

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/04.10.2024.P.72.06 RAQAMLI ILMIY KENGASH

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

TAJIBAYEV SHOHRUH MAQSUDOVICH

MAKTAB O'QITUVCHILARIDA STRESSGA BARQARORLIK
NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

19.00.05 – Ijtimoiy psixologiya. Etnopsixologiya

PSIXOLOGIYA FANLARI BO'YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI

Buxoro – 2025

**Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
психологическим наукам**

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

Tajibayev Shohruh Maqsudovich

Мaktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik
xususiyatlari3

Тажибаев Шохрух Максудович

Психологические особенности проявления стрессоустойчивости у школьных
учителей21

Tajibayev Shokhrukh Maksudovich

Psychological features of stress resistance in school teachers 41

E'lon qilingan ishlar ro'uxati

Список опубликованных работ
List of published works.....46

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/04.10.2024.P.72.06 RAQAMLI ILMIY KENGASH

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

TAJIBAYEV SHOHRUH MAQSUDOVICH

MAKTAB O'QITUVCHILARIDA STRESSGA BARQARORLIK
NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

19.00.05 – Ijtimoiy psixologiya. Etnopsixologiya

PSIXOLOGIYA FANLARI BO'YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI

Buxoro – 2025

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.1.PhD/P806 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Dissertatsiya Buxoro davlat universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasida (www.buxdu.uz) va «ZiyoNet» axborot-ta'lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Ulug'ova Shahlola Musliddinovna
psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

Rasmiy opponentlar:

Baratov Sharif Ramazonovich
psixologiya fanlari doktori, professor

Karshiyeva Dilafro'z Suyunovna
psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Yetakchi tashkilot:

Samarqand davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Buxoro davlat universiteti huzuridagi DSc.03/04.10.2024.P.72.06. raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil «17» yanvar soat 15⁰⁰ dagi majlisida bo'lib o'tadi (manzil: 200118, Buxoro shahri, Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: (+0365) 221-29-14; faks: (+0365) 221-27-57; email: buxdu.rektor@buxdu.uz).

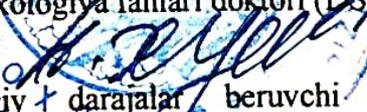
2/580 Dissertatsiya bilan Buxoro davlat universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin. (raqam bilan ro'yxatga olingan.) (Manzil: 200101, Buxoro viloyati, Buxoro shahri, Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: (+0365) 221-29-14).

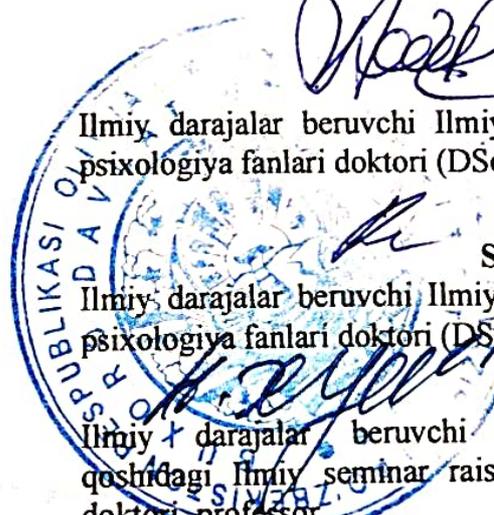
Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil «3» yanvar kuni tarqatildi.

(2025-yil «3» yanvar dagi 1 - raqamli reyestr bayonnomasi).


A.M. Nazarov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi,
psixologiya fanlari doktori (DSc), professor


Sh.Sh. Rustamov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash kotibi,
psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent


A.A. Xuseynova
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash
qoshidagi ilmiy seminar raisi, falsafa fanlari
doktori, professor



KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahonda stress va stressga barqarorlik tushunchasining nazariy aspektlari, shaxsning stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish masalalarini tadqiq etish tobora dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Butun Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (BJSST) 2024-yildagi statistik ma'lumotlariga ko'ra, butun dunyo bo'ylab shaxslarning 31% stressni o'z mamlakatlaridagi eng katta muammo deb hisoblaydi¹. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining Assambleyasida stress holati Xalqaro kasalliklar klassifikatoriga 11-raqam ostida kiritilgan². 2019-yilda Gallup instituti tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, Gretsiya stress darajasi eng yuqori davlat bo'lib, so'rovnomaga qatnashgan respondentlarning 59% juda ko'plab stressli holatlarni boshdan kechirganliklarini bildirishgan³. Shuningdek, ta'lim-tarbiya jarayonlarida pedagoglarda stressga chidamlilikni oshirish, stressning ruhiy salomatlikka jiddiy ta'sirini oldini olish masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda.

Jahon ta'lim muassasalari va ilmiy tadqiqot markazlarida pedagog xodimlarning kasbiy bilimlarini o'rganish, psixologik usullarni tizimlashtirish orqali aniq mezonlarni ishlab chiqish, stressga barqarorlik namoyon bo'lishi, pedagoglarning o'ziga xos jihatlari va stressga ta'sir ko'satuvchi omillarni aniqlash masalalariga qaratilgan empirik tadqiqotlar olib borilmoqda. TALIS (Teaching and Learning International Survey⁴) xalqaro tashkiloti tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda 48 ta davlatdan 4000 nafarga yaqin o'qituvchilar ishtirok etgan bo'lib, ulardan 80% stressli holatlarni yengish orqali kasbiy muvaffaqiyatga erishish mumkinligiga ishonishadi. Stressning boshlanish nuqtasi xavotirlanish holati bilan bog'liq bo'lib, stressga sabab bo'luvchi omillar ta'sirini kamaytirish, hamda ruhiy barqarorlikni shakllantirish faoliyat samaradorligida muhim o'rin egallaydi. Maktab o'qituvchilarning kasbiy faoliyati jarayonida emotsiyaning fiziologik asoslarini aniqlash, salbiy emotsional holatlarni me'yorlashtirishga yo'naltirilgan tadqiqotlarga alohida e'tibor qaratish zarurati yuzaga kelganligi bois muammoni ilmiy-amaliy jihatdan tadqiq etish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda fuqarolik jamiyatining jadal shakllanishi va rivojlanishi, mamlakat hayotida turli sohalar ayniqsa, maktab o'qituvchilarning faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarishda zamonaviy pedagog kadrlarni tayyorlash masalalarining zarur huquqiy-me'yoriy asoslari yaratilmoqda. «Pedagogik ta'lim sifatini oshirish va pedagog kadrlar tayyorlovchi oliy ta'lim muassasalari faoliyatini yanada rivojlantirish»⁵ning muhim vazifalar sifatida belgilanishi, pedagogning kasbiy kompetentli bo'lishi bilan birga voqealarni obyektiv baholash asosida pozitiv fikrlay olishni ilmiy tadqiq etish imkoniyatlari yaratilganligini ko'rsatmoqda. Natijada pedagoglarda stressga chidamlilikni

¹ <https://www.statista.com/statistics/>

² World Health Organization – www.who.int

³ <https://www.statista.com/chart/17822/share-of-the-population-that-experienced-a-lot-of-stress-yesterday/?utm>

⁴ <https://www.oecd.org/en/about/programmes/talis.html>

⁵ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 21 iyundagi «Pedagogik ta'lim sifatini oshirish va pedagog kadrlar tayyorlovchi oliy ta'lim muassasalari faoliyatini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida»gi PQ-289-son Qarori. - <https://lex.uz/uz/docs/6079561>

oshirish, salbiy holatlarni oldini olish, ta'lim sifatini va ta'lim tizimini yanada takomillashtirish yuzasidan olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarda yangicha yechimlarni topish uchun mustahkam asos yaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida», 2017-yil 5-iyuldagi PF-5106-son «Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O'zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyatini qo'llab-quvvatlash to'g'risida», 2019-yil 8-oktyabrdagi PF-5847-son «O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida»gi Farmonlarida, 2018-yil 5-iyundagi PQ-3775-son «Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi Qarorida, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasinig 2019-yil 7-iyundagi 472-son «Psixologiya sohasidagi kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorida, hamda faoliyatga oid boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan keng ko'lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur dissertatsion tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishi ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda, innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari» ustuvor yo'nalishi doirasida bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. O'zbekistonda stress fenomenining pedagogik faoliyatga psixologik ta'siri xususiyatlar bilan bog'liq muammolari bir qator olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Jumladan, F.A.Akramova, Sh.R.Barotov, R.O.Begmatov, D.D.Boymirzayeva, M.G.Davletshin, Z.S.Elov, L.U.Inagamova, N.Z.Ismoyilova, D.U.Mamadiyarova, Z.T.Nishonova, L.Y.Olimov, O.E.Hayitov, U.D.Qodirov, D.S.Qarshiyeva, R.Y.Ernazarova, G'.B.Shoumarov, F.T.Shermatov va boshqalar tomonidan o'rganilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan A.Akopyan, A.Andreyeva, L.I.Antsiferov, Z.L.Akakiy, D.Badmayeva, V.Bodrov, S.Gagolina, N.Devayev, V.Krivobokova, I.Komarova, V.O.Lavrov, O.Lozgacheva, R.A.Mamedova, I.Menshikova, Y.V.Raspopin, Y.Sapyorova, L.Statueva, Y.V.Shemetkova va boshqalar tomonidan kasbiy faoliyatda stresslarning yuzaga keltiruvchi omillar va stress holatini yengib o'tish muammosining o'ziga xos jihatlari ilmiy jihatdan tadqiq etilgan.

Xorij olimlaridan A.Adler, A.Bandura, R.Kettel, U.B.Kennon, R.Lazarus, K.Maslak, X.Murrey, G.Sullivan, G.Seleye, Z.Freyd, X.Frendenberger, E.Fromm, K.Xorni, E.Erikson va boshqalar tomonidan stress holatining yuzaga kelishi, sabablari va mexanizmlari, stressning shaxs xulq-atvoriga ta'siriga oid masalalar bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilgan. Stressga chidamlilik muammosi alohida tadqiqot predmeti sifatida, aynan pedagog shaxsida stressning namoyon bo'lishi, unga ta'sir etuvchi psixologik determinantlar va kasbiy faoliyatga ta'siri,

o'qituvchining psixoemotsional holati, kasbiy faoliyatga tayyorligi, refleksivlik hamda kommunikativ muloqot darajasi bilan bog'liq muammolar ilmiy tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmagan.

Dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilayotgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy tadqiqot ishlari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Buxoro davlat universiteti ilmiy-tadqiqot ishlari rejasiga muvofiq PZ-202005236-raqamli «Oila psixologiyasi fanidan multimedia mahsulotini yaratish» nomli innovatsion loyihasi doirasida bajarilgan (2021-2022 yy.).

Tadqiqotning maqsadi maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikning darajaviy ifodalanishiga ko'ra ish tajribasiga bog'liq differensial farqlarni aniqlash;

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni namoyon bo'lishiga pedagogik jamoaning o'zini o'zi ijtimoiy-psixologik baholash darajasini ta'sirini tadqiq etish;

maktab o'qituvchilarining stressga barqarorligi va nizoli vaziyatlardagi xulq-atvor strategiyalari orasidagi bog'liqlikni ochib berish;

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan psixokorreksion dastur va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning obykti sifatida maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlarini o'rganish belgilangan bo'lib, tadqiqotga Buxoro viloyatidan 100 nafar hamda Navoiy viloyatidan 70 nafar, jami 170 nafar xalq ta'limi tizimida faoliyat ko'rsatayotgan maktab o'qituvchilari respondent sifatida jalb etildi.

Tadqiqotning predmetini maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot jarayonida kuzatish, suhbat, test, anketa, kontent-tahlil metodlaridan, shuningdek, D.Amirxan tomonidan ishlab chiqilgan «Stressni yengish strategiyasi» metodikasi, V.I.Morosanovning «O'z xulq-atvorini tartibga solish uslubi», K.N.Tomasning «Nizoli vaziyatlarga munosabatni o'rganish» hamda P.Lazarus va S.Folkman tomonidan ishlab chiqilgan «Muammoli vaziyatlarda koping xulq-atvor mexanizmlari ko'rsatkichlarini tadqiq qilish» metodikasi hamda hammualliflikda (Sh.M.Ulug'ova, Sh.M.Tajibayev) ishlab chiqilgan «Maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik darajasini aniqlash» so'rovnomalardan foydalanildi. Olingan natijalarning statistik ishonchlilik darajasi matematik-statistika metodlaridan Styudentning t-mezone, K.Pirsonning r-korrelyatsiya koeffitsiyenti orqali tasdiqlandi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikning darajaviy ifodalanishiga ko'ra, shaxsning o'z faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'ya olmaslik yoki kasbiy o'zgarishlarga moslasha olmaslik, kazuqli vaziyatlarni og'riqli qabul qilish bilan determinatsiyalashgan holatlar shaxsning o'z xulq-atvorini tartibga solish darajasining psixologik tuzilma sifatida namoyon bo'lishi natijasida ish tajribasiga bog'liq differensial farqlar mavjudligi asoslangan;

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni namoyon bo'lishi shaxsning kuzusli vaziyatlardagi muammoni hal qilish strategiyasini konfrontatsion koping, masofa saqlash, o'zini o'zi nazorat qilish, ijtimoiy yordam izlash, javobgarlikni qabul qilish, muammodan qochish strategiyasini o'zini chetga olish xususiyatiga uyg'un holda yuzaga chiqishiga asoslanib, pedagogik jamoaning o'zini o'zi ijtimoiy psixologik baholash darajasiga identiv ekanligi isbotlangan;

maktab o'qituvchilarining stressga barqarorligini namoyon bo'lishida shaxslararo munosabatlardagi raqobatga intilish va moslashuvchanlik «muammoni hal qilish», hamkorlikka intilish «ijtimoiy yordam izlash», murosaliikka intilish esa «muammodan qochish» koping indikatorlarini faollashtirganligi tufayli nizoli vaziyatlardagi xulq-atvor strategiyasi muhim psixologik omil sifatida dalillangan;

