вызванных потенциалов от функционального состояния человека / Автор. Дис. к.психол. н. М., 1975. 26 с.; А.Н.Занковский Организационное лидерство в пространстве корпоративной культуры. / Автореф дис док. Психол.н. М., 2012. 35 с.; Л.А.Китаев-Смык Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. СПб., Питер. 2012, С.234-238; А.Б.Леонова Психологические средства оценки и регуляции функциональных состояний человека / Автореф. Дис. Док. Психол. Н., М., 1988. 42 с.; Н.В.Самоукина Психология профессиональной деятельности. СПб., Питер 2004., С.128-132; Дж.Шерит, Г.Салвенди. Технический и эргономический аспекты автоматизированного лидерства. М.Мир, 1991. Т.6. С. 401-406; В.В.Барабанщикова Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы / автор. Дис док. Психол н., М., 2016. 36 с.; Н.В.Мальцева Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы / Автореф. дис. к.психол.н. Казань. РГППУ. 2005. 24 с.; Шеметкова Е.В. Профессиональный стресс в деятельности педагогов, работающих с умственно отсталыми детьми в условиях коррекционной школы-интерната / автор. дис. к. психол.н. / Ярославль. ЯГУ. 2009. – 25с

эмперическое исследование взаимосвязи профессионального стресса у педагогов с психическим и копинг поведением;

разработка рекомендаций на основе анализа аспектов взаимосвязи рефлексивности профессионального стресса, с коммуникативностью в общении;

разработка необходимых предложений по созданию и применению модели устранения профессионального стресса, направленной на снижение уровня профессионального стресса у педагогов.

Объектом исследования является процесс влияния психологических детерминантов на проявление профессионального стресса, участие школа № 304- 41 респондентов Сергелийского района города Ташкента, школы № 10 - 32 респондентов и № 27 -41 респондентов Попского района Наманганской области, школы № 4-42 респондентов и школы № 24-48 респондентов Пасдаргомского района Самаркандской области и Ташкентский государственный педагогический университет всего 57 респондентов, Бухарский государственный университет всего 88 респондентов и Каршинский государственный университет 53 респондентов. Общее число респондентов составило 402.

Предметом исследования являются психологические факторы, влияющие на проявление профессионального стресса у педагогов.

Методы исследования. В процессе исследования использованы наблюдение, беседа также опросник “Выявление психологических факторов, вызывающих профессиональный стресс у педагогов” в со авторстве Б.С Абдуллаевой, Д.С Қаршиевой, “Шкала определения уровня профессионального стресса” Д.Фонтана, “Определение степени рефлексивности” А.В.Карпова, В.В.Пономаревой, опросник “Социально-психологическая самооценка коллектива” Р.С.Немова, “Методика оценки готовности и адаптивности личности к педагогической деятельности” В.Симонова, Ю.Дементьева. Степень статистической достоверности результатов, полученных с помощью методов математической статистики: была подтверждена t-критерием Стьюдента, r-коэффициентом корреляции К.Пирсона.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

обоснована наличие динамических характеристик, связанных с педагогической деятельностью, на уровне выразительности профессионального стресса обусловленных интегративным проявлением профессиональной рефлексии, коммуникативной компетентности с аутопсихологическими качествами;

усовершенствован опросник “Методика оценки готовности и адаптивности личности к педагогической деятельности” на основе включения в психодиагностическую деятельность по значимости рефлексивной оценки творческой деятельности, коммуникативности, когнитивной обработки информации диагностические возможности определения влияния на проявление профессионального стресса готовности педагогов к инновационной профессиональной деятельности;

обоснована что степень развития социально-психологической компетентности оказывает важное влияние, при проявлении профессионального стресса у педагогов по дифференциальному проявлению рефлексивных аспектов личности в социально-перцептивных характеристиках;

обосновано что копинг-метод “конфронтации”, “когнитивной оценки” имеет приоритет характер благодаря взаимно гармоничному проявлению педагогической оценки, когнитивной оценки ситуации, социально-психологической компетентности, в результате влияния социальной среды на проявления профессионального стресса у педагогов;

усовершенствована модель “Социально-психологические факторы педагогической профессиональной стрессоустойчивости” на основе интеграции когнитивных, поведенческих, эмоциональных механизмов по важности формирования волевых, эмоциональных, коммуникативных способностей педагога.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

аспекты взаимосвязи проявления профессионального стресса в педагогической деятельности с педагогическим опытом освещаются на основе научных фактов;

создана модель для изучения психологических факторов, влияющих на проявление профессионального стресса у педагогических сотрудников, и ее результаты были применены на практике;

тот факт, что предоставляются доказательства, связанные с индивидуально-психологическими особенностями педагога социально-психологической средой в педагогическом коллективе, которая влияет на возникновение профессионального стресса повышает возможности прогнозирования репрезентативности профессионального стресса;

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

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

Достоверность результатов исследования подтверждается четким определением проблемы, использованием международно признанных методик, репрезентативностью данных, теоретически глубокой обоснованностью эмпирического исследование; основанностью на надежных научных источниках выявленных показателей; использование наблюдение, беседы, социально-психологического опросника (СПО), методов таких ученых как Д.Фонтан, В.Симонов, Ю.Дементьев, Р.С.Немов, Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, А.В.Карпов, В.В.Пономарева, предназначенных для выявления факторов, вызывающих профессиональный стресс; а также обработкой данных, воспроизводимой путем точных математико-статистических методов t-критериев и коэффициента r-корреляции К.Пирсона с использованием программы «MsExcel»; объясняется, внедрением научной мысли и выводов в практику, что полученные результаты подтверждаются компетентными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования выражается в обогащении эмпирическими данными таких дисциплин, как педагогическая психология, профессиональная психология, психологическая служба, общая психология, посредством обобщения и систематизации информации о взаимосвязанных аспектах рефлексивности, социальной компетентности, копинг-поведения педагога, важность педагогического опыта в профессиональном стрессе у педагогов, уровень готовности педагога к профессиональной деятельности, взаимосвязь социально-психологической среды в коллективе с профессиональным стрессом, объясняется, тем что для формирования устойчивости к профессиональному стрессу педагогов предлагаются методы психокоррекционного воздействия с учетом индивидуально-психологических особенностей личности, эмоциональных, когнитивных факторов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты служат повышению эффективности мер, направленных на формирование устойчивости к профессиональному стрессу у педагогов, в освещении технологии психологического воздействия на личность педагога путем изучения факторов, влияющих на возникновение профессионального стресса в педагогической деятельности, результаты исследования по совершенствованию практических возможностей повышения устойчивости к профессиональному стрессу определяются тем фактом, что психолог может помочь улучшить практическую подготовку кадров.

Внедрение результатов исследования. По результатам научно-исследовательской работы по изучению влияния психологических детерминантов на проявление профессионального стресса у педагогов:

данные по обоснованию о наличии динамических характеристик, связанных с педагогической деятельностью, на уровне выразительности профессионального стресса обусловленных интегративным проявлением профессиональной рефлексии, коммуникативной компетентности с аутопсихологическими качествами внедрены в содержание модуля «Психология развития» на основании Приказа ПМ-14 от 17 ноября 2022 г. Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета (Справка № ПМ-14 Учебно-научного центра психологии от 17 ноября 2022 г.). В результате было достигнуто повышение профессиональной компетентности за счет улучшения знаний связанными с профессиональным стрессом о педагогической личности и педагогической деятельностью у будущих педагогических психологов;

данные по усовершенствованию на основе включения в психодиагностическую деятельность опросника «Методика оценки готовности и адаптивности личности к педагогической деятельности» по значимости рефлексивной оценки творческой деятельности, коммуникативности, когнитивной обработки информации диагностические возможности определения влияния на проявление профессионального стресса готовности педагогов к инновационной профессиональной деятельности внедрены в содержание модуля «Психодиагностика» на основании Приказа ПМ-14 от 17 ноября 2022 г. Учебно-научного центра психологии Ташкентского

государственного педагогического университета (Справка № ПМ-14 Учебно-научного центра психологии от 17 ноября 2022 г.). В результате достигнута обогащение научно-методическое обеспечение слушателей относительно особенностей профессионального стресса и влияющих на него детерминантов, а также сформированности навыков педагога-психолога, обеспечивающие возможность прогнозирования проявления профессиональный стресс;

данные по обоснованию о важном влиянии степени развития социально-психологической компетентности, при проявлении профессионального стресса у педагогов по дифференциальному проявлению рефлексивных аспектов личности в социально-перцептивных характеристиках внедрены в содержание модуля «Профессиональная психология» на основании Приказа ПМ-14 от 17 ноября 2022 г. Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета (Справка № ПМ-14 Учебно-научного центра психологии от 17 ноября 2022 г.). В результате достигнуто обогащение методического обеспечения развития психологии профессиональной деятельности, рефлексивных сторон личности будущих педагогов-психологов;

рекомендации об обоснованном приоритетном характере копинг-метода “конфронтации”, “когнитивной оценки” благодаря взаимно гармоничному проявлению педагогической оценки, когнитивной оценки ситуации, социально-психологической компетентности, в результате влияния социальной среды на проявления профессионального стресса у педагогов внедрены в содержание модуля «Профессиональная психология» на основании Приказа ПМ-14 от 17 ноября 2022 г. Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета (Справка № ПМ-14 Учебно-научного центра психологии от 17 ноября 2022 г.). В результате совершенствована профессиональная компетентность будущих практических психологов в части развития «эмоциональной толерантности» и «устойчивость к профессиональному стрессу»;

данные об интеграции когнитивных, поведенческих, эмоциональных механизмов модели “Социально-психологические факторы педагогической профессиональной стрессоустойчивости” в соответствии по важности формирования волевых, эмоциональных, коммуникативных способностей педагога внедрены в содержание модуля «Основы психологического тренинга» на основании Приказа ПМ-14 от 17 ноября 2022 г. Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета (Справка № ПМ-14 Учебно-научного центра психологии от 17 ноября 2022 г.). В результате достигается формирование практических навыков практикующих психологов по формированию умения проводить психокоррекционные мероприятия с коллективом педагогов, направленные на устранение профессионального стресса.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 2 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации всего опубликовано 20 научных работ, в том числе, 1 монография, 15 статей в

научных изданиях, рекомендованных к публикации основных научных результатов диссертации Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан, из них 13 в республиканских, 2 зарубежных журналах. По результатам исследования получено 1 свидетельство от Агентства интеллектуальной собственности при Министерстве Юстиции.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации составляет 205 страницу.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновываются актуальность и востребованность темы диссертации, определяются цели и задачи, методы, объекты и предметы исследования, анализируется уровень изученности проблемы по теме диссертации. Указывается соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, исследовательским планам высшего образовательного учреждения, где она выполнялась. Раскрываются научная новизна исследования и его научная и практическая значимость, обосновываются достоверность результатов исследования и их внедрение в практику, приводятся сведения по опубликованным работам и информация о структуре исследования.

Содержание первой главы диссертации под названием “Изученность проблемы профессионального стресса в педагогических и психологических источниках” направлено на анализ литературы, в нем обобщены теоретические взгляды таких психологов, как У.Кэннон, Г.Селье, Н.М.Сандомирский, В.А.Бодров, А.Т.Бек, Г.Л.Каплан Н.Л.Фербароу, Э.Ф.Ғозиев, Э.З.Усманова, З.М.Мадалиева, М.Капланова, и систематизирована информация о факторах, вызывающих профессиональный стресс. Стресс происходит от английского слова “stress” (напряжение, давление) и представляет собой совокупность необычных адаптационных реакций организма на различные неблагоприятные факторы. Профессиональный стресс - это состояние психологического напряжения, которое возникает именно из-за динамических условий в трудовом процессе. Факторы, вызывающие профессиональный стресс, можно разделить на две группы: а) объективная - условия работы, межличностные отношения с руководителем и коллегами; б) субъективные – факторы, связанные с индивидуально-психологическими особенностями личности.

Проблема профессионального стресса изучена рядом ученых, и разработана модель происхождения профессионального стресса. Одна из моделей, позволяющая более детально проанализировать возникновение профессионального стресса, была предложена Максом Грассом. Согласно этой модели, источником стресса является объективная ситуация. Эта ситуация воспринимается как субъективно отраженная через механизм ее оценки. Эта оценка переходит в стадию принятия решений о проявлении особой реакции. Реакции проявляются главным образом как сознательное поведение, а не во взаимно объединенном виде поведения, физиологических и психологических

аспектах.

В первой главе работы представлен анализ теорий возникновения профессионального стресса. В то же время были сформулированы научные выводы о различных факторах профессионального стресса у педагогов, которые представлены в научных источниках.

Во второй главе диссертации, которая называется “Психологические особенности проявления профессионального стресса”, прежде всего анализируется проявление профессионального стресса в педагогической деятельности с позиции зависимости от педагогического стажа и влияющих на него факторов индивидуально-психологических особенностей.

Методика исследования проводилась в группах испытуемых, полученные данные были проанализированы по количеству и качеству и отражены в таблицах и диаграммах.

Таблица 1

Особенности проявления профессионального стресса у педагогов

Проявления профессионального стресса	Педагоги	Среднее значение	t (значение критерия Стиодента)	p (уровень достоверности)
до 10 лет	Средняя школа	32,94	3,92*	p≤0,05
	Высшее образование	29,43		
до 15 лет	Средняя школа	30,67	3,50	p>0,05
	Высшее образование	28,95		
больше 15 лет	Средняя школа	33,71	2,65**	p≤0,01
	Высшее образование	29,25		

Примечание: * p≤0.05; **p≤0.001

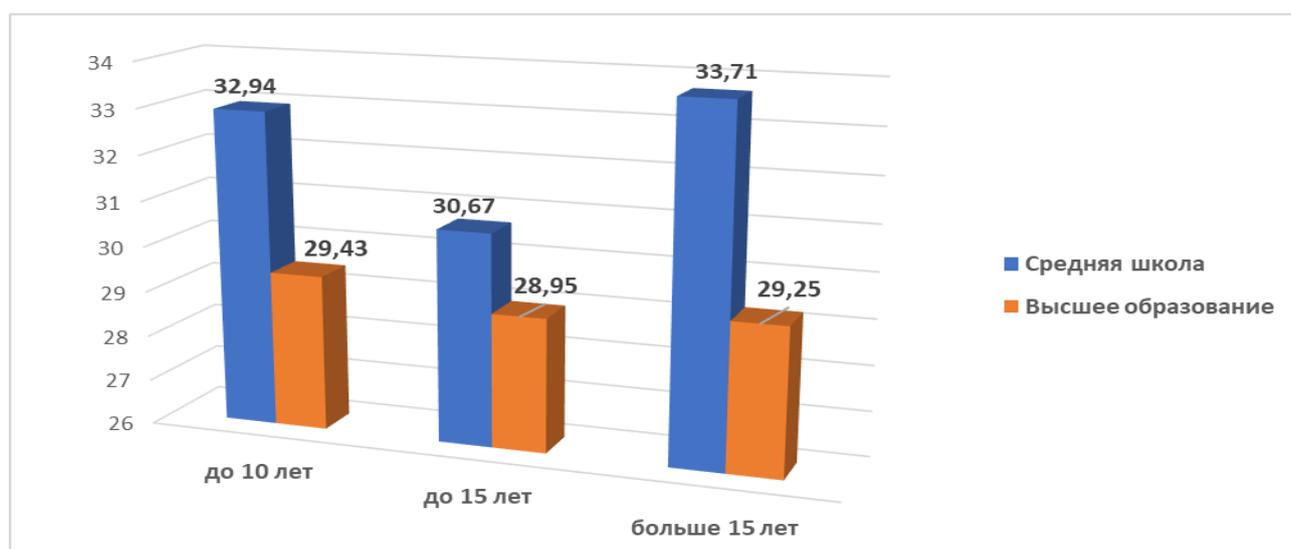


Рисунок 1. Показатели проявления профессионального стресса у педагогов.

Согласно результатам, представленным в таблице, наблюдались достоверные различия в проявлении профессионального стресса у педагогов со стажем работы до 10 лет, работающих в средних школах и высших учебных заведениях ($t=3,92$; $p\leq 0,05$). Из показателей видно, что школьные учителя имеют более высокий уровень стресса, чем преподаватели, работающие в высших учебных заведениях, и в первые годы трудовой деятельности у них чаще встречаются случаи напряжения. Это можно объяснить таким образом, что процессы адаптации к школе, недостаточное формирование педагогического опыта, избыток рабочей нагрузки, трудности в работе с учениками оказывают свое влияние на развитие профессионального стресса.

Значительные различия были отмечены при изучении проявления профессионального стресса у педагогов средних школ и высших учебных заведений, которые занимаются педагогической профессией более 15 лет ($t=2,65$; $p\leq 0,01$). Как видно из результатов, по отношению к педагогам, работающим в высших учебных заведениях, профессиональный стресс в большей степени наблюдается у учителей, работающих в организациях среднего образования. В частности, для них характерны ригидность мышления, социальные стереотипы, низкий уровень работоспособности, высокий уровень тревожности, эмоциональная напряженность, утомляемость, эмоциональной неустойчивости, учитывая, что большинство испытуемых имеют 25-30-летний опыт работы, у них сильное беспокойство по поводу выхода на пенсию.

В ходе исследования не выявлено существенных различий в проявлении профессионального стресса у педагогов общеобразовательных школ и высших учебных заведений со стажем работы до 15 лет. Степень возникновения стресса в этот период у педагогических сотрудников, работающих в разных звеньях образования, принципиально не отличается друг от друга.