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni shakllantirish uchun moslashuvchanlik, jamoaga interaktiv ta'sir etish bilan bog'liq professional autoidentifikatsiyani rivojlantirish hamda «koping strategiya»larning «konstruktiv texnika»larini qo'llashga o'rgatish muhimligiga ko'ra, shaxs psixoemotsional sohasiga ratsional emotiv va kognitiv usullar orqali integrativ ta'sir etish zarurati asoslangan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik jihatlari ilmiy faktlar asosida yoritib berilgan;

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarning tadqiq qilish modeli yaratilgan;

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikning vujudga kelishiga ta'sir etuvchi pedagogik jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit va pedagogning individual psixologik xususiyatlari bilan bog'liq dalillar keltirilganligi, kasbiy stress reprezentativligini prognozlash imkoniyatini oshirgan;

maktab o'qituvchilarida kasbiy stressga moyillikni oshishiga sabab bo'luvchi psixoemotsional omillarning ta'siri empirik jihatdan tahlil qilingan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi muammoning aniq qo'yilganligi; xalqaro miqyosida tan olingan metodik vositalar, ma'lumotlarning reprezentativligi; empirik tadqiqotlar ilmiy-nazariy chuqur asoslab berilganligi; aniqlangan ko'rsatkichlarning ishonchli, ilmiy manbalarga asoslanganligi; psixometrik talablarga javob beradigan psixodiagnostik usullardan foydalanilganligi; empirik natijalarning maqsadga muvofiq tahlil qilinganligi; natijalar «Ms Excel», «SPSS 22.0» dasturlari vositasida qayta ishlanganligi; ilmiy fikr va xulosalarning amaliyotga joriy etilganligi; olingan natijalarning vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati maktab o'qituvchilaridagi stressga barqarorlikning namoyon bo'lishi, ularning stressga chidamlilik darajasi, jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhitning kasbiy stresslar bilan aloqadorligi, maktab o'qituvchilarining ijtimoiy kompetentligi, koping xulqining bog'liqlik jihatlari haqidagi ma'lumotlarni umumlashtirish hamda muayyan tizimga solish orqali «Pedagogik psixologiya», «Kasb psixologiyasi», «Umumiy psixologiya» kabi fanlarni empirik dalillar bilan boyitilganligi, maktab o'qituvchilarida kasbiy stressga barqarorlikni shakllantirishda shaxs individual psixologik xususiyatlarini, emotsional, kognitiv

omillarni hisobga olgan holda psixokorreksion ta'sir usullarini taklif etilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati olingan natijalarning maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlarning samaradorligini oshirishga xizmat qilishida, pedagogik faoliyatdagi kasbiy stressni vujudga kelishiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish orqali maktab o'qituvchilariga psixologik ta'sir etish texnologiyasini yoritib berilishida, kasbiy stressga qarshi immunitetni oshirishning amaliy imkoniyatlarini takomillashtirish, tadqiqotning empirik natijalari asosida pedagog kadrlar kasbiy tayyorgarligini oshirishga yordam berishi mumkinligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlarini o'rganishga doir olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari asosida;

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikning darajaviy ifodalanishiga ko'ra, shaxsning o'z faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'ya olmaslik yoki kasbiy o'zgarishlarga moslasha olmaslik, kuzusli vaziyatlarni og'riqli qabul qilish bilan determinatsiyalashgan holatlar shaxsning o'z xulq-atvorini tartibga solish darajasining psixologik tuzilma sifatida namoyon bo'lishi natijasida ish tajribasiga bog'liq differensial farqlar mavjudligi asoslanganligiga oid ma'lumotlar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-oktyabr PM-215-son buyrug'i bilan «Ijtimoiy psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 8-oktyabr PM-215-a son ma'lumotnomasi). Natijada maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik darajaviy ifodalanishiga ko'ra differensial farqlar aniqlashtirilgan;

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni namoyon bo'lishi shaxsning kuzusli vaziyatlardagi muammoni hal qilish strategiyasini konfrantatsion koping, masofa saqlash, o'zini o'zi nazorat qilish, ijtimoiy yordam izlashni javobgarlikni qabul qilish, muammodan qochish strategiyasini o'zini chetga olish xususiyatiga uyg'un holda yuzaga chiqishiga asoslanib, pedagogik jamoaning o'zini o'zi ijtimoiy psixologik baholash darajasiga identiv ekanligi isbotlanganligiga oid xulosalar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-oktyabr PM-215-son buyrug'i bilan «Ijtimoiy psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 8-oktyabr PM-215-a son ma'lumotnomasi). Natijada maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlashtirilgan;

maktab o'qituvchilarining stressga barqarorligini namoyon bo'lishida shaxslararo munosabatlardagi raqobatga intilish va moslashuvchanlik «muammoni hal qilish», hamkorlikka intilish «ijtimoiy yordam izlash», murosaliikka intilish esa «muammodan qochish» koping indikatorlarini faollashtirganligi tufayli nizoli vaziyatlardagi xulq-atvor strategiyasi muhim psixologik omil sifatida dalillanganligiga oid takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-oktyabr PM-215-son buyrug'i bilan «Psixokorreksiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 8-oktyabr

PM-215-a son ma'lumotnomasi). Natijada maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni namoyon bo'lishida nizoli xulq strategiyasi tizimlashtirilgan;

maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni shakllantirish uchun moslashuvchanlik, jamoaga interaktiv ta'sir etish bilan bog'liq professional autoidentifikatsiyani rivojlantirish hamda «koping strategiya»larning «konstruktiv texnika»larini qo'llashga o'rgatish muhimligiga ko'ra, shaxs psixosotsial sohasiga ratsional emotiv va kognitiv usullar orqali integrativ ta'sir etish zarurati asoslanganligiga oid takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 7-oktyabr PM-215-son buyrug'i bilan «Shaxs psixologiyasi» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 8-oktyabr PM-215-a son ma'lumotnomasi). Natijada maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni shakllantirish mexanizmlari ochib berilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 5 ta xalqaro va 3 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 14 ta ilmiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 6 ta ilmiy maqola, shundan 4 tasi respublika va 2 tasi xorijiy jurnallarda nashr etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya tarkibi kirish, uchta bob, xulosa, tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat. Dissertatsiyaning hajmi 142 betni tashkil etadi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning «**Kirish**» qismida tadqiqotning dolzarbligi va zarurati asoslangan hamda muammoni o'rganilganlik darajasi bayon etilgan, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obyekti, predmeti, ishning fan va texnologiyalar rivojlanishining muhim yo'nalishlariga mosligi, tadqiqotning ilmiy yangiligi, natijalarning amaliyotda joriy etilishi, nashr etilgan ishlar va dissertatsiyaning tuzilishi bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning «**Maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining nazariy asoslari**» deb nomlangan birinchi bobida shaxs hayotida turli muammoli vaziyatlar sababli paydo bo'luvchi stress holati, stressning inson organizmiga ta'siri, stressorlar ta'sirida organizmning ichki muvozanati gomeostaz izdan chiqishi, stress sababli shaxs faoliyatida paydo bo'ladigan o'zgarishlar, stressning fiziologik va psixologik asosi, stressning yuzaga kelish bosqichlari borasida ma'lumotlar keltirilgan.

O'zbekistonda stress fenomenining pedagogik faoliyatga psixologik ta'siri xususiyatlar bilan bog'liq muammolari bir qator olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Jumladan, F.A.Akramova, Sh.R.Barotov, R.O.Begmatov, D.D.Boymirzayeva, M.G.Davletshin, Z.S.Elov, N.Z.Ismoyilova, D.U.Mamadiyarova, Z.T.Nishonova, L.Y.Olimov, O.E.Hayitov, U.D.Qodirov, D.S.Qarshieva, R.Y.Ernazarova, G'.B.Shoumarov, F.T.Shermatov va boshqalar tomonidan o'rganilgan.

Stressning organizmga bo'lgan kuchli jismoniy va psixik ta'siri, psixologik stressning shaxs hayotiga, kasbiy faoliyatiga salbiy ta'siri bo'yicha A.G.Maklakov,

S.A.Salexov, L.V.Kashkina, T.L.Shabanova, O.V.Lozgacheva, A.N.Akopyan, Y.V.Sapyorova, O.V.Lavrov, T.N.Lisakova kabi MDH mamlakatlari olimlari ilmiy izlanishlarida o‘z aksini topgan.

Xorij tadqiqotchilaridan A.T.Beck, Dj.Sherit, va G.Salvendi, W.Cannon va H.Selye, DJ.Witkin hamda boshqalar stress bilan bog‘liq masalalarni tadqiq etishgan bo‘lsa-da, lekin stress va psixik buzilishlar orasidagi o‘zaro bog‘liqlik, kasbiy buzilishlar, kasbiy faoliyat hamda inson psixofiziologiyasi orasidagi korrelyatsion aloqadorlik, pedagogik faoliyatdagi kasbiy stresslar, refleksivlikning o‘qituvchi faoliyatidagi ahamiyati va stressga chidamlilik bilan bog‘liqlik jihatlari tadqiq etilmagan.

Dissertatsiyaning «**Maktab o‘qituvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo‘lishini tadqiq etishning amaliy asoslari**» deb nomlangan ikkinchi bobida stress holatini o‘rganish uchun diagnostik usullar tahlili, tadqiqotni tashkil etish bosqichlari, o‘qituvchilarga ta’sir etuvchi asosiy omillar tahlili, stressga chidamlilik, stress holatining ko‘rinishlari hamda xulq-atvorga ta’siri va psixodiagnostik testlarning dastlabki natijalari keltirilgan. Yuqorida ta’kidlaganimizdek, maktab o‘qituvchilarida stressga barqarorlikni namoyon bo‘lish ko‘rsatkichlarini tahlil qilish, uning o‘ziga xos psixologik omillariga jiddiy e’tiborni qaratish, pedagogning kasbiy taraqqiyotini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, maktab o‘qituvchilari stress holatining namoyon bo‘lishi va uni bartaraf etishning imkoniyatlari haqida batafsil ma’lumot berilgan. Dastlab biz aniqroq ma’lumotga ega bo‘lish maqsadida ular bilan alohida-alohida tadqiqotlar olib borib, empirik ma’lumotlar yig‘ildi va olingan natijalar ijtimoiy-psixologik talablar asosida tahlil qilindi. Mazkur bobda ushbu masalaga yanada ilmiy oydinliklar kiritish maqsadida qo‘lga kiritilgan empirik ma’lumotlar tahliliga to‘xtalamiz.

1-jadval.

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» metodikasi orqali olingan dastlabki natijalar tahlili (n=170)

Shkalalar nomi	O‘rtacha (M)		Farqlar t
	besh yilgacha mehnat tajribasiga ega bo‘lganlar, n=90	o‘n yilgacha mehnat tajribasiga ega bo‘lganlar, n=80	
Muammoni hal qilish	12,1	14,4	-2,2*
Ijtimoiy yordamni izlash	17,2	18,9	-1,2
Muammodan qochish	19,8	17,4	-2,4*

Izoh: *p<0,05; **p<0,01

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» metodikasi bo‘yicha «muammoni hal qilish» (t=-2,2; p≤0,05) hamda «muammodan qochish» (t=-2,4; p≤0,05) omillarida ahamiyatli darajadagi farqlar kuzatildi. Metodikaning dastlabki «muammoni hal qilish» omili bo‘yicha o‘n yilgacha mehnat tajribasiga ega bo‘lgan maktab o‘qituvchilarida ijobiy natija qayd etildi (t=-2,2; p≤0,05). Jumladan, o‘n yilgacha mehnat tajribasiga ega bo‘lgan maktab o‘qituvchilarida muammoni hal

qilish ko'nikmasi, turli ko'rinishdagi strategiyalaridan foydalangan holda vaziyatlarni o'z nazoratiga olishi va muammoning yechimi uchun harakat qilishi yuqori ekanligi aniqlandi. Mazkur holat pedagoglarning ijtimoiylashuv jarayonlari, yosh xususiyatlari hamda mehnat faoliyatidagi tajribasi bilan belgilanadi.

«Muammodan qochish» omili ham besh yilgacha mehnat tajribasiga ega bo'lgan maktab o'qituvchilarida yuqori natijani ko'rsatdi ($t=-2,4$; $p\leq 0,05$). Bu shundan dalolat beradiki, besh yilgacha mehnat tajribasiga ega bo'lgan maktab o'qituvchilarida stressogen vaziyatga duch kelganida vaziyatni hal qilish o'rniga koping strategiyani qo'llash natijasda stressga chidamlilik namoyon bo'ldi. Shuningdek, ular stressogen vaziyatga duch kelganida, muammoni chetlab o'tishi va undan qochish bilan bu muammo hal bo'lib qolmaydi yoki o'z o'zidan bartaraf etilmaydi. Bunday vaziyatlarda pedagoglar muammoga yana qayta-qayta to'qnashadi va uni stress sari yetaklaydi. Umuman olganda, yuqorida qayd etilgan D.Amirxanning metodikasi talablari doirasida talqin qilingan stressni yenga olish strategiyalari maktab o'qituvchilari uchun xarakterli bo'lgan xulq-atvor bilan bog'liq ko'rsatkichlar ierarxik tizimining o'ziga xos imkoniyatlarini ko'rsatdi.

Demak, D.Amirxanning «Stressli vaziyatlarni yenga olish strategiyalari» metodikasi modifikatsiya qilingan holda qo'llanilgan, natijalar yuqorida ta'kidlaganimizdek, maktab o'qituvchilarining stressli vaziyatlarni yenga olish strategiyalari yuzasidan juda muhim empirik ma'lumotlarga ega bo'lish imkonini berdi. Bu ma'lumotlar maktab o'qituvchilarining stressli vaziyatlarda stressni yenga olish strategiyalari bilan bog'liq tasavvurlarini bilishi va shu tasavvurlar orqali adekvat psixologik usullarni belgilab olish imkonini beradi.

2-jadval.