Из результатов методики можно сделать вывод, что степень развития профессионального стресса у педагогов средних школ и высших учебных заведений отличается взаимно значимым образом. Особенно случаи такого несоответствия заметны у учителей со стажем работы до 10 лет и более 15 лет.

В третьей главе исследования озаглавленной “Психологические факторы, влияющие на проявление профессионального стресса у педагогов”, представляются обработка эмпирических материалов полученных в ходе исследования посредством опросника “Выявление психологических факторов, вызывающих профессиональный стресс у педагогов” (Б.С.Абдуллаева, Д.С.Каршиева); Методика разработанная Н.П.Фетискином и В.В.Козловом “Социально-коммуникативная компетентность” (СКК); “Определение степени отражательной способности” (А.В.Карпов, В.В.Пономарева) также, методы математической статистики (коэффициент r - корреляции К.Пирсона, t -критерий Стьюдента) которая использована для определения степени их статистической значимости.

Поскольку мы проясняем психологические детерминанты проявления профессионального стресса у педагогов, мы также хотели бы остановиться на рефлексивности, необходимой именно педагогу. Рефлексивность – это выход человека из своего «я», понимание чего-то путем сравнения с другими, обучение

и анализ. Поэтому провели методику В.В.Пономарёвой и А.В Карпова “Определение степени рефлексивности” у педагогов, полученные данные были проанализированы по количеству и качеству и отражены в таблице ниже.

Таблица 2

Взаимосвязь между профессиональным стрессом и рефлексивностью у педагогов в общеобразовательных школах

Шкала	Стаж работы	Ретроспективное рефлексия деятельности	Рефлексия реальной деятельности	Планирование деятельности	Рефлексия в общении и взаимодействии с другими людьми
Проявления профессионального стресса	до 10 лет	0,10**	-0,34	-0,90*	-0,44
	до 15 лет	-0,48	-0,45*	0,05	-0,69*
	более 15 лет	0,18	-0,41	-0,69	-0,27**

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

Согласно результатам исследования было установлено, что среди педагогов общеобразовательных школ со стажем работы до 10 лет профессиональный стресс имеет отрицательную корреляционную связь с планированием деятельности ($r = -0,90$; $p \leq 0,05$), если отмечается значимая положительная связь с ретроспективной рефлексивной активностью ($r = -0,90$; $p \leq 0,05$). Из этого можно понять, что ситуации напряженности, возникающие в образовательном процессе, приводят к привязанности к воспоминаниям о прошлом, к большому самообвинению в случившемся.

У педагогов со стажем работы до 15 лет наблюдается, что профессиональный стресс имеет отрицательную связь с рефлексией реальной деятельности ($r = -0,45$; $p \leq 0,05$), рефлексией в общении и взаимодействии с другими людьми ($r = -0,69$; $p \leq 0,05$). Из результатов становится ясным то, что чем выше у педагогов профессиональные стрессы, возникающие в процессе труда, тем меньше вероятность развития таких важных качеств, как жизнь по принципу “здесь и сейчас”, сосредоточенность на реальности, происходящей в данный момент, анализ взаимоотношений с другими индивидами в процессе общения, понимания эмоционального состояния.

У педагогов со стажем работы более 15 лет выяснилось, что в общении и взаимодействии с другими людьми профессиональный стресс имеет отрицательную корреляционную связь с рефлексией ($r = -0,27$; $p \leq 0,01$). Из результатов следует отметить, что у педагогов в результате длительной школьной деятельности увеличение профессионального стресса приводит к увеличению таких ситуаций, как возникновение конфликтных ситуаций,

неспособность видеть других лиц виноватыми, правильное восприятие желаний окружающих людей, оказываться причиной различных разногласий, неспособности правильно настроить общение.

Основываясь на выше приведенные результаты, следует отметить, что у учителей средней школы наблюдались корреляционные связи между компонентами профессионального стресса и рефлексивности. А результаты преподавателей высших учебных заведений отражены в таблице ниже.

Таблица 3

Взаимосвязь между профессиональным стрессом и рефлексивностью у преподавателей высших учебных заведений

Шкала	Стаж работы	Ретроспективное рефлексия деятельности	Рефлексия реальной деятельности	Планирование деятельности	Рефлексия в общении и взаимодействие с другими людьми
Проявления профессионального стресса	до 10 лет	-0,39	-0,91	-0,28*	-0,52*
	до 15 лет	-0,28	-0,40*	-0,44*	-0,09
	больше 15 лет	0,37**	-0,57*	-0,90	-0,67*

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

Согласно результатам, представленным в таблице, было установлено, что у педагогов высшего образования со стажем работы до 10 лет профессиональный стресс имеет отрицательную корреляционную связь с планированием деятельности ($r = -0,28$; $p \leq 0,05$), рефлексией в общении и взаимодействии с другими людьми ($r = -0,52$; $p \leq 0,05$). Из этого становится ясно, что стрессовые ситуации, проявляющиеся в образовательном процессе, станут препятствием для развития характеристик деятельности, таких как планирование работы, которую следует выполнять в будущем, поиск путей ее реализации.

У педагогов со стажем работы до 15 лет установлено, что профессиональный стресс имеет отрицательную взаимосвязь с рефлексом реальной деятельности ($r = -0,40$; $p \leq 0,05$) и планированием деятельности ($r = -0,44$; $p \leq 0,05$). Из результатов можно понять, что чем выше профессиональные стрессы, возникающие в трудовой деятельности у педагогов, тем меньше возможности совершенствования таких важных качеств, как анализ реальных ситуаций, сосредоточенность на реальности, происходящей в данный момент, налаживание будущей деятельности, практическое применение методов для достижения цели.

Если у педагогов со стажем работы более 15 лет были отмечены значимые положительные корреляции профессиональной стрессовой

деятельности с ретроспективной рефлексивной активностью ($r=0,37$; $p\leq 0,01$), а с рефлексией реальной активности ($r=-0,57$; $p\leq 0,01$), рефлексией в общении и взаимодействии с другими людьми ($r=-0,67$; $p\leq 0,05$) была обнаружена отрицательная корреляционная зависимость. Эти показатели можно интерпретировать таким образом, что увеличение профессионального стресса в результате длительной школьной деятельности у педагогов вызывает привязанность к воспоминаниям о прошлом, интерпретированию себя как более виноватого в случившемся.

При анализе результатов исследования установлено, что проявления профессиональных стрессов у педагогов имеют непосредственную связь с уровнями рефлексивности. В частности, особое значение при этом имеют ретроспективная рефлексия деятельности, рефлексия реальной деятельности, планирование деятельности, рефлексия в общении и уровни взаимодействия с другими людьми.

В исследовании использована авторский опросник для лучшего изучения компетентности педагогов. По результатам данного опроса педагоги системы образования были протестированы на социально-психологическую компетентность, т.е. перцептивную компетентность, коммуникативную компетентность, когнитивную компетентность, аутопсихологическую компетентность. С помощью этого опросника определили компетентность педагогов системы образования. И интерпретировали результаты следующим образом.

Таблица 4.

Результаты определения профессиональной компетентности преподавателей

№	Шкала	Педагоги общеобразовательного образования		Педагоги ВУЗов	
		М	Место	М	Место
1	Перцепция	15,30	2	15,33	4
2	Коммуникация	16,03	1	13,57	3
3	Когнитивность	12,10	4	16,07	2
4	Аутопсихик	12,73	3	15,75	1

Примечание: М= среднее значение

В процессе исследования было установлено, что у педагогов общеобразовательного образования факторы “коммуникативной компетентности” (16,03), на втором месте “социально-перцептивная компетентность” (15,30), на третьем месте “аутопсихическая компетентность” (12,73) и на четвертом месте “когнитивная компетентность” (12,10).

Как видно из результатов, у педагогов общего образования коммуникативная компетентность является одной из самых базовых компетенций профессионального, социально – психологическая компетентность.

Не зря второе место занимает перцептивная компетентность у педагогов этого представителя. При этом они стремятся иметь возможность понимать внутренний мир учеников и иметь здоровое психоэмоциональное общение с ними в межличностных отношениях.

И на третьем месте значимой считается аутопсихическая компетентность, и именно в этих компетенциях учителей проявляется умение правильно управлять своими действиями, адекватно оценивать свои личностные характеристики. Этим объясняется тот факт, что она является одним из компонентов, обеспечивающих эффективность профессиональной деятельности в педагогической деятельности.

У педагогов высших учебных заведений это объяснялось следующим образом. На почетном месте отмечена “Аутопсихическая компетентность” (15,75), на следующем месте “Когнитивная компетентность” (16,07), следующим – “Коммуникативная компетентность” (13,57) и четвертым – “Перцепция” (15,33). Итак, видно из полученных результатов, самое почетное место у педагогов высшего учебного заведения заняла аутопсихическая компетентность. Конечно, педагоги вузах, стараются преодолевать сложные ситуации, возникающие в процессе работы, помня о своем долге перед обществом, то есть о том, что они являются представителями первого звена в воспитании молодежи, поколение как зрелые кадры во всех отношениях.

Как мы знаем, профессия педагога - одна из самых кропотливых и в то же время гордых профессий. В наши дни педагоги отличается всесторонними знаниями, изобретательностью. Поэтому от педагога всегда требуется профессиональная подготовка. Для этого провели методику “Оценка готовности и адаптивности человека к педагогической деятельности”, предложенную В.Симонова, Ю.Дементьевой. Результаты, полученные от педагогов средних школ, были объяснены следующим образом:

Таблица 5.

Взаимосвязь между профессиональным стрессом педагогов средних школ и готовностью и адаптивностью личности к педагогической деятельности

Шкала	Стажи работы	Способность к творчеству	Способность к трудоспособность	Способность выполнять	Коммуникативность	Адаптация	Уверенность в собственных силах	Уровень самоуправления
Проявления профессионального стресса	до 10 лет	-0,42*	-0,33*	-0,21	-0,62	-0,05*	0,47	-0,09*
	до 15 лет	-0,52*	0,47	0,01	-0,55	0,17	0,18	-0,28*

	больше15лет	0,04	-0,25	-0,06*	-0,07	-0,03	0,58	-0,91**
--	-------------	------	-------	--------	-------	-------	------	---------

Примечание:* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.001$

Как видно из представленных в таблице показателей, творческих способностей ($r = -0,42$; $r \leq 0,05$), работоспособности ($r = -0,33$; $r \leq 0,05$) у лиц со стажем работы до 10 лет и до достоверной отрицательной корреляции со способностью педагогов к творчеству ($r = -0,42$; $r \leq 0,05$), уровнем самоуправления ($r = -0,09$; $r \leq 0,05$) со стажем работы до 15 лет. Кроме того, коммуникативность ($r =$; $r \leq 0,05$) показала положительную корреляцию у педагогов со стажем работы до 10 лет. Адаптация ($r = 0,05$; $r \leq 0,05$) имеет положительную статистическую связь с коммуникативностью ($r = -0,07$; $r \leq 0,05$) у педагогов со стажем работы более 15 лет. В остальных случаях статистически значимой корреляции не было выявлено.

Рассмотрим взаимосвязь между профессиональным стрессом и готовностью и адаптивностью личности к педагогической деятельности у педагогов высшего образования.

Таблица 6
Взаимосвязь профессионального стресса, профессиональной подготовки и адаптивностью личности к педагогической деятельности педагогов высшего образования

Шкала	Стажи работы	Способность к творчеству	Способность к трудоспособнос	Способность выполнять	Коммуникативн ость	Адаптация	Уверенность в собственных силах	Уровень самоуправления
Проявления профессионального стресса	до10лет	-0,95	-0,47*	-0,36	-0,85	0,28	-0,14*	-0,82*
	до15лет	-0,41*	0,22	0,59	-0,45	0,29	0,84	-0,31*
	больше15лет	-0,24*	-0,39	-0,07*	-0,28	-0,47	0,78	-0,53*

Примечание:* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Как видно из показателей, представленных в таблице, было установлено, что у тех, имеют значимую обратную корреляцию у педагогов с опытом работы до 10 лет, работоспособность ($r = -0,47$; $r \leq 0,05$), уверенность в себе ($r = -0,14$ *; $r \leq 0,05$), с уверенностью в собственных силах ($r = -0,31$ *; $r \leq 0,05$) у педагогов с опытом работы до 15 лет. Было замечено, что профессиональный стресс имеет положительную статистически значимую связь с творческими способностями ($r = 0,95$; $r \leq 0,05$), коммуникацией ($r = 0,85$; $r \leq 0,05$) у тех, кто имеет стаж работы до 10 лет. В остальных случаях статистически значимая взаимосвязь не была установлена.

В исследовании эта шкала имела обратную статистически значимую связь с профессиональным стрессом с небольшой разницей у педагогов со стажем работы до 10 и 15 лет.

Этот показатель имел обратную статистически значимую корреляцию с профессиональным стрессом у тех, кто имеет стаж работы до 10 лет. Основная причина этого заключается в том, что к этому периоду педагог занимает определенную статус в коллективе и старается выполнять профессиональные требования, чтобы поддерживать эту должность на максимально высоком уровне. В результате физиология человека начинает ощущать физическую усталость, и это состояние с годами приводит к ослаблению работоспособности педагога.

Кроме того, статистическая взаимосвязь между профессиональным стрессом и адаптацией у педагогов с опытом работы до 10 лет, свидетельствует об их приспособляемости к коллективу и умении находить рациональные решения в возникших групповых проблемах, принимая ситуации в педагогическом коллективе такими, какие они есть.

Все типы самоуправления, представленные в классификации, определяются тем фактом, что личность сохраняет спокойствие в рамках норм копингового стратегического поведения, контролируя свои эмоции в стрессовых ситуациях и давая адекватную оценку ситуации. Если посмотреть с этой точки зрения высокий уровень профессионального стресса у испытуемых со стажем работы более 15 лет свидетельствует о том, что у них недостаточно развито копинг-поведение, связанное с самоуправлением. В результате самоконтроль снижается при увеличении стресса.

На основании полученных результатов следует отметить, что между педагогами общего и высшего образования практически не было различий в соотношении профессионального развития педагогов с личностной готовностью и приспособленностью к педагогической деятельности. Подчеркнем, что важность педагогической подготовки и адаптивности отмечается у представителей обеих ветвей и играет важную роль в деятельности педагога.

Таблица 7

Взаимосвязь между профессиональным стрессом и социальной психологической оценкой коллектива у педагогов средних школ

Шкала	Стажи работы	Стремление поддерживать целостность группы	Сплочённость	Доступность	Искренность	Организованность	Владение информацией	Ответственность
Проявления профессион	до 10 лет	-0,88	-0,34	-0,36*	-0,20**	-0,26	-0,95	-0,31

ального стресса	до 15 лет	0,05	0,09	-0,91	-0,37*	0,04	0,47	0,52
	более 15 лет	0,28	-0,58*	0,36	-0,28*	0,18	0,34**	-0,96*

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

В соответствии с задачами, которые мы ставим перед собой, мы определяем взаимосвязь между профессиональным стрессом у педагогов и социально-психологической оценкой самого коллектива. Для этого использован опросник “Социально-психологическая самооценка команды”, разработанная Р.Немовым.

Результаты, полученные с помощью опросника “Социально-психологическая самооценка команды”, представлены в таблице ниже.

Как видно из показателей, представленных в таблице, у тех, кто имеет стаж работы до 10 лет профессионального стресса, обратная значимая корреляция была выражена с доступностью ($r = -0,36$; $r \leq 0,05$), искренностью ($r = -0,20$; $r \leq 0,05$).

Показана значительная корреляция со стремлением к целостности группы ($r = -0,88$; $r \leq 0,05$), единство ($r = -0,34$; $r \leq 0,05$), организованность ($r = -0,26$; $r \leq 0,05$), владение информацией ($r = -0,95$; $r \leq 0,05$), ответственность ($r = 0,31$; $r \leq 0,05$).

А у педагогов со стажем работы до 15 лет выявлена обратная значимая корреляция с искренностью ($r = -0,20$; $r \leq 0,05$). Однако с доступностью ($r = -0,91$; $r \leq 0,05$) обнаружилась значительная корреляция.

А у тех, кто проработал более 15 лет, единство ($r = -0,58$; $r \leq 0,05$) выразил обратную значимую корреляцию с искренностью ($r = -0,28$; $r \leq 0,05$) и ответственностью ($r = -0,96$; $r \leq 0,05$).

Стремление педагогов к защите целостности группы ($r = 0,28$; $r \leq 0,05$), доступности ($r = 0,36$; $r \leq 0,05$), ответственности ($r = 0,19$; $r \leq 0,05$), организованности ($r = 0,18$; $r \leq 0,05$) имеет достоверную положительную корреляцию.

Поэтому любая группа с хорошей социально-психологической обстановкой формируется из ее сильных и зрелых членов, стремящихся защитить целостность группы. Стремление защитить групповую целостность – это единство, совместная деятельность и взаимопонимание членов группы.