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» hamda R.Lazarus va S.Folkmaning «Muammoli vaziyatlarda koping xulq-atvor mexanizmlari ko'rsatkichlarini tadqiq qilish» metodikasi o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik natijalari (n=170)

Omillar	Muammoni hal qilish	Ijtimoiy yordamni izlash	Muammodan qochish
Konfrontatsion koping	0,46*	0,23	0,17
Masofa saqlash	0,34*	0,20	0,17
O'z-o'zini nazorat qilish	0,48*	0,14	0,15
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash	0,17	0,47*	0,18
Javobgarlikni qabul qilish	0,16	0,43*	0,18
O'zini chetga olish	0,14	0,20	0,47*
Muammoni hal qilishni rejalashtirish	0,44*	0,14	0,15
Ijobiy baholash	0,15	0,17	0,14

Izoh: * $p<0,05$; ** $p<0,01$

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» hamda «Jamoaning o‘zini-o‘zi ijtimoiy-psixologik baholash» metodikasi o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘lanishlar natijalariga ko‘ra, «muammoni hal qilish» omili «konfrontatsion koping» ($r=0,46$; $p\leq 0,05$), «masofa saqlash» ($r=0,34$; $p\leq 0,05$), «o‘z-o‘zini nazorat qilish» ($r=0,48$; $p\leq 0,05$) hamda «muammoni hal qilishni rejalashtirish» ($r=0,44$; $p\leq 0,05$) omillari bilan ijobiy bog‘lanishlar qayd etildi. «Ijtimoiy yordamni izlash» omili «ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni izlash» ($r=0,47$; $p\leq 0,05$) va «javobgarlikni qabul qilish» ($r=0,43$; $p\leq 0,05$) omillari bilan, «muammodan qochish» ($r=0,43$; $p\leq 0,05$) omili «o‘zini chetga olish» ($r=0,47$; $p\leq 0,05$) omili bilan teskari aloqadorlik kuzatildi.

Dissertatsion tadqiqotimizning «muammoni hal qilish» omili «konfrontatsion koping» ($r=0,46$; $p\leq 0,05$), «masofa saqlash» ($r=0,34$; $p\leq 0,05$), «o‘z-o‘zini nazorat qilish» ($r=0,48$; $p\leq 0,05$) hamda «muammoni hal qilishni rejalashtirish» ($r=0,44$; $p\leq 0,05$) omillari bilan korrelyatsion bog‘lanishlarni hosil qildi. Mazkur natijalar tahlilidan ma‘lum bo‘ldiki, «muammoni hal qilish» omili yuqori ko‘rsatkichni qayd etgan maktab o‘qituvchilarida lokus nazorat, refleksiya, empatiya va boshqa xususiyatlar ijobiy darajada shakllanganligi, kasbiy faoliyatda turli xil muammoli vaziyatlarda, ichki nizolarda ko‘pincha o‘zidagi muammolarni ajratib olib, muammoli vaziyatlarni unutishga harakat qilish xususiyati yuqori ekanligi kuzatildi. Shuningdek, ularda o‘z hatt-harakatlari, his-tuyg‘ulari va ichki emotsional holatlarini nazorat qilish qobiliyatining shakllanganligi, faoliyatini ongli rejalashtirishni ma‘qul ko‘rishlari, doim rejalarga ehtiyoj sezishi, ishlari aniq, faoliyati samarali va barqaror bo‘lishi, mustaqil qaror qabul qilishi kabi xususiyatlarning yuqori darajada rivojlanganligi asoslandi. Ushbu xususiyatlar maktab o‘qituvchilarida kasbiy stressni barqarorlashtirishi, irodaviy sifatlarni yanada rivojlantirishi, qiyinchiliklarga nisbatan chidamlilikni shakllantirishi, matonatlilik hamda jur‘atlilik omillarini oshishiga xizmat qiladi.

Metodikaning navbatdagi «ijtimoiy yordamni izlash» omili «ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni izlash» ($r=0,47$; $p\leq 0,05$) va «javobgarlikni qabul qilish» ($r=0,43$; $p\leq 0,05$) omillari bilan teskari aloqadorlikka ega bo‘ldi. Bu shundan dalolat beradiki, ijtimoiy yordam muhtoj bo‘lishi, ya‘ni, stressli holatlarda kasbiy faoliyatda biror muammoga duch kelganda boshqalarga tayanish darajasi yuqori darajada ekan. Maktab o‘qituvchilarida atrofdagi shaxslardan ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishni kutishi ya‘ni, hamkasblari, oila a‘zolaridan nisbatan yuqori bo‘lishi, boshqalar tomonidan e‘tirof qilinishlarini istaydi. Shuningdek, muammo o‘zinkidek qabul qilishi, oldin sodir bo‘lgan muammolarni qayta takrorlamaslikka harakat qilishi, yuzaga kelgan muammolarda asosan o‘zini aybdor deb bilishi kabi holatlar kuzatildi.

«Muammodan qochish» ($r=0,43$; $p\leq 0,05$) omili «o‘zini chetga olish» ($r=0,47$; $p\leq 0,05$) omili bilan teskari korrelyatsion bog‘lanishlar aniqlandi. Ma‘lum bo‘lishicha, «muammodan qochish» omili yuqori darajasi bo‘lgan maktab o‘qituvchilarida o‘zini muammoli vaziyatlardan, ya‘ni mas‘uliyati yuqori bo‘lgan vazifalardan o‘zini chetga olishi kuzatildi. Chunki, ularda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ko‘ngilsizliklardan xavotirlanish, o‘z kasbiy faoliyatida qandaydir xato

qilishdan qo‘rqish, o‘ta ehtiyotkorlik bilan harakat qilishi namoyon bo‘ldi.

3-jadval.

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» hamda «Nizoli vaziyatlarni hal qilish usullarini aniqlash» metodikalari o‘rtasidagi o‘zaro korrelyatsion bog‘lanishlar tahlili (n=170)

Omillar	Muammoni hal etish	Ijtimoiy yordamni izlash	Muammodan qochish
Raqobatlilik	0,44*	0,19	0,39*
Hamkorlik	0,15	0,49*	0,24
Murosallilik	0,18	0,43*	0,46*
Tortishuvdan qochish	0,14	0,13	0,12
Moslashuvchanlik	0,41*	0,17	0,16

Izoh: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» hamda «Nizoli vaziyatlarni hal qilish usullarini aniqlash» metodikalari o‘rtasidagi korrelyatsion tahlil natijalariga ko‘ra, «muammoni hal etish» omili - «raqobatlilik» ($r = -0,44$; $p \leq 0,05$) omili bilan salbiy, «moslashuvchanlik» ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$) omili bilan esa ijobiy korrelyatsiyaga kirishdi. Maktab o‘qituvchilarining nizoli vaziyatlardagi xulq-atvor strategiyasidan raqobatlilik usuli «muammoni hal qilish» omili bilan teskari bog‘lanishga ega ekanligi kuzatildi. Buning asosiy sababi raqobatga kirishishdan ko‘ra yuzaga kelgan muammoni hal etishni muhim deb bilishlari, nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish uchun munosabatlarda raqobat usulidan qochish va ortiqcha bahslashmaslik, muammoni ratsional hal qilishga harakat qilashadi. Shuningdek, muammoni hal qilishda maktab o‘qituvchilarida shaxslararo munosabatlarga moslashish namoyon bo‘ldi. Mazkur holatlar nizoli vaziyatlarda raqobat, bahs-munozara usulini qo‘llamasdan turib, shunchaki vaziyatga moslashish, suhbatdoshining holatini baholashi, stressogen holatlarni keltiruvchi muammoni ratsional yo‘l bilan hal qilishga urinishlari bilan izohlandi.

Maktab o‘qituvchilarida «ijtimoiy yordamni izlash» omili esa «hamkorlik» ($r = 0,49$; $p \leq 0,05$) va «murosallilik» ($r = 0,43$; $p \leq 0,05$) omillari bilan ijobiy korrelyatsion bog‘lanishni hosil qildi. Ma’lum bo‘lishicha, «ijtimoiy yordamni izlash» omili yuqori natijani qayd etgan maktab o‘qituvchilarida shaxslararo munosabatlar bilan bog‘liq. Shuningdek, shaxslararo munosabatlarda nizoli vaziyatlar yuzaga kelganda muammolarni mustaqil ravishda hal qilishdan ko‘ra, boshqalar bilan maslahat qilgan holda masalani hal qilishni ma’qul ko‘rishadi. Demak, maktab o‘qituvchilari nizoli vaziyatlarni hal qilishda ijtimoiy jihatdan qo‘llab-quvvatlanishga ehtiyoj sezishadi, shuningdek, o‘z-o‘zidan o‘zaro

hamkorlik va kelishuvchanlik pozitsiyalarini tanlashlari ma'lum bo'ldi. Maktab o'qituvchilardagi «muammodan qochish» omili «raqobatlilik» ($r= 0,39$; $p\leq 0,05$) hamda «murosallilik» ($r=-0,29$; $p\leq 0,05$) bilan salbiy korrelyatsiyaga kirishdi. Ayrim maktab o'qituvchilari nizoli vaziyatda muammoni hal qilishdan ko'ra, muammodan qochishni yo'lini afzal ko'rishar ekan. Jumladan, ular nizolashdan uzoqroq yurish maqsadida, ijtimoiy statusini yanada mustahkamlashga e'tiborini qaratishi, ayrim oddiy masalalarni nazariga olmaslikka va muammoning pozitiv tomonlarini inobatga olishlari ma'lum bo'ldi.

Shuningdek, muammoni hal qilishdan ko'ra, undan qochish motivi ustunlik qiladigan maktab o'qituvchilarida o'zaro kelishuvchanlik, ichki norozilik hissi va faol ijtimoiy munosabatlarga kirisha olmaslik kabi holatlar aniqlandi. Demak, yuqoridagi tahlillarga asoslanib aytish mumkinki, maktab o'qituvchilaridagi nizoli vaziyatlarni hal etish pozitsiyasi ularning koping strategiyasi bilan uzviy bog'liq hamda kasbiy stressni bartaraf etuvchi muhim omil ekanligi aniqlandi.

4-jadval.

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» hamda V.I.Morosanovanning «O'z xulq-atvorini tartibga solish uslubi» o'rtasidagi korrelyatsion bog'lanishlar tahlili (n=170)

Omillar	Muammoni hal etish	Ijtimoiy yordamni izlash	Muammodan qochish
Rejalashtirish	0,35*	0,12	-0,40*
Mustaqillik	0,12	0,05	-0,14
Moslashuvchanlik	0,08	0,33*	-0,03
Natijalarni baholash	0,37*	0,01	-0,34*

Izoh: * $p<0,05$; ** $p<0,01$

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» so'rovnomasi hamda V.I.Morosanovanning «O'z xulq-atvorini tartibga solish uslubi» metodikasi o'rtasidagi korrelyatsion tahlil natijalariga ko'ra, «muammoni hal etish» «rejalashtirish» ($r=0,35$; $p\leq 0,05$) hamda «natijalarni baholash» ($r=0,37$; $p\leq 0,05$) omillari bilan ijobiy, «ijtimoiy yordamni izlash» «moslashuvchanlik» ($r=0,33$; $p\leq 0,05$) omili bilan ijobiy, «Muammodan qochish» «rejalashtirish» ($r=-0,40$; $p\leq 0,05$) va «natijalarni baholash» ($r=-0,34$; $p\leq 0,05$) omillari bilan salbiy korrelyatsiyaga kirishdi.

«Muammoni hal etish» bilan «rejalashtirish» omillari o'rtasidagi ijobiy korrelyatsiya ($r=0,35$) shuni ko'rsatadiki, stressli vaziyatlarda muammoni hal qilishga barcha imkoniyatlarini yo'naltirilgan bo'lsa, faoliyatini rejalashtirish jarayoniga jiddiy e'tiborini qaratadi. Bu esa xulq-atvorini tartibga keltirishi, jarayonni muvaffaqiyatli boshqarishi, yangi strategik loyihalarni ishlab chiqishga olib keladi. Ikkinchidan, «muammoni hal etish» omili va «natijalarni baholash» omili o'rtasidagi ijobiy korrelyatsiya ($r=0,37$) shundan dalolat beradiki, muammolarni hal qilgan sayin, natijalarni baholash qobiliyati ham kuchayib

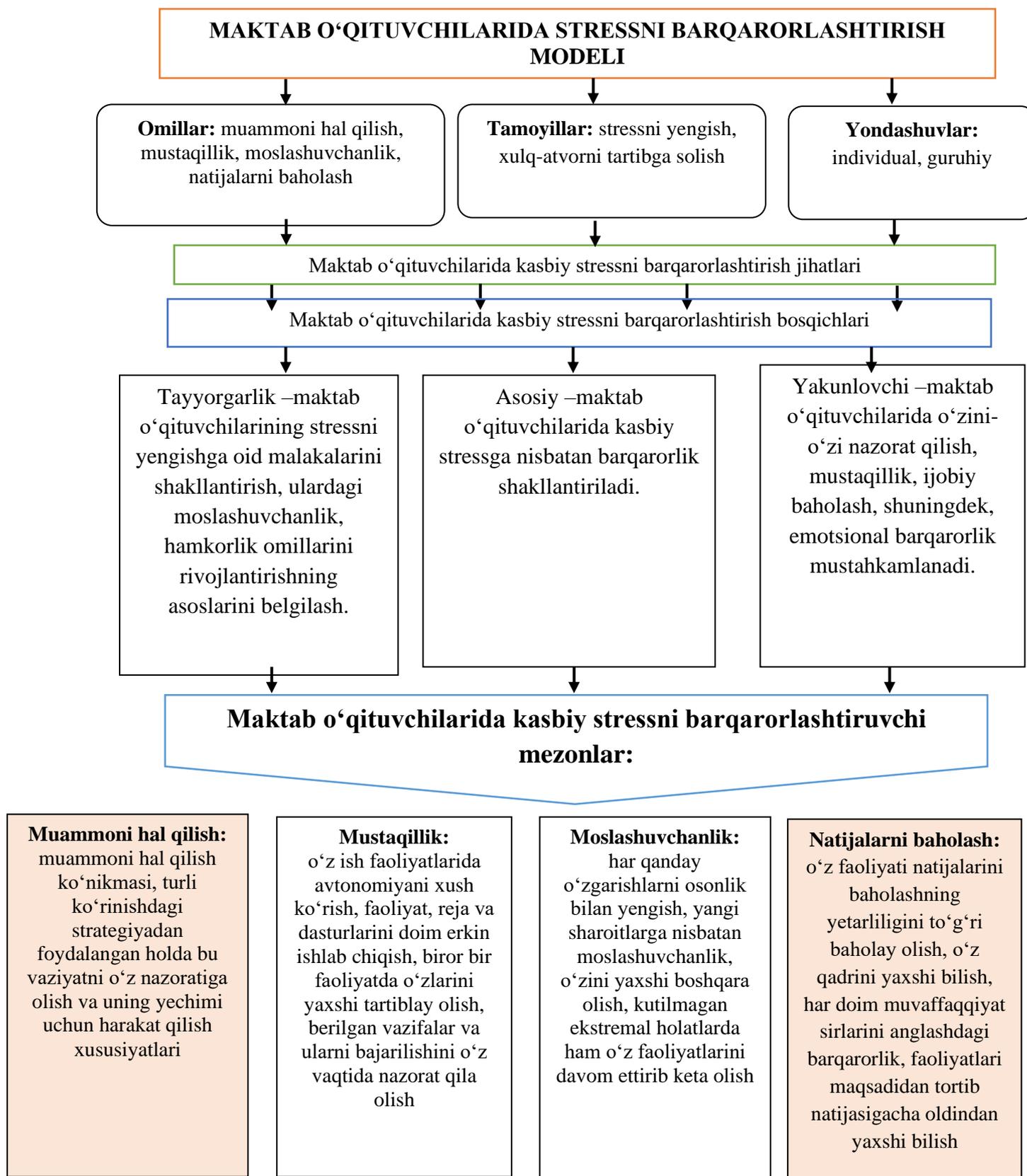
boraveradi. Bu pedagogik ish jarayonini tartibga solishda muhim rol o'ynaydi, chunki, o'qituvchi har bir hatti-harakatining natijasini baholashi orqali keyingi yangi strategiyalarni ishlab chiqadi va muammolarni muvaffaqiyatli hal qiladi.

«Ijtimoiy yordamni izlash» omili «moslashuvchanlik» omili bilan ijobiy bog'lanishni qayd etdi ($r=0,33$; $p\leq 0,05$). Boshqacha qilib aytganda, stressli holatlarni boshdan kechirayotgan pedagog hamkasblaridan qo'llab-quvvatlashni kutishi va yangi vaziyatlarga moslashish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Bunday moslashuvchanlik stressli holatlarni yengishda va o'zini boshqarishda yordam beradi, ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash natijasida pedagog o'zini xavfsiz hamda ruhiy jihatdan barqaror his qiladi, bu esa unga turli vaziyatlarga moslashish imkonini beradi. «Muammodan qochish» omili «rejalashtirish» ($r=-0,40$; $p\leq 0,05$) va «natijalarni baholash» ($r=-0,34$; $p\leq 0,05$) omillari bilan salbiy korrelyatsiyaga kirishdi.

«Muammodan qochish» va «rejalashtirish» omillari o'rtasidagi salbiy korrelyatsiya shuni bildiradiki, muammolarni hal qilishmasdan undan qochish, o'qituvchining kasbiy faoliyatini rejalashtirish qobiliyatini zaiflashtiradi. Rejalashtirish strategiyasi ko'pincha oldindan tayyorgarlikni va muammolarni tizimli ravishda yechishni talab qiladi, muammodan qochish bunday yondashuvni amalga oshirishga xalaqit beradi. Shuningdek, «muammodan qochish» va «natijalarni baholash» omillar o'rtasidagi salbiy bog'lanish shuni anglatadiki, muammodan qochadigan tipdagi pedagoglar faoliyat natijalarini baholashda qiyinchiliklarga duch keladi. Natijalarni baholash faoliyatni qayta ko'rib chiqishga va ulardan tegishli xulosalar chiqarishni talab qiladigan murakkab jarayon bo'lib, muammodan qochish motivi samaradorlikni pasaytiradi. Bu esa xulq-atvorni tartibga solishida salbiy o'z ta'sir ko'rsatadi va stressni yengish imkoniyatlarini cheklaydi. Mazkur salbiy korrelyatsion bog'lanishlar shundan dalolat beradiki, muammolardan qochish motivining ustunlik qilishi, stressli holatlarni samarali boshqarishga va oldingi tajribalar asosida natijalarni tahlil qilish imkonini beradi.

Dissertatsiyaning uchinchi bobi «**Maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlikni shakllantirish samaradorligi**» deb nomlanib, maktab o'qituvchilarida stressga chidamlilikni shakllantirishga qaratilgan psixokorreksion maxsus dastur, model ishlab chiqilgan hamda aniqlovchi va nazorat guruhlari orasidagi statistik farqlar tahlili keltirilgan.

Maktab o'qituvchilarida stressga chidamlilikni oshiruvchi psixokorreksion modeli uch bosqichda amalga oshiriladi: tayyorgarlik bosqichida - maktab o'qituvchilarining stressni yengishga oid malakalari shakllantiriladi, ulardagi moslashuvchanlik, hamkorlik omillarini rivojlantirishning asoslari belgilanadi; asosiy bosqichda - maktab o'qituvchilarida kasbiy stressga nisbatan barqarorlik shakllantiriladi; yakunlovchi bosqichda – maktab o'qituvchilarida o'zini o'zi nazorat qilishi, mustaqillik, ijobiy baholashi, shuningdek, emotsional jihatdan barqarorlik mustahkamlanadi.



1-rasm. Maktab o'qituvchilarida stressni barqarorlashtiruvchi psixokorreksion model.

Maktab o'qituvchilarida stressga nisbatan barqarorlikni shakllantirishda quyidagi omillar muhim o'rin tutadi:

1) muammoni hal qilish - muammoni yechish ko'nikmasi, turli strategiyalardan foydalangan holda, vaziyatlarni o'z nazoratiga olish va uning yechimi uchun faol harakat qilish;

2) mustaqillik - o'z ish faoliyatlarida avtonomiyani xush ko'rish, loyiha, reja va dasturlarni aniq ishlab chiqish, har bir faoliyatda jiddit e'tibor berish, tartibga qat'iy amal qilish, berilgan vazifalarni sifatli va ularning bajarilishini o'z vaqtida amalga oshirish;

3) moslashuvchanlik - har qanday o'zgarishlarga oson ko'nikma hosil qilish, yangi shart-sharoitlarga nisbatan moslashuvchanlik, o'zini adekvat boshqara olish, kutilmagan ekstremal holatlarda ham o'z faoliyatini davom ettirish;

4) natijalarni baholash - o'z faoliyati natijalarini to'g'ri va ijobiy baholay olish, o'zini qadrlashi, har doim muvaffaqiyat sirlarini anglashi, maqsadidan boshlab to oxirgi natijasini oldindan prognozlash.

Maktab o'qituvchilarida kasbiy stressning namoyon bo'lishiga sabab bo'luvchi omillarni aniqlash tadqiqot ishimizning asosiy vazifalaridan biri sanaladi. Asosan biz e'tiborimizni maktab o'qituvchilarida kasbiy faoliyatida stresslarning ta'sir darajasini aniqlashdan iborat. Pedagoglarda stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan trening mashg'ulotlarimizning asosiy maqsadi – sinaluvchilarda koping-xulqni (koping-zahira, koping-strategiya, koping-mexanizmni) shakllantirish orqali barqarorlikka erishishdan iborat. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad - maktab o'qituvchilarida ta'lim-tarbiya jarayonida va shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan stressogen holatlarga nisbatan adekvat munosabatlarni shakllantirish hamda stressogen vaziyatlardan oson qutulish, shu bilan birgalikda psixologik salomatlikka zarar yetkazmagan holda salbiy holatlardan chiqib ketishdan iborat.

Endi, D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» metodikasi orqali olingan natijalarning qiyosiy tahliliga e'tiborimizni qaratamiz.

5-jadval.

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» metodikasi orqali olingan natijalarining qiyosiy tahlili (n=170)

№	Komponentlari	Guruhlar	Treningdan oldingi		Treningdan keyingi		Farqlanish	
			M	S	M	S	t	p
1.	Muammoni hal etish	Tajriba guruhi (n=70)	7,4	1,7	9,5	2,3	-2,4	0,05
		Nazorat guruhi (n=100)	7,7	2,2	8,1	1,5	-1,3	0,16
2.	Ijtimoiy yordamni izlash	Tajriba guruhi (n=70)	7,6	1,4	9,8	1,2	-2,6	0,05
		Nazorat guruhi (n=100)	7,9	1,3	8,2	1,2	-1,6	0,16
3.	Muammodan qochish	Tajriba guruhi (n=70)	6,9	3,1	4,3	3,0	-2,4	0,05
		Nazorat guruhi (n=100)	6,3	1,5	5,5	1,4	-1,5	0,12

D.Amirxanning «Stressni yengish strategiyasi» metodikasi orqali olingan natijalarda psixokorreksion dasturimizdan so'ng barcha omillarda ahamiyatli tafovutlar qayd etildi. Jumladan, «muammoni hal etish» ($t=-2,4$; $p<0,05$) omili bo'yicha olingan natijalar tahliliga ko'ra, maktab o'qituvchilarida rivojlantiruvchi tajribadan so'ng muammolarni hal qilish motivi oshganligini, trening dasturida berilgan mashg'ulotlar o'z o'rnida va maqsadli ravishda qo'llanilganligi, sinaluvchilar tegishli xulosalar chiqarganligi hamda stressogen holatlarda muammolarni hal qilish bo'yicha zarur ko'nikmalar shallanganligini ko'rishimiz mumkin.

Metodikaning navbatdagi «ijtimoiy yordamni izlash» ($t=-2,6$; $p<0,05$) omilida ham ijobiy o'zgarishlar aniqlandi. Mazkur omillar bo'yicha, shuni ta'kidlash joizki, tajriba guruhidagi maktab o'qituvchilarida stressogen holatlarda xavotilanish, boshqalarni yordamiga muhtojlik kabi jihatlar pasaydi. Shuningdek, «muammodan qochish» omilining ahamiyatini kamaytirish maqsadida «ijtimoiy yordam izlash» omilini rivojlantirishga erishdik. Metodikaning so'nggi «muammodan qochish» ($t=-2,4$; $p<0,05$) omilida ham sezilarli darajadagi o'zgarishlar qayd etildi. Maktab o'qituvchilarida muammoni hal qilishning turli usullarini ya'ni, konstruktiv tarzda qo'llay olish ko'nikmasini rivojlantirishga qaratilgan psixokorreksion dasturimiz o'z samarasini berganligidan dalolat beradi. Empirik natijalar respondentlarda emotsional holatlar me'yoriga kelganligi, ruhiy barqarorlikka erishilganligi, mustaqil adekvat qaror qabul qilish ko'nikmasi ijobiy tomonga o'zgarganligi asoslandi.

Shuning uchun, biz rivojlantiruvchi dastur orqali tajriba guruhidagi maktab o'qituvchilarida muammodan qochish motivi stressdan xalos bo'lishning yechimi emasligi, balki, muammoga aniq, mukammal reja asosida yondashish kerakligi tushuntirildi. Pedagoglar bilan doimiy tarzda muammoni to'liq mazmun-mohiyatini anglash va uning kelib chiqish sabablarini tahlil qilish, muammoni hal qilishda zarur konikmalarni shakllantiruvchi maxsus trening mashg'ulotlarni amalga oshirdik. Buning natijasida psixokorreksion dasturni qo'llashdan keyingi natijalar tadqiqot maqsadiga erishilganligidan dalolat beradi.

XULOSA

«Maktab o'qituvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari» mavzusidagi dissertatsiya ishi bo'yicha olib borilgan tadqiqot natijasida quyidagi **xulosalar** taqdim etiladi:

1. Ma'lum bo'lishicha, o'n yilgacha mehnat tajribasiga ega bo'lgan maktab o'qituvchilarida muammoni hal qilish ko'nikmasi, turli ko'rinishdagi strategiyalardan foydalangan holda, vaziyatni o'z nazoratiga olishi va uning yechimi uchun harakat qilish darajasi yuqori ekanligi aniqlandi.

2. Dissertatsion tadqiqotda ayrim maktab o'qituvchilari nizoli vaziyatlarda muammoni hal qilishdan ko'ra, muammodan qochishni afzal ko'rishi aniqlandi. Shuningdek, ular maummoli vaziyatlarni konstruktiv tarzda hal qilishlari kuzatildi. Aksariyat hollarda pedagoglar mustaqil qaror qabul qilish jarayoni qiyin kechishi namoyon bo'ldi.

3. Tadqiqot natijalarining tahlilidan ma'lum bo'ldiki, muammoni mustaqil hal qilish omili yuqori bo'lgan maktab o'qituvchilarida lokus-nazorat, refleksiya,

empatiya va boshqa xususiyatlar ijobiy darajada shakllanganligi kasbiy faoliyat jarayonida stressga nisbatan chidamlilikni ta'minlashga xizmat qiladi.

4. Olingan empirik natijalar tahliliga ko'ra, o'n yilgacha mehnat tajribasiga ega bo'lgan maktab o'qituvchilarida muammolarga yoki stressli holatlarga nisbatan sabr bardosh bilan chidashligi asoslandi. Shuningdek, faoliyatida ijobiy natijaga erishish uchun faollik talab qiladigan vaziyatlarda oldindan belgilab olingan maqsadga muvofiq tarzda harakat qilishi hamda stressli holatlarni yengish darajasining yuqori darajada ekanligi dalillandi.

5. O'n yilgacha mehnat tajribasiga ega bo'lgan maktab o'qituvchilarida muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va bartaraf etishda aniq rejalar ishlab chiqiladi. Stressli holatlarni bartaraf etishda, ijobiy fikrlardan foydalaniladi va muammoga pozitiv yondashiladi. Ayniqsa, muammoni hal qilishga xizmat qiluvchi strategiyalar ishlab chiqishda pedagogning hayotiy tajribasi va resurslaridan foydalanishi aniqlandi.