Таблица 8

Взаимосвязь между профессиональным стрессом у педагогов высших учебных заведений и социально- психологической самооценки коллектива

Шкала	Стаж работы	Стремление поддерживать целостность группы	Сплочённость	Доступность	Искренность	Организованность	Владение информацией	Ответственность
Проявления профессион	до 10 лет	-0,94*	-0,61	-0,33*	-0,19*	-0,84	-0,74	-0,69*

профессионального стресса	до 15 лет	0,04	0,58*	-0,27	-0,25*	0,07	0,89*	0,63
	более 15 лет	0,37	-0,91	0,42	-0,70**	-0,31*	0,45	-0,19

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Из показателей, представленных в таблице, можно определить, что у преподавателей высших учебных заведений профессиональный стресс выражает противоположную значимую корреляцию со стремлением поддерживать целостность группы ($r = -0,94$; $r \leq 0,05$), доступностью ($r = -0,33$; $r \leq 0,05$), искренностью ($r = -0,19$; $r \leq 0,05$), ответственностью ($r = -0,69$; $r \leq 0,05$). Было обнаружено, что именно у педагогов со стажем до 10 лет существует статистически значимая корреляция сплочённости ($r = -0,61$; $r \leq 0,05$), организаторской способности ($r = -0,84$; $r \leq 0,05$), владения информацией ($r = -0,74$; $r \leq 0,05$) с профессиональным стрессом.

У педагогов со стажем работы до 15 лет выражена противоположная значимая корреляция профессионального стресса с искренностью ($r = -0,25$; $R \leq 0,05$).

А указатель доступности ($R = -0,27$; $r \leq 0,05$) как было определено, имеет статистически значимую корреляцию.

У педагогов с более 15-летним стажем работы профессиональный стресс выразил обратную значимую корреляцию с искренностью ($r = -0,70$; $r \leq 0,05$) и организаторской способностью ($r = -0,31$; $r \leq 0,05$).

Сплочённость ($r = -0,91$; $r \leq 0,05$), ответственность ($r = -0,19$; $r \leq 0,05$) показали, что имеют статистически значимую корреляцию с профессиональным стрессом.

Следовательно, в группе респондентов социально-психологическая обстановка в коллективе позитивная, наблюдаются конструктивные межличностные отношения, позитивность эмоционального климата, наличие взаимной поддержки, взаимопонимание.

Среди педагогов, которые занимаются педагогической деятельностью более 15 лет, наблюдается стремление сохранить целостность группы. Основная причина этого заключается в том, что к этому периоду педагоги имеют собственное положение и влияние в коллективе, развит уровень рациональной рефлексии, отличаются жизненным опытом и интеллектуальным мастерством.

В заключение следует сказать, что, чем выше степень мотивации педагогов к единодушию и взаимному сотрудничеству в коллективе, тем ниже уровень профессионального стресса педагогов.

Поскольку мы определяем психологические детерминанты проявления профессионального стресса у педагогов, мы также хотим остановиться на рефлексивности, необходимой именно педагогу. Сама рефлексивность - это выход человека за пределы своего "я", понимание, изучение и анализ чего-то в сравнении с отдельными людьми. В связи с этим нами была проведена методика "Определение степени рефлексивности", перенятая у педагогов

В.В.Пономаревой и А.В. Карпова, полученные данные были проанализированы по количеству и качеству и отражены в данной ниже таблице.

Четвертая глава работы называется “**Психологические основы и модели устранения профессионального стресса у педагогов**”, представлены направленные на формирование стрессоустойчивости у личности психокоррекционная программа, модели, а также анализ статистических различий между определяющим и контролирующим экспериментами.

Следует отметить, что изучение особенностей влияния копинг-поведенческих механизмов на проявление профессионального стресса у педагогов является одной из основных задач нашей исследовательской работы. Именно поэтому в группах испытуемых была проведена методика “Механизмы копинг-поведения” , разработанная Р.Лазарусом и С. Фолкманом.

Таблица 9

Взаимосвязь между профессиональным стрессом и механизмами копинг поведения у педагогов общеобразовательных школ

Шкала	Стаж работы	Конфронтацион копинг	Хранение дистанции	Самоконтроль	Социальная поддержка излаш	Принятие ответственности	Отводит себя в сторону	Планирование решения проблему	Положительная оценка
Проявления профессионального стресса	до 10 лет	0,95*	-0,52	-0,19	0,88*	-0,69	0,48*	-0,11	-0,44*
	до 15 лет	0,60	0,41	0,03	-0,41	0,44	0,85	-0,04*	-0,58
	больше 15 лет	0,17**	-0,28	-0,44*	0,15*	-0,01	0,37	-0,80	-0,37

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Согласно результатам методики, у учителей средней школы со стажем работы до 10 лет были отмечены значимые положительные корреляции с консультированием по вопросам профессионального стресса ($r=0,95$; $p \leq 0,05$), поиском социальной поддержки ($r=0,88$; $p \leq 0,05$), механизмами самоисключения ($r=0,48$; $p \leq 0,05$), положительной оценки ($r=-0,44$; $p \leq 0,05$) с отрицательной корреляцией. Из этого можно понять, что увеличение профессионального стресса у педагогов оказывает свое влияние на поиск решений в проблемных ситуациях, приводит к наблюдению таких ситуаций, как усиление конфронтации в них, ожидание эмоциональной поддержки от других, ориентация своего внимания на другие вещи. Также стрессы, возникающие в ходе трудовой деятельности, препятствуют развитию черт позитивной оценки проблемы, способности видеть ее преимущества.

Оказалось, что у педагогов со стажем работы до 15 лет профессиональный стресс имеет противоположную зависимость с планированием решения проблем ($r=-0,04$; $p \leq 0,05$). Из полученных результатов

следует отметить, что стрессовые ситуации у учителей негативно влияют на навыки целенаправленного анализа текущей ситуации и возможных действий.

Было отмечено, что если у педагогов со стажем работы более 15 лет была выявлена значимая положительная корреляционная связь с самоконтролем ($r=-0,44$; $p\leq 0,05$), в то время как значимая положительная корреляционная связь была выявлена с преодолением профессионального стресса и конфликтов ($r=0,17$; $p\leq 0,01$), социальной поиск поддержки ($r=0,15$; $p\leq 0,05$). Эти показатели означают, что проявление профессионального стресса у педагогов дает толчок к осуществлению попыток решить проблему посредством нецелевого поведения, конкретных действий, направленных на изменение ситуации или реагирование на негативные эмоции, связанные с возникшими трудностями. При анализе результатов работы педагогов средних школ были отмечены положительные и отрицательные корреляционные связи между профессиональным стрессом и некоторыми компонентами механизмов копинг- поведения. А показатели преподавателей высших учебных заведений отражены в нижеследующей таблице.

Таблица 10

Взаимосвязь профессионального стресса и механизмами копинг поведения у педагогов высших учебных заведений

Шкала	Стаж работы	Конфронтацион копинг	Хранение дистанции	Самоконтроль	Социальная поддержка излаш	Принятие ответственности	Отводит себя в сторону	Планирование решения проблему	Положительная оценка
Проявления профессионального стресса	до 10 лет	-0,33	-0,20	-0,19	0,55	-0,58	0,53*	- 0,18	0,31
	до 15 лет	0,17*	0,49*	0,91	0,39	0,27	0,71	- 0,27	0,01
	больше 15 лет	0,08**	-0,74	- 0,69*	0,48*	0,08*	0,69	- 0,54	0,80**

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

По результатам исследования было установлено, что у преподавателей высших учебных заведений со стажем работы до 10 лет профессиональный стресс имеет корреляционную связь с самоисключением ($r=0,53$; $p\leq 0,05$). Из этого следует, что напряжения в трудовом процессе является причиной увеличения их попыток преодолеть негативные эмоции во время различных трудностей, выводя себя из ситуации. В частности, такие случаи могут наблюдаться при отрицании проблемы, заблуждениях, необоснованных ожиданиях, отвлечении себя и при других подобных факторах. Вместе с этим, в

стрессовых ситуациях данная копинг-стратегия может включать неконструктивные формы действий.

Было отмечено, что у педагогов со стажем работы до 15 лет профессиональный стресс имеет положительную взаимосвязь с конфронтационным копингом ($r=0,17$; $p\leq 0,05$), сохранением дистанции ($r=0,49$; $p\leq 0,05$). Данные показатели означают, что стрессы, проявляющиеся в профессиональной деятельности, приводят к неспособности педагогов анализировать проблемные ситуации, недостатку внимания и психической дезориентации поведения. Кроме того, повышенный профессиональный стресс создает предпосылки для разработки копинг-стратегии соблюдения дистанции.

Если у педагогов со стажем работы больше 15 лет были выявлены значимые случаи положительного контакта с профессиональным стрессом, преодолением конфронтационного копинга ($r=0,08$; $p\leq 0,01$), положительной оценкой ($r=0,80$; $p\leq 0,01$), поиском социальной поддержки ($r=0,48$; $p\leq 0,05$), принятия ответственности ($r=0,08$; $p\leq 0,05$), то самоконтроль ($r=-0,69$; $p\leq 0,05$) оказался имеющим отрицательную корреляцию. Из результатов стоит отметить, что если проявление профессионального стресса у педагогов служит усилению таких факторов, как реализация противоположных действий, придание положительного тона ситуации, ожидание психологической помощи от других, брать ответственность на себя, то негативно влияет на процессы умения контролировать собственные эмоциональные состояния.