6. Tadqiqotdagi natijalarga asoslanib, muammodan qochish motivi yuqori darajada bo'lgan maktab o'qituvchilarida muammoli vaziyatlardan, mas'uliyati yuqori bo'lgan vazifalardan o'zini chetga olish darajasi yuqori bo'lishi asoslandi.

Dissertatsion tadqiqot natijasida quyidagi **amaliy tavsiyalar** ishlab chiqildi:

1. Maktab o'qituvchilarining stress holatiga chidamlilik darajasini shakllantirishda moslashuvchanlik, shaxslararo munosabatlarda ochiq bo'lish, mustaqil qaror qabul qilish omillarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

2. Stressli holatlar yuzaga kelganda va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda maktab o'qituvchilarining individual psixologik xususiyatlarni ham inobatga olish maqsadga muvofiq.

3. Maktab o'qituvchilarida muammoni pozitiv usullar orqali bartaraf qilishda rejalashtirish va adekvat baholash kabi xususiyatlarni shakllantirish faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

4. Bugungi kunda boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda maktab o'qituvchilari uchun stress holatining darajasi aniqlash va uni barqarorlashtirishga oid manzilli chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqish va uni amaliyot qo'llash kerak.

5. Barcha ta'lim muassasalarida o'qituvchilarning psixologik salomatligini ta'minlash maqsadida doimiy tarzda psixologik maslahatlar va trening mashg'ulotlarni o'tkazish maqsadga muvofiq.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ № DSc.03/04.10.2024.P.72.06 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ БУХАРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ**

БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ТАЖИБАЕВ ШОХРУХ МАКСУДОВИЧ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ШКОЛЬНЫХ УЧИТЕЛЕЙ**

19.00.05 – Социальная психология. Этнопсихология.

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

Бухара – 2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) по психологическим наукам зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан за номером В2024.1.PhD/P806.

Диссертация выполнена в Бухарском государственном университете.

Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) на веб-сайте Научного Совета (www.buxdu.uz) и на Информационно-образовательном портале «Ziyounet» (www.ziyounet.uz).

Научный руководитель:

Улугова Шахлола Муслиддиновна
доктор психологических наук (DSc), доцент

Официальные оппоненты:

Баратов Шариф Рамазонович
доктор психологических наук, профессор

Каршнева Дилафруз Суюновна
доктор психологических наук (DSc), профессор

Ведущая организация:

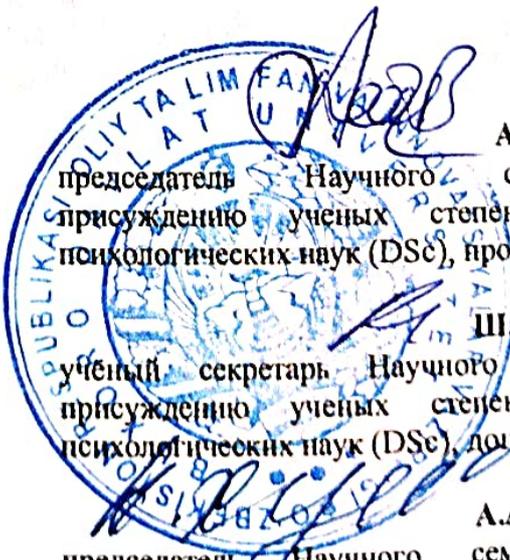
Самаркандский государственный университет

Защита диссертации состоится «12» января 2025 года в 15⁰⁰ часов на заседании Научного совета DSc.03/04.10.2024.P.72.06 при Бухарском государственном университете (Адрес: 200118, Бухарская область, город Бухара, улица Мухаммада Икбола, дом 11. Тел. (+ 998 65) 221-29-14; факс: (+ 998 65) 221-27-57; e-mail: buxdu.rektor@buxdu.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Бухарского государственного университета (зарегистрирована за № 2/580). (Адрес: 200118, Бухарская область, город Бухара, улица Мухаммада Икбола, дом 11. Tel.: (+998 65 221-29-14).

Автореферат диссертации разослан «3» января 2025 года

Протокол реестра рассылки № 1 от «3» января 2025 года).


А.М. Назаров
председатель Научного совета по
присуждению ученых степеней, доктор
психологических наук (DSc), профессор

Ш.Ш. Рустамов
ученый секретарь Научного совета по
присуждению ученых степеней, доктор
психологических наук (DSc), доцент

А.А. Хусейнова
председатель Научного семинара при
Научном совете по присуждению ученых
степеней, доктор философских наук,
профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире приобретают всё большую актуальность проблемы исследования теоретических аспектов понятия стресс и стрессоустойчивость, вопросов самоуправления личности в стрессовых ситуациях. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) от августа 2024 года выявлено, что 31 процент взрослого населения всего мира считают в своих странах стресс самой большой проблемой здоровья¹. На Ассамблее ВОЗ в Международном классификаторе болезней стрессовое состояние указано под номером 11². В исследовании, проведённом в 2019 году Институтом Гэллага, самый высокий уровень стресса среди населения Греции, более 59 процентов респондентов отметили, что пережили стресс³. Становится актуальным вопрос обеспечения стрессоустойчивости педагогов в процессе образования и воспитания, предотвращения серьёзного влияния стресса на социальное, физическое, психическое здоровье.

В образовательных и научных учреждениях мира проводятся научные исследования, направленные на вопросы изучения профессионально-психологических знаний педагогических работников, разработки психологических критериев путём систематизации, выявления специфических аспектов, факторов и компонентов влияния психологических детерминантов на проявление стрессоустойчивости. В исследованиях, проведённых международной организацией TALIS (Teaching and Learning International Survey⁴) по 48 странам, приняли участие 4000 учителей, 80 процентов из которых считают, что достичь профессионального успеха можно путём формирования факторов стрессоустойчивости. На основании трактовок о том, что начала стресса связана с состоянием тревожности, и снижение влияния стрессогенных факторов, а также формирование психической устойчивости занимают важное место в повышении эффективности деятельности. В профессиональной деятельности школьных учителей особое значение приобретает определение физиологических основ эмоций и исследование, направленное на нормализацию негативных эмоциональных состояний. В связи с этим возникает необходимость уделить особое внимание научно-практическому изучению данной проблемы.

За последние годы в нашей республике созданы необходимые нормативно-правовые основы вопросов ускоренного формирования и целевого развития гражданского общества, подготовки современных педагогических кадров для достижения качественно нового уровня деятельности в различных сферах жизни страны. Определение в качестве важных задач «повышение качества педагогического образования и дальнейшее развитие деятельности высших образовательных учреждений,

¹ <https://www.statista.com/statistics/>

² World Health Organization – www.who.int

³ <https://www.statista.com/chart/17822/share-of-the-population-that-experienced-a-lot-of-stress-yesterday/?utm>

⁴ <https://www.oecd.org/en/about/programmes/talis.html>

занимающихся подготовкой педагогических кадров»⁵, показывает наряду с профессиональной компетентностью педагогов также и создание возможностей для научного исследования способности позитивного мышления на основе объективной оценки со бытий. В результате создана прочная основа для повышения стрессоустойчивости педагогов, предотвращения негативных состояний, а также для поиска новых решений в научных исследованиях, направленных на улучшение качества образования и дальнейшее совершенствование системы образования.

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

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

Степень изученности проблемы. В Узбекистане проблемы, связанные с особенностями психологического воздействия феномена стресса на педагогическую деятельность, исследованы целым рядом учёных. В частности, эти проблемы изучены такими учёными, как Ф.А.Акрамова, Ш.Р.Баротов, Р.О.Бегматов, Д.Д.Боймирзаева, М.Г.Давлетшин, З.С.Элов, Л.У.Инагамова, Н.З.Исмоилова, Д.У.Мамадиярова, З.Т.Нишонова, Л.Я.Олимов, О.Э.Хайитов, У.Д.Кодиров, Д.С.Каршиева, Р.Я.Эрназарова, Г.Б.Шоумаров, Ф.Т.Шерматов и другие.

Таковыми учёными стран Содружества Независимых Государств, как А.Акопян, А.Андреева, Л.И.Анциферов, З.Л.Акакий, Д.Бадмаева, В.Бодров,

⁵ Постановление Президента Республики Узбекистан от 21 июня 2022 года № ПП-289 «О мерах по повышению качества педагогического образования и дальнейшему развитию деятельности высших образовательных учреждений по подготовке педагогических кадров». - <https://lex.uz/uz/docs/6079564>

С.Гаголина, Н.Деваев, В.Кривобокова, И.Комарова, В.О.Лавров, О.Логачёва, Р.А.Мамедова, И.Меньшикова, Я.В.Распопин, Я.Сапёрова, Л.Статуева, Я.В.Шеметкова и другие, научно исследованы факторы возникновения стресса в профессиональной деятельности и специфические аспекты проблемы преодоления стрессовой ситуации. Однако, стресс научно не изучен в качестве профессиональной проблемы.

Таковыми зарубежными учёными, как А.Adler, А.Bandura, R.Kettel, U.B.Kennon, R.Lazarus, K.Maslak, X.Murrey, G.Sullivan, G.Seleye, Z.Freyd, X.Frendenberger, E.Fromm, K.Horni, E.Erikson и другие, проведены исследовательские работы по причинам и механизмам возникновения стрессовой ситуации, вопросам влияния стресса на поведение личности. Однако, проблема стрессоустойчивости не изучена как предмет отдельного исследования, в частности, не изучены в качестве предмета специального научного исследования психологических детерминантов, оказывающие влияние на проявление стрессоустойчивости у личности педагога, а также состояние личности педагога, связанное с уровнем его профессиональной деятельности, психоэмоционального состояния, готовности к профессиональной деятельности, рефлексивности и коммуникативности.

Связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, в котором выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках инновационного проекта № ПЗ-202005236 на тему «Создание мультимедийного продукта по предмету «Психология семьи» (2021-2022 гг.) в соответствии с планом научно-исследовательских работ Бухарского государственного университета.

Цель исследования состоит в разработке практических рекомендаций по психологическим особенностям проявления стрессоустойчивости учителей школ.

Задачи исследования:

выявление связанных с трудовым стажем дифференциальных различий в соответствии с уровнем выражением стрессоустойчивости учителей школ;

исследование влияния уровня социально-психологической самооценки трудового коллектива на проявление стрессоустойчивости учителей школ;

раскрытие связи между стрессоустойчивостью учителей школ и стратегиями поведения в конфликтных ситуациях;

разработка психокоррекционной программы и практических рекомендаций, направленных на формирование стрессоустойчивости у учителей школ.

В качестве объекта исследования выбрано изучение психологических особенностей проявления стрессоустойчивости учителей школ. К исследованию в качестве респондентов привлечены 100 учителей из Бухарской области и 70 учителей из Навоийской области, всего 170 человек учителей, осуществляющих деятельность в системе народного образования.

Предмет исследования образуют психологические особенности проявления стрессоустойчивости учителей школ.

Методы исследования. В процессе исследования использованы методы наблюдения, собеседования, анкетирования, а также методики разработанная Д.Амирханом методика «Стратегия преодоления стресса», методики В.И.Моросановой «Способ регулирования своего поведения», К.Н.Томаса «Изучение отношения к конфликтным ситуациям», Р.Лазарусом и С.Фолькманом методика «Исследование показателей механизмов копинг-поведения в проблемных ситуациях» а также разработанный в соавторстве (Ш.М.Улугова, Ш.М.Тажибаев) опросник «Определение уровня стрессоустойчивости у школьных учителей». Уровень статистической достоверности полученных результатов подтверждён с помощью таких математико-статистических методов, как t-критерий Стьюдента, r-коэффициент корреляции К.Пирсона.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

обосновано, что в соответствии с уровневым проявлением стрессоустойчивости учителей школ существуют дифференциальные различия связи неспособности правильно наладить личностью своей деятельности или неспособности адаптироваться к профессиональным изменениям, детерминированных с болезненным принятием казусных ситуаций, с трудовым стажем в результате проявления уровня регулирования личностью своего поведения в качестве психологической структуры;

основываясь на том, что стратегия личности решения проблемы в казусных ситуациях, конфронтационный копинг, сохранение дистанции, самоконтроль, поиск социальной помощи, принятие ответственности, стратегия избегания проблемы возникают в сочетании с особенностью ухода в сторону, доказана идентивность проявления стрессоустойчивости учителей школ уровню психологической самооценки педагогического коллектива;

подтверждено, что в проявлении стрессоустойчивости у учителей школ является важным психологическим фактором стратегия поведения в конфликтных ситуациях вследствие того, что стремление к конкуренции и адаптации в межличностных отношениях, «решение проблемы», стремление к сотрудничеству, «поиск социальной помощи», стремление к компромиссу активизируют копинг-индикаторы «избегания проблемы»;

в соответствии с важностью развития профессиональной аутоидентификации, связанной с адаптацией, интерактивным влиянием на коллектив, и обучения применению «конструктивной техники» «копинг-стратегий» обоснована необходимость интегративного влияния на эмоциональную сферу личности с помощью рациональных эмотивных и когнитивных методов для формирования стрессоустойчивости учителей школ.

Практические результаты исследования состоят в следующем:

на основе научных фактов освещены психологические аспекты проявления стрессоустойчивости учителей школ;

создана модель исследования психологических факторов, влияющих на проявление стрессоустойчивости учителей школ;

приведение фактов, связанных со социально-психологической средой педагогического коллектива, и индивидуальными психологическими

особенностями педагогов, оказывающими влияние на формирование стрессоустойчивости учителей школ, повысило возможности прогнозирования репрезентативности профессионального стресса;

выполнен эмпирический анализ влияния психоэмоциональных факторов, приводящих к повышению у учителей склонности к профессиональному стрессу.

Достоверность результатов исследования выражается в конкретной постановке проблемы; репрезентативности методических средств, признанных в международном масштабе, данных; глубоком научно-теоретическом обосновании эмпирических исследований; основанности выявленных показателей на надёжных, научных источниках; использовании психодиагностических методов, отвечающих психометрическим требованиям; выполнении анализа эмпирических результатов соответственно цели; обработке результатов с помощью программ «Ms Excel», «SPSS 22.0»; внедрении в практику научных мнений и выводов; подтверждении полученных результатов уполномоченными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования выражается в том, что такие предметы, как «Педагогическая психология», «Психология профессии», «Общая психология», обогащены эмпирическими фактами о проявлении стрессоустойчивости учителей школ, уровне их готовности к стрессоустойчивости, связи социально-психологической среды в коллективе с профессиональными стрессами, социальной компетентности учителей школ, обобщении и определённой систематизации данных об аспектах, связанных с копинг-поведением, а также в том, что предложены методы психокоррекционного воздействия на формирование стрессоустойчивости учителей школ к профессиональному стрессу с учётом индивидуальных психологических особенностей личности, эмоциональных, когнитивных факторов.

Практическая значимость определяется тем, что полученные результаты служат повышению эффективности мер, направленных на формирование стрессоустойчивости учителей школ; путём изучения факторов, влияющих на возникновение профессионального стресса у учителей школ, освещены технологии психологического воздействия на учителей школ; результаты исследования по совершенствованию практических возможностей повышения стрессоустойчивости к профессиональному стрессу могут оказать помощь в повышении практической кадров психологов.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов научно-исследовательских работ, проведённых по изучению психологических особенностей проявления стрессоустойчивости учителей школ:

данные по обоснованию того, что в соответствии с уровневым проявлением стрессоустойчивости учителей школ существуют дифференциальные различия связи неспособности правильно наладить личностью своей деятельности или неспособности адаптироваться к профессиональным изменениям, детерминированных с болезненным принятием казусных ситуаций, с трудовым стажем в результате проявления

уровня регулирования личностью своего поведения в качестве психологической структуры, приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 7 октября 2024 года № ПМ-215 введены в модуль «Социальная психология» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 8 октября 2024 года № ПМ-215а). В результате уточнены дифференциальные различия в соответствии с уровневым проявлением стрессоустойчивости у учителей школ;

выводы о доказанности идентивности проявления стрессоустойчивости учителей школ уровню психологической самооценки педагогического коллектива, основываясь на том, что стратегия личности решения проблемы в казусных ситуациях, конфронтационный копинг, сохранение дистанции, самоконтроль, поиск социальной помощи, принятие ответственности, стратегия избегания проблемы возникают в сочетании с особенностью ухода в сторону, приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 7 октября 2024 года № ПМ-215 введены в модуль «Социальная психология» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 8 октября 2024 года № ПМ-215а). В результате уточнены психологические факторы, влияющие на проявление стрессоустойчивости у учителей школ;

предложения о подтверждении того, что в проявлении стрессоустойчивости у учителей школ является важным психологическим фактором стратегия поведения в конфликтных ситуациях вследствие того, что стремление к конкуренции и адаптации в межличностных отношениях, «решение проблемы», стремление к сотрудничеству, «поиск социальной помощи», стремление к компромиссу активизируют копинг-индикаторы «избегания проблемы», приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 7 октября 2024 года № ПМ-215 введены в модуль «Психокоррекция» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 8 октября 2024 года № ПМ-215а). В результате систематизирована стратегия конфликтного поведения в проявлении стрессоустойчивости у учителей школ;

предложения по обоснованию необходимости интегративного влияния на эмоциональную сферу личности с помощью рациональных эмотивных и когнитивных методов для формирования стрессоустойчивости учителей школ в соответствии с важностью развития профессиональной аутоидентификации, связанной с адаптацией, интерактивным влиянием на коллектив, и обучения применению «конструктивной техники» «копинг-стратегий», приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 7 октября 2024 года № ПМ-215 введены в модуль «Психология личности» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 8 октября 2024 года № ПМ-215а). В

результате раскрыты механизмы формирования стрессоустойчивости у учителей школ.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждены на 5-х международных и 3-х республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме исследования опубликовано 14 научных работ, в том числе, 6 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций, из них 4 статьи - в республиканских и 2 статьи - в зарубежных журналах.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, рекомендации, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации составляет 142 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **«Введении»** диссертации обоснованы актуальность и востребованность исследования, и степень изученности проблемы, а также приведены данные о цели, задачах, объекте и предмете исследования, соответствии работы важным направлениям развития науки и технологий, научной новизне исследования, внедрении результатов в практику, опубликованных работах и структуре диссертации.

В первой главе диссертации под названием **«Теоретические основы проявления стрессоустойчивости у учителей школ»** приведены данные о стрессовом состоянии, которое появляется по причине различных проблемных ситуаций в жизни личности, влиянии стресса на организм человека, выведении под влиянием стрессоров внутреннего равновесия организма из русла гомеостаза, изменениях, появляющиеся из-за стресса в деятельности личности, физиологической и психологической основе стресса, этапах возникновения стресса.

В Узбекистане целым рядом учёных исследованы проблемы, связанные с особенностями психологического влияния феномена стресса на педагогическую деятельность. В частности, эти проблемы изучены такими учёными, как Ф.А.Акрамова, Ш.Р.Баротов, Р.О.Бегматов, Д.Д.Боймирзаева, М.Г.Давлетшин, З.С.Элов, Н.З.Исмоилова, Д.У.Мамадиярова, З.Т.Нишонова, Л.Я.Олимов, О.Э.Хайитов, У.Д.Кодиров, Д.С.Каршиева, Р.Я.Эрназарова, Г.Б.Шоумаров, Ф.Т.Шерматов и другие.

Сильное физическое и психологическое влияние физиологического стресса на организм, отрицательные последствия психологического стресса в деятельности личности нашли своё отражение в научных изысканиях таких учёных стран СНГ, как А.Г.Маклаков, С.А.Салехов, Л.В.Кашкина, Т.Л.Шабанова, О.В.Лозгачёва, А.Н.Акопян, Я.В.В.Сапёрова, О.В.Лавров, Т.Н.Лисакова.

Хотя такими зарубежными учёными, как А.Т.Веck, Dj.Sherit, ва G.Salvendí, W.Cannon ва Н.Selye, DJ.Witkin и другие, исследованы вопросы, связанные со стрессом, однако, ими не исследованы взаимосвязь между стрессом и психическими нарушениями, корреляционная связь между

профессиональными нарушениями, профессиональной деятельностью и психофизиологией человека, профессиональные стрессы в педагогической деятельности, значимость рефлексивности в педагогической деятельности и особенности её связи со стрессоустойчивостью.

Во второй главе диссертации под названием **«Практические основы исследования проявления стрессоустойчивости у учителей школ»** приведены анализы диагностических методов для изучения стрессового состояния, этапы организации исследования, анализ основных факторов, влияющих на учителей, результаты диагностики их стрессоустойчивости, активности в состоянии стресса и проявления поведения. Как было нами отмечено выше, анализ показателей проявления стрессоустойчивости учителей школ, уделение серьёзного внимания её специфическим психологическим факторам имеет важное значения для обеспечения социально-психологического развития учителей школ. С этой точки зрения, был поставлен вопрос сбора эмпирических данных и анализа его результатов на основе социально-психологических требований путём проведения с учителями школ отдельных исследований для получения подробных данных о проявлении стрессоустойчивости учителей школ и возможностей устранения стресса. В данной главе предусмотрено изложение анализа эмпирических полученных данных путём внесения дальнейшей научной ясности в этот вопрос.

Таблица 1.

Анализ начальных результатов, полученных с помощью методики Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса» (n = 170)

Названия шкал	Среднее (M)		Различия
	учителя с трудовым стажем до пяти лет, n=90	учителя с трудовым стажем до десяти лет, n=80	t
Решение проблемы	12,1	14,4	-2,2*
Поиск социальной помощи	17,2	18,9	-1,2
Избегание проблемы	19,8	17,4	-2,4*

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

По методике Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса» наблюдались в значимой степени различия по факторам «решение проблемы» ($t=-2,2$; $p \leq 0,05$) и «избегание проблемы» ($t=-2,4$; $p \leq 0,05$).

По начальному фактору методики - «решение проблемы» - положительный результат зафиксирован у учителей школ с трудовым стажем до десяти лет ($t=-2,2$; $p \leq 0,05$). В частности, у учителей школ с трудовым стажем до десяти лет выявлен высокий уровень навыка решения проблемы, взятия под свой контроль этой ситуации с использованием различных видов

стратегий и качества действовать по её решению. Такое положение определяется процессами их социализации, особенностями возраста и опытом трудовой деятельности.

По фактору «избегание проблемы» показан высокий результат у учителей с трудовым стажем до пяти лет ($t=-2,4$; $p\leq 0,05$). Это демонстрирует, что обосновано проявление стрессоустойчивости у учителей школ с трудовым стажем до пяти лет в результате более частого использования при столкновении со стрессогенными ситуациями стратегии метода ухода от проблемы вместо её решения. Также, при столкновении со стрессогенной ситуацией они пытаются не видеть проблему и уйти от неё, однако, это не решит проблему или она не устранится сама собой, человек вновь с ней столкнётся, и это снова поведёт его к стрессу. В целом, стратегии преодоления стресса, трактованные в рамках требований изложенной выше методики Д.Амирхана, показали специфические возможности иерархической системы показателей, связанных с поведением, характерным для учителей школ.

Следовательно, как было отмечено нами выше, результаты применения модифицированной методики Д.Амирхана под названием «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» позволили получить очень важные эмпирические данные по стратегиям преодоления стрессовых ситуаций учителями школ. Эти данные позволили узнать представления учителей школ о стратегиях преодоления стресса в стрессовых ситуациях и определить им с помощью этих представлений пути правильного психологического подхода.

Таблица 2.

Связь между методикой Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса» и методикой Р.Лазаруса и С.Фолькмана «Исследование показателей механизмов копинг-поведения в проблемных ситуациях» (n = 170)

Факторы	Решение проблемы	Поиск социальной помощи	Избегание проблемы
Конфронтационный копинг	0,46*	0,23	0,17
Сохранение дистанции	0,34*	0,20	0,17
Самоконтроль	0,48*	0,14	0,15
Поиск социальной поддержки	0,17	0,47*	0,18
Принятие ответственности	0,16	0,43*	0,18
Уход в сторону	0,14	0,20	0,47*
Планирование решения проблемы	0,44*	0,14	0,15
Положительная оценка	0,15	0,17	0,14

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

В соответствии с результатами корреляционных связей между методикой Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса» и методикой «Социально-психологическая самооценка коллектива» зафиксированы положительные связи фактора «решение проблемы» с факторами «конфронтационный копинг» ($r=0,46$; $p\leq 0,05$), «сохранение дистанции» ($r=0,34$; $p\leq 0,05$), «самоконтроль» ($r=0,48$; $p\leq 0,05$) и «планирование решения проблемы» ($r=0,44$; $p\leq 0,05$). Фактор «поиск социальной помощи» образовал обратную связь с факторами «поиск социальной поддержки» ($r=0,47$; $p\leq 0,05$) и «принятие ответственности» ($r=0,43$; $p\leq 0,05$), а фактор «избегание проблемы» ($r=0,43$; $p\leq 0,05$) - с фактором «уход в сторону» ($r=0,47$; $p\leq 0,05$).

Фактор «решение проблемы» нашего диссертационного исследования образовал корреляционные связи с факторами «конфронтационный копинг» ($r=0,46$; $p\leq 0,05$), «сохранение дистанции» ($r=0,34$; $p\leq 0,05$), «самоконтроль» ($r=0,48$; $p\leq 0,05$) и «планирование решения проблемы» ($r=0,44$; $p\leq 0,05$). Из анализа этих результатов стало известно, что у учителей школ, зафиксировавших высокий показатель по фактору «решение проблемы», наблюдались хорошая сформированность таких качеств, как локус-контроль, рефлексия, эмпатия и другие, высокий уровень способности пытаться забыть проблемные ситуации, выделив часто свою проблему в различных проблемных ситуациях, внутренних конфликтах в профессиональной деятельности. Также обосновано существование способности контроля своих действий, чувств и внутренних эмоциональных состояний, а также развитость на высоком уровне таких качеств, как предпочтение сознательному планированию деятельности, чувство постоянной потребности в планах, конкретное, детальное, эффективное и устойчивое выполнение работ, постоянное стремление к самостоятельному определению целей. Эти качества учителей школ служат повышению таких факторов, как профессиональная стрессоустойчивость, дальнейшее развитие волевых качеств, формирование стойкости к трудностям, сила духа и решительность.

Очередной фактор – «поиск социальной помощи» - образовал обратную связь с факторами «поиск социальной поддержки» ($r=0,47$; $p\leq 0,05$) и «принятие ответственности» ($r=0,43$; $p\leq 0,05$). Это показывает, что у учителей школ с высоким уровнем поиска социальной помощи, то есть опираться на других людей в случаях столкновения со стрессовыми ситуациями, какой-либо проблемой в профессиональной деятельности подтверждено существование таких качеств, как постоянный поиск социальной поддержки от окружающих людей, то есть высокий уровень потребности в поддержке со стороны друзей, членов семьи, желание быть признанными другими людьми, принятие проблемы как своей, стремление не повторять происшедших ранее проблем, признавать виновным себя в ряде возникших ситуаций.

Фактор «избегание проблемы» ($r=0,43$; $p\leq 0,05$) образовал обратную корреляционную связь с фактором «уход в сторону» ($r=0,47$; $p\leq 0,05$). Как стало известно, обосновано, что у учителей школ с высоким уровнем фактора

«избегание проблемы» также высок уровень ухода от проблемных ситуаций, от задач с высокой ответственностью. Потому что у них наблюдается уход в сторону от реализации определённых задач из-за боязни возможного возникновения неприятностей, а также действовать очень осторожно из-за опасения допустить какую-либо ошибку в своей профессиональной деятельности.

Таблица 3.