При анализе результатов, полученных в соответствии с методикой, наблюдалось, что значимые связи профессионального стресса со стратегиями копирования у преподавателей средней школы и высших учебных заведений имеют различия в зависимости от стажа работы. А это связано с тем, что во время трудовой деятельности индивида различные факторы оказывают специфическое влияние на проявление профессионального стресса.

Также в этой главе анализируются методологические основы психокоррекционной программы, направленной на формирование устойчивости к профессиональному стрессу у педагогов, уровень её эффективности, а также мы предпочли разработать собственную психокоррекционную программу, на основе системного подходе к устранению профессиональных стрессов С.Гремлинга и С.Ауэрбаха. При данном подходе предлагается выбирать психотерапевтический метод в соответствии с влиянием стрессогенных факторов. Они выделяют три типа стрессоров:

1. Неконтролируемые стрессоры.
2. Стрессоры, которые можно контролировать.
3. Аналитические стрессоры.

Путём устранения этих 3 основных стрессора широко использовали его для повышения устойчивости к профессиональному стрессу.

Также мы создали модель воздействия через развитие социальной компетентности в устранении этих стрессоров, и эту модель мы предоставляем на изображении ниже.

МОДЕЛЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА УСТРАНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Профессиональный стресс		Социально-психологическая компетенция и методы его развития		Результат
Система связанная с профессиональной деятельностью	-Нагрузка работы -Условия работы -Организационные процессы	Особенности рефлексивного и когнитивного компонента	Использование транзактного анализа, методов суггестивной терапии для выявления социальных ролей, связанных с профессиональной деятельностью	Рефлексия деятельности Рефлексия общения Рациональное распределение времени Повышение уровня удовлетворенности в профессиональной деятельности
Психологический климат в коллективе	-Система горизонтальных отношений -Система вертикальных отношений	Особенности эмоционального, социального и поведенческого компонента	Использование эмоционально-стрессовую терапию, аутогенные упражнения для снижения восприятия ситуации на эмоциональном фоне.	эмоциональная грамотность Эмпатия Эмоциональное принятие себя и других Конструктивное копинг поведение Самоконтроль в общении
Индивидуально-психологические особенности личности и выражении их в межличностных отношениях				

Рисунок 1. Модель преодоления профессионального стресса

Следует отметить, что устранить профессиональный стресс в личности педагога имеет важное значение. С этой точки зрения удалось выявить механизмы, которые служат развитию устойчивости к стрессу, точно так же, как педагоги определяют факторы, влияющие на проявление профессионального стресса. Для этого, по результатам предварительной диагностики, была выделена группа людей с высоким уровнем профессионального стресса. После этого с ними были организованы коррекционно-развивающие занятия на основе специально составленной программы. С целью проверки эффективности программы обучения, которая составлена с целью устранения профессионального стресса у педагогов, была проведена методика Д.Фонтана “Определение профессионального стресса”. Результаты этой методики были проанализированы по количеству и качеству и отражены в следующих таблицах.

Результаты контрольного эксперимента после формирующего эксперимента отражены в таблице ниже.

Таблица 11

Показатели проявления профессионального стресса под влиянием формирующего эксперимента у педагогов общеобразовательной школы

Психологические критерии	Стаж работы	Показатели до тренинга	Показатели после тренинга	t –показатель статистической разницы
		M ₁	M ₂	
Результаты	до 10 лет	23,8	19,3	3,09**

экспериментальной группы (педагоги с высшем и среднем уровнем профессионального стресса)	до15лет	21,6	16,5	3,18*
	больше15 лет	24,5	18,9	2,17*
Результаты контрольной группы (педагоги с низким уровнем профессионального стресса)	до10лет	14,9	14,8	2,25
	до15лет	14,7	14,8	-2,41
	больше15 лет	14,8	14,6	-3,37

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

Согласно проведенной повторной диагностической работе, были отмечены достоверные различия между результатами предварительной подготовки по проявлению профессионального стресса у испытуемых со стажем работы до 10 лет в экспериментальной группе и показателями после обучения ($t=3,09$; $p \leq 0,01$). Это можно объяснить тем, что проведенные психологические тренинги способствовали возникновению значительных позитивных изменений у педагогов с высоким уровнем профессионального стресса и умеренно сформированных, что послужило определенному снижению данных характеристик. В частности, в результате непрерывной обработки когнитивных данных и их доставки в аудитории в нем было замечено, что случаи подавления когнитивно-информационному напряжению в определенной степени уменьшились. Также наряду с этим выяснилось, что увеличилась степень терпимости к факторам, вызывающих профессиональный стресс в виде эмоциональной аффективности, что связано с восприятием, обработкой информации, получаемой от коллег, учащихся и их родителей, руководства, неопределёнными социальными ролями, чрезмерным вовлечением к общественным поручениям, избытком предлагаемых поручений, с нерациональным распределением времени из-за предоставления краткого срока для выполнения поручений.

Когда показатели проявления профессионального стресса до и после обучения у участников со стажем работы до 15 лет в экспериментальной группе сравнивались между собой, между двумя результатами были обнаружены значительные различия ($t=3,18$; $p \leq 0,05$). Из этого становится ясным, что проведенные коррекционно-развивающие занятия свидетельствуют об эффективном воздействии на устранение определенного количества профессионального стресса у педагогов. В частности, было отмечено, что в результате интенсивности трудовой нагрузки у педагогов, негативные ситуации, характеризующиеся сложностями и обилием заданий, силой когнитивного напряжения и социального контроля, проблемами в межличностных отношениях, эмоциональным напряжением, физическим дискомфортом, применением социальных стереотипов по отношению к профессии педагога по сравнению с дотренинговыми показателями заметно уменьшились.

У педагогов с более чем 15-летним стажем работы в экспериментальной группе наблюдались значительные различия между показателями по уровню профессионального стресса до обучения и результатами после обучения ($t=2,17$; $p\leq 0,05$). Данные результаты можно разъяснить таким образом, что проведенные психологические тренинги оказали положительное влияние на педагогов с высоко и умеренно сформированным уровнем профессионального стресса, что вызвало определенное снижение стрессов, возникающих в профессиональной деятельности. Следовательно, эти показатели означают значительное повышение качества эмоциональной устойчивости к негативным воздействиям, связанным с нехваткой свободного времени в результате превышения объема работы у учителей, нездоровой обстановкой в педагогическом коллективе, неудовлетворенностью педагога уровнем собственной профессиональной подготовки, чрезмерной ответственностью к данному поручению, с неучетом со стороны администрации возможностей сотрудников при указании поручений.

Следует отметить, что под влиянием формирующего эксперимента у учителей общеобразовательной школы были выявлены положительные изменения в показателях проявления профессионального стресса. Результаты повторной диагностики, проведенной у преподавателей высших учебных заведений, представлены в следующей таблице.

Таблица 12

Показатели проявления профессионального стресса под влиянием формирующего эксперимента у педагогов высших учебных заведений

Психологические критерии	Стаж работы	Показатели до тренинга	Показатели после тренинга	t –показатель статистической разницы
		M ₁	M ₂	
Результаты экспериментальной группы (педагоги с высшем и среднем уровнем профессионального стресса)	до10лет	22,7	18,2	2,27*
	до15лет	20,5	15,4	2,49**
	больше15 лет	23,4	17,8	3,05*
Результаты контрольной группы (педагоги с низким уровнем профессионального стресса)	до10лет	13,8	13,7	-1,98
	до15лет	13,6	13,7	3,23
	больше15 лет	13,7	13,5	2,85

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

По результатам исследования были выявлены значительные различия между показателями проявления профессионального стресса до и после обучения у педагогических работников высшего образования, имеющих стаж работы в экспериментальной группе до 10 лет ($t=2,27$; $p\leq 0,05$). Из данных результатов выявляется, что проведенные психологические тренинги сопровождались значительными положительными изменениями высокого и умеренно сформированного уровня профессионального стресса у испытуемых, что спровоцировало снижение напряженности в трудовой деятельности.

При сравнительном изучении результатов пред- и посттренинга по проявлению профессионального стресса у испытуемых со стажем работы до 15 лет в экспериментальной группе между собой были отмечены достоверные различия между показателями ($t=2,49$; $p\leq 0,01$). Это можно объяснить тем, что проведенные в педагогическом сообществе коррекционно-развивающие занятия показали, что они служат устранению негативных эмоциональных состояний, снижая риск повышения уровня стресса.

Выяснилось, что у педагогов с более чем 15-летним стажем работы в экспериментальной группе наблюдаются достоверные различия между предтренировочными показателями уровня профессионального стресса и результатами после обучения ($t=3,05$; $p\leq 0,05$). Из этого следует, что проведенные тренинговые занятия оказали свое влияние на высокие и умеренно сформированные показатели профессионального стресса, что послужило основой для повышения характеристик устойчивости по отношению к стрессовым состояниям, наблюдаемым в процессе работы.