Корреляционные связи между методиками Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса» и «Выявление способов решения конфликтных ситуаций» (n = 170)

Факторы	Решение проблемы	Поиск социальной помощи	Избегание проблемы
Конкуренция	0,44*	0,19	0,39*
Сотрудничество	0,15	0,49*	0,24
Компромиссность	0,18	0,43*	0,46*
Избегание споров	0,14	0,13	0,12
Адаптация	0,41*	0,17	0,16

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

В соответствии с результатами анализа корреляционных связей между методиками Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса» и «Выявление способов решения конфликтных ситуаций» фактор «решение проблемы» вступил в отрицательную корреляцию с фактором «конкуренция» ($r = -0,44$; $p \leq 0,05$), а положительную корреляцию - с фактором «адаптация» ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$). Метод конкуренции из стратегии поведения учителей школ в конфликтных ситуациях имеет обратную связь с фактором «решение проблемы». Выявлено, что основными причинами этого является предпочтение ими важности решения проблемы по сравнению с вступлением в конкуренцию, а также качества ухода от конкуренции в отношениях для конструктивного решения конфликтной ситуации и решения проблемы без лишних споров. Также у учителей стремящихся к решению проблемы, наблюдалось проявление состояния позиции адаптации в межличностных конфликтах. Такое положение объясняется просто адаптацией к ситуации в конфликтных ситуациях без вступления в конкуренцию, споры, диспуты, а также попытками рационального решения проблемы, вызвавшей стрессогенную ситуацию, оценивая состояние собеседника.

У учителей школ фактор «поиск социальной помощи» образовал положительные корреляционные связи с факторами «сотрудничество» ($r = 0,49$; $p \leq 0,05$) и «компромиссность» ($r = 0,43$; $p \leq 0,05$). Как стало известно, у учителей, зафиксировавших высокий результат по фактору «поиск социальной помощи», существует связь с межличностными отношениями.

Также выявлено, что при возникновении конфликтных ситуаций в межличностных отношениях для решения отдельных они предпочитают обращаться к другим людям, что у них существует чувство удовлетворения от межличностных отношений, установленных с друзьями, коллегами. Следовательно, стало известно, что учителя школ при решении конфликтных ситуаций выбирают фактор социальной поддержки, самостоятельное образование собой выбирают также позицию сотрудничества и компромисса.

Фактор «избегание проблемы» у учителей школ вступил в отрицательную корреляцию с факторами «конкуренция» ($r= 0,39$; $p\leq 0,05$) и «компромиссность» ($r=-0,29$; $p\leq 0,05$). Некоторые учителя школ вместо решения проблемы в конфликтной ситуации предпочитают избегать проблемы. В частности, стало известно, что они не вступают в конкуренцию, а вместо этого пытаются отвлечь себя от ситуации, то есть вместо решения возникшей проблемной ситуации пытаются отвлечь себя другими разными работами, избегают споров в конфликтах, в некоторые учителя школ для того, чтобы забыть проблему, обращаются к социальным отношениям, то есть вспоминают хорошие дни, проведённые с друзьями, родственниками, хорошие моменты, посещают места развлечений. Также выявлено, что хотя у учителей школ, избегающих проблемы, наблюдается внешнее спокойствие, но для того, чтобы скрыть внутреннее несогласие, свою слабость они направляют себя на различные работы или социальные отношения. Следовательно, основываясь на приведённый выше анализ, можно отметить, что позиция учителей школ решения конфликтных ситуаций проявляется в неразрывной связи с их копинг-стратегией и особенностях устранения профессионального стресса.

Таблица 4.

Анализ корреляционных связей между методиками Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса» и В.И.Моросановой «Способ регулирования поведения» (n = 170)

Факторы	Решение проблемы	Поиск социальной помощи	Избегание проблемы
Планирование	0,35*	0,12	-0,40*
Самостоятельность	0,12	0,05	-0,14
Адаптация	0,08	0,33*	-0,03
Оценка результатов	0,37*	0,01	-0,34*

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

В соответствии с результатами корреляционного анализа между методикой Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса» и методикой В.И.Моросановой «Способ регулирования поведения» фактор «решение проблемы» вступил в положительную корреляцию с факторами

«планирование» ($r=0,35$; $p\leq 0,05$) и «оценка результатов» ($r=0,37$; $p\leq 0,05$), фактор «поиск социальной помощи» – в положительную корреляцию с фактором «адаптация» ($r=0,33$; $p\leq 0,05$), фактор «избегание проблемы» – в отрицательную корреляцию с факторами «планирование» ($r=-0,40$; $p\leq 0,05$) и «оценка результатов» ($r=-0,34$; $p\leq 0,05$).

Положительная корреляция между факторами «решение проблемы» и «планирование» ($r=0,35$) показывает, что насколько человек активно применяет подход, направленный на решение проблемы в стрессовых ситуациях, настолько он обращает внимание процессу планирования. А это приводит личность к разработке заранее намеченных целей и стратегий для эффективного управления своим поведением. Во-вторых, положительная корреляция между факторами «решение проблемы» и «оценка результатов» ($r=0,37$) демонстрирует, что когда человек решает проблему, то у него усиливается способность оценивать результаты. Это играет важную роль в регулировании человеком своего поведения, потому что путём оценки результата каждого своего действия он ещё лучше планирует последующие стратегии и будет успешным в решении проблем. Эти связи показывают взаимное влияние между психологическими процессами, выражают взаимную поддержку друг друга стратегий борьбы со стрессом и управления поведением.

Зафиксирована положительная связь фактора «поиск социальной помощи» с фактором «адаптация» ($r=0,33$; $p\leq 0,05$). Иначе говоря, у человека, переживающего стресс, в случае, когда он просит у окружающих поддержки и помощи, то у него усиливается способность адаптироваться к новым ситуациям. Эта способность адаптации помогает ему быть ещё более эффективным в управлении стрессовыми ситуациями, потому что с помощью социальной поддержки человек чувствует себя безопасным и стабильным, и это позволяет ему адаптироваться к различным ситуациям.

Фактор «избегание проблемы» вступил в отрицательную корреляцию с факторами «планирование» ($r=-0,40$; $p\leq 0,05$) и «оценка результатов» ($r=-0,34$; $p\leq 0,05$). Отрицательная корреляция между факторами «избегание проблемы» и «планирование» показывает, что попытки человека избегать проблем вместо их решения ослабляют его способность планировать. Стратегия планирования часто требует предварительной подготовки и системного решения проблем, однако, избегание проблемы препятствует реализации такого подхода. Также отрицательная связь между факторами «избегание проблемы» и «оценка результатов» показывает, что люди, избегающие проблемы, сталкиваются с трудностями оценки результатов. Оценка результатов является процессом пересмотра человеком своих действий и формирования из них выводов, а избегание проблемы снижает или оставляет без внимания этот процесс. А это оказывает отрицательное влияние на регулирование человеком своего поведения и ограничивает возможности преодоления стресса. Эти отрицательные связи, в случае избегания людьми проблем, снижают у них способности эффективно управлять стрессом и анализировать результаты на основе прежнего опыта.

В третьей главе диссертации под названием **«Эффективность формирования стрессоустойчивости у школьных учителей»** приведены психокоррекционная программа, модель, направленные на формирование стрессоустойчивости личности, а также статистические различия между определяющими и контрольными экспериментами.

Психокоррекционная модель стрессоустойчивости у учителей школ реализуется в три этапа: на подготовительном этапе – у учителей школ формируются умения преодоления стресса, определяются основы развития у них факторов адаптации, сотрудничества; на основном этапе – у учителей школ формируется устойчивость к профессиональному стрессу; на заключительном этапе – у учителей школ укрепляется самоконтроль, самостоятельность, положительная оценка, а также эмоциональная устойчивость.

При формировании стрессоустойчивости у учителей школ важное место занимают следующие факторы:

1) решение проблемы – навык решения проблемы, взятие под контроль этой ситуации различного вида стратегиями, особенности действий по её решению;

2) самостоятельность – предпочтение автономии в своей деятельности, постоянная свободная разработка планов и программ, способность хорошего регулирования какой-либо своей деятельности, способность своевременно контролировать полученные задания и их выполнение;

3) адаптация – преодоление с лёгкостью всяких изменений, адаптация к новым условиям, способность хорошо управлять собой, умение продолжить свою деятельность и в неожиданных экстремальных ситуациях;

4) оценка результатов – способность правильно оценивать достаточность оценки результатов своей деятельности, хорошее знание своей ценности, постоянная устойчивость в осознании секретов успеха, умение хорошо прогнозировать свою деятельность, начиная от цели и заканчивая результатом.

Одной из основных задач нашего исследования является изучение факторов, являющихся причинами проявления профессионального стресса у учителей школ.

В частности, выявление уровня воздействия на развитие стресса у учителей школ именно в профессиональной деятельности. Цель проведения тренинговых занятий, направленных на повышение стрессоустойчивости личности, состоит в достижении стрессоустойчивости с помощью формирования у испытуемых копинг-поведения (копинг-резерв, копинг-стратегия, копинг-механизм). Эта цель выражается в формировании правильного отношения к стрессогенным ситуациям, возникающим у учителей школ в процессе образования и межличностных отношений, а также формировании поведения по выходу из стрессогенной ситуации, не нанося вреда не только профессиональной деятельности, но и одновременно и здоровью.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ МОДЕЛЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ

Факторы: решение проблемы, самостоятельность, адаптация, оценка результатов

Принципы: преодоление стресса, регулирование поведения

Подходы: индивидуальный, групповой

Аспекты профессиональной стрессоустойчивости у учителей школ

Этапы профессиональной стрессоустойчивости у учителей школ

Подготовительный – формирование у учителей умений преодоления стресса, их адаптированность, определение основ развития факторов сотрудничества

Основной – формирование у учителей школ устойчивости к профессиональному стрессу

Заключительный – укрепление у учителей школ способности самоконтроля, самостоятельности, а также эмоциональной устойчивости

Критерий профессиональной стрессоустойчивости у учителей школ:

Решение проблемы: навык решения проблемы, качества взятия под контроль этой ситуации с использованием стратегий различного вида и действий для её решения

Самостоятельность: предпочтение автономии в своей деятельности, постоянная свободная разработка планов и программ, хорошее самовоспитание в какой-либо деятельности, способность своевременно контролировать полученные задания и их выполнение

Самостоятельность: преодоление с лёгкостью любых изменений, адаптация к новым условиям, способность хорошо управлять собой, способность продолжать свою деятельность и в неожиданных экстремальных ситуациях

Оценка результатов: способность правильно оценивать достаточность оценки результатов своей деятельности, хорошее знание своей ценности, постоянная устойчивость к осознанию секретов успеха, умение хорошо прогнозировать заранее деятельность, начиная от цели и до результата

Рисунок 1. Психокоррекционная модель стрессоустойчивости у учителей школ.

Теперь обратим своё внимание на сравнительный анализ результатов, полученных с помощью методики Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса».

Таблица 5.

Сравнительный анализ результатов, полученных с помощью методики Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса» (n = 170)

№	Компоненты	Группы	До тренинга		После тренинга		Различия	
			М	S	М	S	t	p
1.	Решение проблемы	Экспериментальная группа (n=70)	7,4	1,7	9,5	2,3	-2,4	0,05
		Контрольная группа (n=100)	7,7	2,2	8,1	1,5	-1,3	0,16
2.	Поиск социальной помощи	Экспериментальная группа (n=70)	7,6	1,4	9,8	1,2	-2,6	0,05
		Контрольная группа (n=100)	7,9	1,3	8,2	1,2	-1,6	0,16
3.	Избегание проблемы	Экспериментальная группа (n=70)	6,9	3,1	4,3	3,0	-2,4	0,05
		Контрольная группа (n=100)	6,3	1,5	5,5	1,4	-1,5	0,12

В результатах, полученных с помощью методики Д.Амирхана «Стратегия преодоления стресса», после нашей психокоррекционной программы зафиксированы значимые различия по всем факторам. В соответствии с анализом результатов, полученные по фактору «решение проблемы» ($t=-2,4$; $p<0,05$) после развивающего эксперимента мы можем видеть у испытуемых усиление стремления к решению проблемы, своевременное и целевое применение выданных занятий в программе тренинга, выводы, сделанные испытуемыми для себя, и появление у них навыков, необходимых для решения проблемы в стрессогенных ситуациях.

По очередному фактору методики – «поиск социальной помощи» - также выявлены положительные изменения ($t=-2,6$; $p<0,05$). На основе такого положения можем сказать, что у учителей школ из экспериментальной группы снизились такие качества, как надеяться на кого-то в стрессогенной ситуации, опираться на содействие других людей. Также, мы попытались развить у них фактор «поиск социальной поддержки» для снижения фактора «избегание проблемы».

По последнему фактору – «избегание проблемы» - также наблюдались в значительной степени изменения ($t=-2,4$; $p<0,05$). Мы можем видеть, что

наша психокоррекционная программа, направленная на развитие у учителей школ навыка применения конструктивным образом различных методов решения проблемы, дала свой эффект. В этой ситуации обосновано изменение у респондентов своего эмоционального интеллекта в жизненных ситуациях, навыка анализа жизненных ситуаций.

Поэтому нами с помощью развивающей программы, разъясняя учителям школ из экспериментальной группы, что избегание проблемы не устраняет стресс, а приводит к ещё большему вхождению в проблему, проведены занятия, которые помогают им видеть проблему, осознавать её сущность, анализировать причины её возникновения и по возможности побуждают искать решение проблемы. А результаты после психокоррекционной программы подтверждают достижение этой цели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования, проведённого по диссертации на тему «Психологические особенности проявления стрессоустойчивости у школьных учителей», представляются следующие **выводы**:

1. Установлено, что у школьных учителей с опытом работы до десяти лет наблюдается высокий уровень навыков решения проблем. Они способны эффективно контролировать ситуацию и предпринимать активные действия для её разрешения, используя различные стратегии.

2. В ходе диссертационного исследования выявлено, что некоторые школьные учителя предпочитают избегать решения проблем в конфликтных ситуациях. Вместе с тем зафиксированы случаи конструктивного подхода к разрешению проблемных ситуаций. Однако в отдельных случаях самостоятельное принятие решений вызывало трудности.