Когда показатели уровня профессионального стресса до и после тренировки у испытуемых контрольной группы сравнивались между собой, между двумя результатами не наблюдалось существенных различий. Это связано с тем, что эта группа была организована из участников с низким уровнем стресса, и у них не было специально разработанного психокоррекционно-развивающего тренинга.

Опираясь на результаты изученной повторной диагностики, можно отдельно отметить, что путем проведения специальных психологических тренингов, направленных на устранение этой особенности и развития качества стабильности по отношению к стрессу с педагогами с высоким уровнем проявления профессионального стресса, можно добиться снижения уровня сформированности профессиональных стрессов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования по диссертационной работе на тему “Влияние психологических детерминантов на проявление профессионального стресса у педагогов” представлены следующие выводы:

1. В диссертационном исследовании научно обоснованы понятие

стресса и сущность провоцирующих его личностных психологических и физиологических факторов. Понятие стресса по его проявлению в индивидуальном физиологическом стрессе и механизмах его проявления; в психологических исследованиях освещается психологический стресс и особенности его информативных, эмоциональных типов, раскрывается значимость профессиональных рефлексивных факторов у личности в уровне выражении профессионального стресса. В ходе исследования было установлено, что степень предрасположенности к профессиональному стрессу у педагогов зависит от стажа работы, согласно которому в диссертационной исследовательской работе видно, что профессиональный стресс проявляется у педагогов общеобразовательных школ именно со стажем работы более 15 лет.

2. По результатам проведенного исследования была отмечена готовность педагогов к профессиональной деятельности - важность рефлексивной оценки диагностических возможностей педагога, творческой активности, коммуникабельности, процесса когнитивной обработки информации при возникновении профессионального стресса.

3. Также важность аутопсихологических, социально-перцептивных и когнитивных коммуникативных качеств профессиональной компетентности в педагогической деятельности, а также динамические характеристики проявления профессионального стресса у педагогов были изучены в рамках системы образования педагогов путем сравнения в системе высшего образования и педагогов общего образования.

4. При проявлении профессионального стресса у педагогов, согласно появлению особенностей рефлексивного аспекта личности, было определено, что уровень развития социально-психологической компетентности оказывает важное влияние, и было доказано, что педагог адекватно понимает свое "я", важность самооценки данное ему занимает важное место в педагогической деятельности.

5. Эмпирически доказано, что стиль копинга имеет приоритетный характер, а также как творческие способности, работоспособность, коммуникабельность, адаптация, способность к самоуправлению у педагогов в результате влияния социальной среды на проявления профессионального стресса у педагогов, благодаря взаимно гармоничному проявлению педагогическую оценку, когнитивную оценку ситуации, социально-психологической компетентности.

6. В соответствии с важностью формирования волевых, эмоциональных, коммуникативных способностей педагога через модель "Социально-психологические факторы профессиональной стрессоустойчивости педагога", усовершенствованную на основе интеграции когнитивных, поведенческих, эмоциональных механизмов, мы можем наблюдать повышение их самооценки, адекватная оценка стрессовых ситуаций, тенденции к рефлексивному контролю своих эмоций.

Исходя из вышеизложенного, педагогам предлагаются следующие

рекомендации с целью профилактики профессионального стресса:

Во-первых, вести здоровый, активный образ жизни. А для этого, прежде всего, не стоит смешивать "груз проблем" в офисе с "грузом проблем" в семье и ставить их "в тупик".

Во-вторых, необходимо выстраивать конструктивные отношения с окружающими, стремиться к совместной деятельности.

В-третьих, необходимо эффективно использовать релаксационные и фелицитологические задачи в своей собственной семье.

В-четвертых, осуществлять участие в праздниках, развлекательных мероприятиях с членами команды.

В-пятых, необходимо правильно организовать труд, чтобы защитить человеческие ресурсы в педагогическом сообществе.

В-шестых, духовное и материальное поощрение деятельности педагогов.

В-седьмых, обеспечить каждому педагогу "профессиональный рост" в зависимости от его трудовой деятельности.

**ONE-TIME SCIENTIFIC ADVICE AWARDED SCIENTIFIC DEGREES
PhD.03/30.12.2021.P.26.02 AT TASHKENT STATE PEDAGOGICAL
UNIVERSITY AFTER NIZAMI**

TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

KARSHIYEVA DILAFRUZ SUYUNOVNA

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

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

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PSYCHOLOGICAL
SCIENCES (DSc)**

Tashkent – 2022

The theme of doctoral (DSc) dissertation was registered at The Supreme Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2020.1.DSc/P149

Dissertation is prepared in Tashkent State Pedagogical University..

The dissertation abstract is prepared in three language (Uzbek, Russian, English) brief and uploaded to website of Scientific Council (www.tdpu.uz) and Ziyonet Information-educacion portal at (www.ziyonet.uz)

Scientific consultant:

Abdullayeva Barno Sayfutdinovna
Doctor of Pedagogical sciences, professor

Official opponents:

Abdurasulov Rustam Abduraimovic
Doctor of Psychological sciences, professor

Saidov Azamat Ismoilovich
Doctor of Psychological sciences, associate professor

Baratov Sharif Ramazonovich
Doctor of Psychological sciences, pofessor

Leading organization:

Tashkent State University of oriental studies

The defence of the dissertation will be held on ____ “ ____ ” ____ 2022, at “ ____ ” at the Council meeting Ref: PhD Phd.03/30.01.2020.P.26.02 under the Tashkent State Pedagogical University Address: 100185, Tashkent, Chilanzar diatrict, Bunyodkor street, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32, fax: (+99871) 276-76-51, email: tdpu_kengash@edu.uz.

The dissertation has been registered in the Informational Resource Centre of the Tashkent state pedagogical University (reference r_____. Address: 100185, Tashkent, Chilonzor district, Bunyodkor street, 27. Tel: (+998971) 276-80-86; Fax: ((+998971) , 276-76-51

Dissertation abstract summary is issued on ____ “ ____ ” ____ 2022

(issue reference number ____ “ ____ ” ____ 2022)

F.A.Akramova

Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological Sciences, (DSc)
associate professor

N. B. Atabayeva

Scientific Secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of Philosophy in Psychological Sciences
(PhD), associate professor

Z.T. Nishanova

Chairman of the Scientific seminar
under scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological Sciences, professor

INTRODUCTION (annotation of doctoral (DSc) dissertation)

The aim of research work is to develop a correctional program for the formation of stress resistance based on the study of psychological factors that affect the manifestation of professional stress in the activities of teachers in Uzbekistan.

The object of the research work is the process of influencing the manifestation of socio-psychological competence of occupational stress, the participation of school No. 304-41 of respondents in the Sergeli district of Tashkent, schools No. 10-32 of respondents and No. 27-41 of respondents in Pop district of Namangan region, schools No. 4-42 of respondents and schools No. 24-48 of the respondents in the Pasdargom district of the Samarkand region and the Tashkent State Pedagogical University with a total of 57 respondents, the Bukhara State University with a total of 88 respondents and the Karshi State University with 53 respondents. The total number of respondents was 402.

Scientific novelty of the research work:

It is substantiated the presence of dynamic characteristics associated with pedagogical activity, on the level of expression of professional stress due to the integrative manifestation of professional reflection, communicative competence with autopsychological qualities;

it has been improved the questionnaire “Methodology for assessing the readiness and adaptability of a person for pedagogical activity” based on the inclusion in psychodiagnostic activities of the significance of a reflective assessment of creative activity, communication, cognitive processing of information, diagnostic possibilities for determining the impact on the manifestation of professional stress of teachers' readiness for innovative professional activities;

it is substantiated that the degree of development of socio-psychological competence has an important influence, with the manifestation of professional stress among teachers, on the differential manifestation of the reflexive aspects of the personality in socio-perceptual characteristics;

it is substantiated that the coping method of “confrontation”, “cognitive assessment” has a priority character due to the mutually harmonious manifestation of pedagogical assessment, cognitive assessment of the situation, socio-psychological competence, as a result of the influence of the social environment on the manifestations of professional stress among teachers;

has been improved the model “Socio-psychological factors of pedagogical professional resistance to stress” based on the integration of cognitive, behavioral, emotional mechanisms in terms of the importance of the formation of the volitional, emotional, and communicative abilities of the teacher.