3. Анализ результатов исследования показал, что у школьных учителей с высоким уровнем навыков самостоятельного решения проблем позитивно развиты такие качества, как локус-контроль, рефлексия, эмпатия и другие характеристики, которые способствуют обеспечению стрессоустойчивости в профессиональной деятельности.

4. Согласно анализу эмпирических данных, школьные учителя с опытом работы до десяти лет демонстрируют терпеливое отношение к проблемам и стрессовым ситуациям. Они склонны действовать в соответствии с заранее поставленными целями в ситуациях, требующих активности для достижения положительных результатов, а также проявляют высокий уровень способности к преодолению стрессовых состояний.

5. У школьных учителей с опытом работы до десяти лет разрабатываются чёткие планы для анализа и устранения проблемных ситуаций. При преодолении стрессовых состояний используются позитивные мысли и подходы, а к решению проблем они подходят конструктивно. Особое внимание уделяется применению жизненного опыта и ресурсов педагога при разработке стратегий решения проблем.

6. На основе результатов исследования обосновано, что у школьных учителей с высоким уровнем мотивации избегания проблем наблюдается склонность к дистанцированию от проблемных ситуаций и заданий с высоким уровнем ответственности.

В результате диссертационного исследования разработаны следующие **практические рекомендации:**

1. Необходимо уделить особое внимание развитию таких факторов, как гибкость, открытость в межличностных отношениях и способность принимать самостоятельные решения, в формировании устойчивости к стрессовым состояниям у школьных учителей.

2. Целесообразно учитывать индивидуальные психологические особенности школьных учителей при возникновении стрессовых ситуаций и обеспечении психической устойчивости.

3. Формирование у школьных учителей навыков планирования и адекватной оценки для преодоления проблем позитивными методами способствует повышению эффективности их профессиональной деятельности.

4. В современных условиях требуется разработка и внедрение адресных мер, направленных на определение уровня стресса и его стабилизацию у школьных учителей, в сотрудничестве с другими специалистами.

5. Во всех образовательных учреждениях целесообразно организовывать регулярные психологические консультации и тренинги для обеспечения психологического здоровья учителей.

**ACADEMIC AWARD SCIENTIFIC COUNCIL DSc.03/04.10.2024.P.72.06
AT BUKHARA STATE UNIVERSITY**

BUKHARA STATE UNIVERSITY

TAJIBAEV SHOKHRUKH MAKSUDOVICH

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS RESISTANCE IN SCHOOL
TEACHERS**

19.00.05 – Social psychology. Ethnopsychology.

SUMMARY OF PhD IN PSYCHOLOGY THESIS

Bukhara – 2025

Subject of present PhD in psychology thesis is registered with the Higher Certification Commission under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan with reference number B2024.1.PhD/P806.

Thesis is prepared in Bukhara State University.

Thesis summary in three languages (Uzbek, Russian, English (brief)) has been uploaded to website of Scientific Council (www.buxdu.uz) and «ZiyoNet» information-education portal (www.ziyo.net).

Research Advisor: **Ulugova Shahlola Musliddinovna**
Doctor of Psychology, associate professor

Official opponents: **Baratov Sharif Ramazonovich**
Doctor of Psychology, professor

Karshieva Dilafruz Suyunovna
Doctor of Psychology, professor

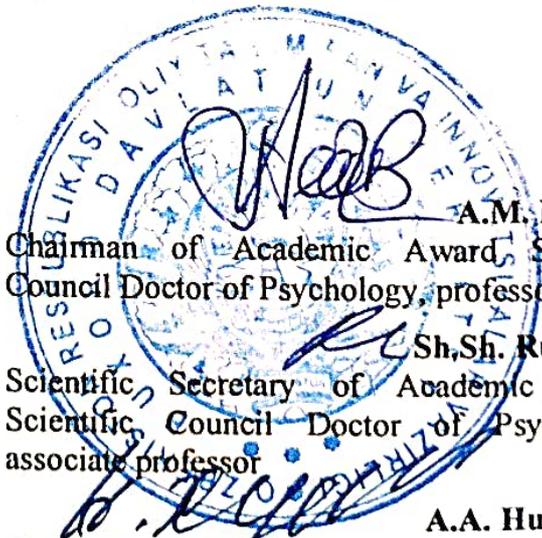
External reviewer: **Samarkand State University**

Thesis defense will be taking place on 17th January 2025 at 15⁰⁰ pm at Scientific Council meeting Ref: DSc.03/04.10.2024.P.72.06 at Bukhara State University. (Address: 200118, Bukhara region, Bukhara city, Muhammad Ikbol street, 11. Tel: +998 65 221-29-14; fax: +998 65 221-27-57; e-mail: buxdu.rektor@buxdu.uz)

Thesis is available for review (reference number 2/580) at information-resource center of Bukhara State University (Address: 200115, Bukhara region, Bukhara city, Muhammad Ikbol street, 11. Tel: +0365 221-29-14).

Thesis summary is issued on "3" January 2025.

(issue reference number 1 " 3 " January 2025)



A.M. Nazarov
Chairman of Academic Award Scientific Council Doctor of Psychology, professor

Sh. Sh. Rustamov
Scientific Secretary of Academic Award Scientific Council Doctor of Psychology, associate professor

A.A. Huseynova
Chairman of Scientific seminar at Academic Award Scientific Council Doctor of Philosophy science, professor

INTRODUCTION (Annotation to PhD thesis)

Research objective is to develop practical recommendations on the psychological features of the expression of stress resistance of school teachers.

Research object is the study of the psychological features of the expression of stress resistance of school teachers. 100 teachers from the Bukhara region and 70 teachers from the Navoi region were involved in the study as respondents, a total of 170 teachers operating in the public education system.

Research subject is psychological features of the expression of stress resistance of school teachers.

Scientific novelty of research is as follows:

It has been justified that, in accordance with the level of stress resistance expression of school teachers, there are differential differences in the connection between the inability to properly establish the personality of one's activity or the inability to adapt to professional changes, determined with painful acceptance of casual situations, with work experience as a result of the manifestation of the level of regulation of the personality of one's behavior as a psychological structure;

Based on the fact that the personality strategy of solving the problem in casual situations, confrontational coping, maintaining distance, self-control, searching for social assistance, taking responsibility, the strategy of avoiding the problem arise in combination with the peculiarity of going aside, the identity of the manifestation of stress resistance of school teachers to the level of psychological self-esteem of the teaching staff has been proven;

It has been confirmed that in the manifestation of stress resistance among school teachers, a strategy of behavior in conflict situations is an important psychological factor due to the fact that the desire for competition and adaptation in interpersonal relationships, "solving the problem," the desire for cooperation, "seeking social assistance," the desire for compromise activate copying indicators "avoiding the problem";

in accordance with the importance of developing professional autoidentification related to adaptation, interactive influence on the team, and training in the use of the "constructive technique" of "coping strategies," the need for integrative influence on the emotional sphere of the personality using rational emotive and cognitive methods to form stress resistance of school teachers is justified.

Implementation of research results: following results were achieved based on the results of research work conducted to study the psychological features of stress resistance expression of school teachers:

Scientific data on the justification that, in accordance with the level of stress resistance expression of school teachers, there are differential differences in the relationship between the inability to properly establish the personality of their activities or the inability to adapt to professional changes, deterministic with painful acceptance of casus situations, with work experience as a result of the manifestation of the level of regulation by a person of his behavior as a psychological structure, by order of the Educational and Scientific Center of

Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated October 7, 2024 No. PM-215, were introduced into the module "Social Psychology" (certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated October 8, 2024 No. PM-215a). As a result, differential differences were clarified in accordance with the level of expression of stress resistance in school teachers;

The conclusions about the evidence of the identity of the manifestation of stress resistance of school teachers to the level of psychological self-assessment of the teaching staff, based on the fact that the personality strategy of solving the problem in casus situations, confrontational coping, maintaining distance, self-control, seeking social assistance, taking responsibility, the strategy of avoiding the problem arises in conjunction with the feature of sidestepping, by order of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated October 7, 2024 No. PM-215, were introduced into the module "Social Psychology" (certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated October 8, 2024 No. PM-215a). As a result, the psychological factors affecting the manifestation of stress resistance among school teachers have been clarified;

Proposals to confirm that a conflict behaviour strategy is an important psychological factor in the stress resilience of school teachers, as a result of that the desire for competition and adaptation in interpersonal relationships, "solving the problem," the desire for cooperation, the "search for social assistance," the desire for compromise activate the copying indicators of "avoiding the problem," by order of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated October 7, 2024 No. PM-215, were introduced into the Psychocorrection module (certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated October 8, 2024 No. PM-215a). As a result, the strategy of conflict behavior in the manifestation of stress resistance among school teachers was systematized;

The proposals to justify the need for integrative influence on the emotional sphere of the personality using rational emotive and cognitive methods to form stress resistance of school teachers in accordance with the importance of developing professional self-identification, related to adaptation, interactive influence on the team, and training in the use of "constructive technique" "copying strategies," by order of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated October 7, 2024 No. PM-215, were introduced into the module "Personality Psychology" (certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated October 8, 2024 No. PM-215a). As a result, mechanisms for the formation of stress resistance in school teachers are disclosed.

Evaluation of study results. The results of this study were discussed at 5 international and 3 republican scientific and practical conferences.

Publishing of dissertation results. 14 academic papers were published on scientific results, including 6 articles published in science magazines recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of

Uzbekistan for publishing scientific research results, with 4 articles published in republican, and 2 articles published in international science magazines.

Structure and volume of thesis. The thesis consists of introduction, three chapters, summary, recommendations, reference list and annexes. Main content of the thesis consists of 142 pages.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLICATION

I bo'lim (I часть; I part)

1. Тажибаев Ш.М. Понятие стресса и формы его проявление. // Вестник интегративной психологии. – Ярославль, 2024. № 31. - С. 365-370. ISBN: 978-5-9527-02-16-5.

2. Тажибаев Ш.М. Психосоматические проявления профессионального стресса у школьных педагогов. //Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi. 2024. № 5 (9) – В. 173-177. ISSN 3030-3710.

3. Tajibayev Sh.M. Pedagoklarda kasbiy stress namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari. //Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi. 2024. № 1 (5) – В. 126-129. ISSN 3030-3710.

4. Tajibayev Sh.M. Stress: nazariy asoslari, turlari va hayotda namoyon bo'lish shakllari. // «Zamonaviy psixologik tadqiqotlar tendensiyalari» mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Buxoro. 2024. – В.17-19.

5. Tajibayev Sh.M. Stressli vaziyatlarning oqibatlarini. // In an International Conference on Educational Discoveries and Humanities, Published online with E-Conference Series, Hosted online from Plano, Texas, USA. Volume-3, Issue – 6, June – 2024. - P. 96-101. ISSN (E): 2895-3196. www.econferenceseries.com.

6. Tajibayev Sh.M. Stressli holatlarga barqarorlikni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillari. //«Ta'limda raqamli texnologiyalarni tatbiq etishning zamonaviy tendensiyalari va rivojlanish omillari» mavzusidagi respublika miqyosida ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – Buxoro. 2023. – В. 29-32.

7. Tajibayev Sh.M. Organizmning stressga qarshi fiziologik mexanizmlari, simpatik va parasempatik asab tizimlari. //«Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi» mavzusidagi respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – Qo'qon. 2024. - В.11-17.

II bo'lim (II часть; Part II)

8. Тажибаев Ш.М. Проблемы профессионального стресса и эмоционального выгорания в деятельности школьных педагогов и меры его профилактики. // Вестник интегративной психологии. Ярославль, 2024. №32. – С. 224-229. ISBN 978-5-9527-02-16-5.

9. Тажибаев Ш.М. Возникновении патофизиологических расстройств у педагогов как последствие профессионального стресса. //Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi. 2024. №1(5) – В. 139-142. ISSN 3030-3710.

10. Tajibayev Sh.M. Maktab o'qituvchilarida psixologik stress namoyon bo'lishining obyektiv va subyektiv sabablari. // «Pedagogik akmeologiya». 2024. №3 (11) – В. 336-340. ISSN 2181-3787.

11. Tajibayev Sh.M. Stress va stressga barqarorlik tushunchasining nazariy aspektlari. // Yangi O‘zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o‘rni va rivojlanish omillari mavzusida o‘tqazilgan respublika onlayn ilmiy amaliy konferensiyasi materiallari. - Qo‘qon. 2023. - B. 377-381.

12. Tajibayev Sh.M. Stress nima uchun xavfli? //In an International Conference on Scientific Research in National and Social Sciences, Published online with E-Conference Series, Hosted online from Toronto, Canada. Volume-3, Issue-6. June-5. – 2024. - P. 67-72. ISSN (E): 2835-5326. www.econferenceseries.com.

13. Tajibayev Sh.M. Maktab o‘qituvchilarida stressli holatlarda barqarorlikni shakllantirish omillari. //In an International Conference on Multidisciplinary Studies, Published online with E-Conference Series, Hosted online from Moscow Russia. Volume – 3, Issue – 6. June – 11. – 2024. - P. 18-25. ISSN (E): 2835-5733. www.econferenceseries.com.

14. Tajibayev Sh.M. Maktab o‘qituvchilarida kasbiy stress namoyon bo‘lishining o‘ziga xos xususiyatlari. //In an International Conference on Modern Science and Scientific Studies, Published online with E-Conference Series, Hosted online from Paris, France. Volume – 3, Issue – 6, June – 19. – 2024. - P. 5-10. ISSN (E): 2835-3730. www.econferenceseries.com.

Avtoreferat "Durdona" nashriyotida tahrirdan o'tkazildi hamda o'zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlarning mosligi tekshirildi.



Bosishga ruxsat etildi: 19.12.2024 yil. Bichimi 60x84 1/16 , «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i 3,0 Adadi: 100 nusxa. Buyurtma №7.

Guvohnoma AI №178. 08.12.2010.
"Sadriiddin Salim Buxoriy" MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri, M.Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: 65 221-26-45