Implementation of there search results. According to the results of research work on the study of the influence of psychological determinants on the manifestation of professional stress in teachers:

substantiated data on the presence of dynamic characteristics associated with pedagogical activity, at the level of expression of professional stress due to the integrative manifestation of professional reflection, communicative competence with autopsychological qualities, were introduced into the content of the “Psychology of

Development” module on the basis of Order PM-14 dated November 17, 2022. Scientific Center of Psychology of the Tashkent State Pedagogical University (Reference No. PM-14 of the Educational and Scientific Center of Psychology dated November 17, 2022). As a result, an increase in professional competence was achieved by improving the knowledge associated with professional stress about the pedagogical personality and pedagogical activity of future pedagogical psychologists;

the data improved on the basis of the inclusion in the psychodiagnostic activity of the questionnaire “Methodology for assessing the readiness and adaptability of a person for pedagogical activity” in terms of the importance of a reflective assessment of creative activity, communication, cognitive processing of information, diagnostic possibilities for determining the impact on the manifestation of professional stress of the readiness of teachers for innovative professional activity are introduced into the content of the module "Psychodiagnostics" on the basis of Order PM-14 of November 17, 2022 of the Educational and Scientific Center for Psychology of the Tashkent State Pedagogical University (Reference No. PM-14 of the Educational and Scientific Center of Psychology of November 17, 2022). As a result, the enrichment of the scientific and methodological support of students regarding the characteristics of professional stress and the determinants influencing it, as well as the formation of the skills of a teacher-psychologist, providing the possibility of predicting the manifestation of professional stress, was achieved;

substantiated data on the important influence of the degree of development of socio-psychological competence, with the manifestation of professional stress in teachers on the differential manifestation of the reflexive aspects of the personality in socio-perceptual characteristics, were introduced into the content of the module "Professional psychology" on the basis of Order PM-14 dated November 17, 2022. Educational - Scientific Center of Psychology of the Tashkent State Pedagogical University (Reference No. PM-14 of the Educational and Scientific Center of Psychology dated November 17, 2022). As a result, the enrichment of the methodological support for the development of the psychology of professional activity, the reflexive aspects of the personality of future educational psychologists has been achieved;

recommendations on the reasonable priority nature of the coping method of "confrontation", "cognitive assessment" due to the mutually harmonious manifestation of pedagogical assessment, cognitive assessment of the situation, socio-psychological competence, as a result of the influence of the social environment on the manifestations of professional stress among teachers, are embedded in the content of the module "Professional psychology »on the basis of Order PM-14 of November 17, 2022 of the Educational and Scientific Center for Psychology of the Tashkent State Pedagogical University (Reference No. PM-14 of the Educational and Scientific Center of Psychology of November 17, 2022). As a result, the professional competence of future practical psychologists has been improved in terms of the development of "emotional tolerance" and "resistance to professional stress";

the data of the model “Socio-psychological factors of pedagogical professional stress resistance” based on the integration of cognitive, behavioral, emotional mechanisms according to the importance of the formation of the volitional,

emotional, communication abilities of the teacher were introduced into the content of the module “Fundamentals of psychological training” on the basis of Order PM-14 dated November 17, 2022 The Educational and Scientific Center for Psychology of the Tashkent State Pedagogical University (Reference No. PM-14 of the Educational and Scientific Center for Psychology dated November 17, 2022). As a result, the formation of practical skills of practicing psychologists with a team of teachers is achieved to form the ability to conduct psycho-corrective measures aimed at eliminating professional stress.

The outline of the thesis. The dissertation consists of an introduction, four chapters, conclusions, recommendations, bibliography and appendices. The total volume of work is 205 pages without attachments.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙҲАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLICATIONS
I бўлим (I часть; I part)

1. Қаршиева Д.С. Касбий стресс намоён бўлишининг психологик детерминантлари. Монография Тошкент давлат педагогика университети илмий-техник Кенгашининг 2022 йил 21-октябрдаги 10.16-сонли баённомаси. ISBN 978-9943-8902-7-5 “Илм зиё заковат” 2022 й.
2. Қаршиева Д.С. Болаларда стрессоген факторлар натижасида агрессив хулқ атворнинг вужудга келиши //Бола ва замон.- Ташкент, 2022. №2.Б 39-41. (19.00.01. №1)
3. Қаршиева Д.С. Педагогларда касбий стресс ва копинг-хулқ //ТДПУ илмий ахборотлари. – Тошкент, 2021. №12. Б.300-301. (19.00.00.№15)
4. Қаршиева Д.С. Педагогик фаолиятда касбий стресснинг моҳияти ва ижтимоий компетентликнинг асосий сифатлари //ТДПУ илмий ахборотлари. – Тошкент, 2022. №7. Б.397-403. (19.00.00.№15)
5. Қаршиева Д.С. Касбий стресс ва эмоционал сўниш синдромининг боғлиқлик жиҳатлари // ТДПУ илмий ахборотлари. – Тошкент, 2022. №8. Б.375-380. (19.00.00.№15)
6. Қаршиева Д.С. Касбий информацион стресс ва психологик компетентлик феномени //ТДПУ илмий ахборотлари. – Тошкент, 2022.№9. Б.62-66. (19.00.00.№15).
7. Қаршиева Д.С. Педагог ходимларда психологик компетентлик омилларининг ўрни ва аҳамияти // ТДПУ илмий ахборотлари. – Тошкент, 2022. №10. Б.215-219. (19.00.00.№15)
8. Қаршиева Д.С. Педагогнинг касбий тайёргарлиги ва адаптивлиги касбий стрессга барқарорликни шакллантирувчи омилидир.//ТДПУ илмий ахборотлари. – Тошкент, 2022. №11. Б.157-161. (19.00.00.№15)
9. Қаршиева Д.С. Педагогик фаолиятда касбий стресс ва жамоавий муносабатлар// Психология. – Бухоро, 2022. №4. Б. 65-69. (19.00.00. №5)
10. Қаршиева Д.С. Педагоглардаги касбий компитентликнинг педагогик фаолиятга таъсир кўрсатиш механизми //Педагогика – Тошкент, 2022. №4. Б. 109-111. (19.00.00. №4)
11. Қаршиева Д.С. Педагогларда касбий стресс намоён бўлишининг ижтимоий- перцептив омиллари // ЎзМУ хабарномаси. – Тошкент, 2022. №1/11/1. Б. 85-87. (19.00.00. №10)
12. Қаршиева Д.С. Педагогларнинг касбий ривожланишида стрессор ва стрессоген факторларнинг роли ва аҳамияти //Таълим ва инновацион тадқиқотлар. – Бухоро, 2022. №11. Б. 301-309. (<https://interscience.uz/index.php/home/issue/view/41>)
13. Қаршиева Д.С. Stress and pedagogical didication// Вестник интегративной психологии. Ярославль, 2022. №26. С.59-63. (19.00.00.2011. №2)
14. Қаршиева Д.С. Педагогда касбий фаолият ва адаптация жараёни //Марказий Осиёда жамият, гендер ва оила. -Тошкент, 2022/4№.5 Б.41-44.

15. Каршиева Д.С. In iducators-informational stress and its psychological mechanisms //Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном образовании /Международная научно-практическая конференция. Ярославль-Минск. 2021. С.106-108.

16. Қаршиева Д.С. Педагогларда касбий стресс ва унинг психологик хусусиятлари.//Янги Ўзбекистонда педагогик таълим инновацион класстерини ривожлантириш истиқболлари /Халқаро илмий амалий конференция материаллари. Чирчик,2022. Б. 191-194.

17. Каршиева Д.С.// Педагогларда вужудга келган касбий стрессни бартараф этишнинг психологик амалий аҳамияти/ Жисмоний маданият ва бошланғич таълим самарадорлигини ошириш истиқболлари/Республика илмий-амалий конференция. Тошкент, 2020. Б.486-488.

18. Каршиева Д.С. Факторы стрессовых процессов у педагога школьного образования.//Жамоат хавфсизлигини таъминлаш бўлинмалари бўлажак офецерларнинг коммуникатив компетентлигини ривожлантириш /Республика илмий-амалий конференция. Тошкент, 2022. Б.307-309.

II бўлим (II часть; II part)

19.Karshieva D.S. Psychological preparation and professional stress for pedagogical activity//Vidyabharati International Interdisciplinary Research Journal (Special Issue). – India. 2021. Vol. 10. – (SCOPUS). P. 1752-1759

20.Қаршиева Д.С.// Илм сарчашмалари Урганч Давлат Университетининг илмий назарий методик журнали № 5-2022. Б.97-101

Автореферат ТДПУ «Илмий ахборотлари» илмий назарий журнали
таҳририятида 09.12.2022 йил таҳрирдан ўтказилди.

Босишга рухсат этилди: 10.12.2022 йил
Бичими 60x84 1/16 , «Times New Roman»
гарнитурда рақамли босма усулида босилди.
Нашриёт босма табағи 3.0. Адади: 100. Буюртма: № 60
Баҳоси келишув асосида

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика
университети босмахонасида chop этилди.
Манзил: Тошкент шаҳар, Чилонзор тумани,
Бунёдкор кўчаси, 27-уй.

