

PEDAGOGLARNING KASBIY FAOLIYATIDA STRESSNI BOSHQARISH VA KASBIY BARQARORLIKNI TA'MINLASHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Abdusamiyev Dilmurod Abdug'ani o'g'li

Turan International University dotsenti,

pedagogika fanlari doktori (DSc)

<https://orcid.org/0009-0000-0934-5783>

email: abdusamiyev1993@bk.ru

Tel: +(94) 152 58 68

Annotatsiya: mazkur maqolada pedagoglarning kasbiy faoliyatida uchraydigan stress omillari, ularning ta'lim sifati va pedagogik samaradorlikka ta'siri hamda kasbiy barqarorlikni ta'minlashning pedagogik mexanizmlari tahlil qilingan. Maqolada zamonaviy oliy va umumiy o'rta ta'lim tizimida pedagoglar faoliyatiga ta'sir etuvchi tashkiliy, psixologik va pedagogik omillar tizimli yondashuv asosida o'rganildi. Stressni boshqarishda refleksiv faoliyat, emotsional intellekt, o'zini o'zi boshqarish strategiyalari, kasbiy motivatsiyani qo'llab-quvvatlash, hamkorlikka asoslangan professional muhit hamda raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanishning didaktik imkoniyatlari asoslab berildi. Tadqiqot natijasida pedagoglarning kasbiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiluvchi motivatsion, refleksiv, kommunikativ, tashkiliy va profilaktik komponentlarni o'z ichiga olgan pedagogik mexanizm ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, kasbiy barqarorlik, emotsional intellekt, refleksiv faoliyat, pedagogik qo'llab-quvvatlash, kasbiy motivatsiya, professional farovonlik, rezilyentlik, burn-out, ta'lim sifati.

PEDAGOGICAL MECHANISMS OF STRESS MANAGEMENT AND PROVIDING PROFESSIONAL STABILITY IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF TEACHERS

Annotation: this article analyzes the stress factors encountered in the professional activities of teachers, their impact on the quality of education and pedagogical effectiveness, and pedagogical mechanisms for ensuring professional stability. The article studies the organizational, psychological, and pedagogical factors affecting the activities of teachers in the modern higher and general secondary education systems based on a systematic approach. The didactic possibilities of reflexive activity, emotional intelligence, self-management strategies, support for professional motivation, a collaborative professional environment, and the rational use of digital technologies in stress management are substantiated. As a result of the study, a pedagogical mechanism was developed that includes motivational, reflexive, communicative, organizational, and preventive components that serve to ensure the professional stability of teachers.

Keywords: occupational stress, occupational stability, emotional intelligence, reflexive activity, pedagogical support, professional motivation, professional well-being, resilience, burnout, quality of education.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация: в данной статье анализируются стрессовые факторы, встречающиеся в профессиональной деятельности учителей, их влияние на качество образования и педагогическую эффективность, а также педагогические механизмы обеспечения профессиональной стабильности. В статье на системном подходе изучаются организационно-психологические и педагогические факторы, влияющие на деятельность учителей в современных системах высшего и общего среднего образования. Обосновываются дидактические возможности рефлексивной деятельности, эмоционального интеллекта, стратегий самоорганизации, поддержки профессиональной мотивации, профессиональной среды сотрудничества и рационального использования цифровых технологий в управлении стрессом. В результате исследования разработан педагогический механизм, включающий мотивационные, рефлексивные, коммуникативные, организационные и профилактические компоненты, служащие обеспечению профессиональной стабильности учителей.

Ключевые слова: профессиональный стресс, профессиональная стабильность, эмоциональный интеллект, рефлексивная деятельность, педагогическая поддержка, профессиональная мотивация, профессиональное благополучие, стрессоустойчивость, выгорание, качество образования.

INTRODUCTION

Ta'lim tizimining transformatsiyalashuvi, pedagog kasbiga qo'yilayotgan professional talablarning ortishi hamda raqamli ta'lim muhitining jadal rivojlanishi pedagoglarning kasbiy faoliyatini murakkab va ko'p omilli jarayonga aylantirmoqda. Zamonaviy pedagog nafaqat ta'lim beruvchi, balki ta'lim jarayonini loyihalashtiruvchi, tarbiyaviy faoliyatni tashkil etuvchi, raqamli texnologiyalarni qo'llovchi, innovatsiyalarni joriy etuvchi hamda o'quvchilarning individual rivojlanishini boshqaruvchi mutaxassis sifatida faoliyat yuritadi. Bunday ko'p funktsiyali faoliyat yuqori intellektual va emotsional yuklamalarni yuzaga keltirib, kasbiy stressning ortishiga sabab bo'lmoqda.

Pedagogik faoliyatdagi stress nafaqat pedagogning psixologik holatiga, balki ta'lim sifati, o'quvchilar bilan muloqot samaradorligi, pedagogik qarorlar sifati hamda kasbiy

motivatsiyaga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Uzoq davom etuvchi stress emotsional zo'riqish, kasbiy charchash (burnout), ish unumdorligining pasayishi, innovatsion faoliyatga qiziqishning susayishi va kasbni tark etish xavfini oshiruvchi omillardan biri sifatida qaralmoqda. Shu bois pedagoglarning kasbiy farovonligini ta'minlash va stressni boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish zamonaviy pedagogika va ta'lim menejmentining ustuvor ilmiy yo'nalishlaridan biriga aylandi.

Xalqaro tadqiqotlarda pedagoglarning kasbiy stressi asosan ish yuklamasi, vaqt bosimi, tashkiliy o'zgarishlar, ma'muriy talablarning ortishi, sinfdagi murakkab pedagogik vaziyatlar, raqamli texnologiyalarni o'zlashtirish zarurati hamda kasbiy-ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, tadqiqotchilar stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishda emotsional intellekt, refleksiv faoliyat, rezilyentlik (resilience), ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va sog'lom tashkiliy muhitning muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlaydilar.

So'nggi yillarda pedagoglarning kasbiy farovonligi (teacher well-being), kasbiy barqarorligi (teacher resilience) va stressni boshqarish strategiyalari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, ularning aksariyatida mazkur masalalar psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Pedagogik tadqiqotlarda esa stressni boshqarishning didaktik, tashkiliy va refleksiv mexanizmlarini yagona pedagogik tizim sifatida asoslash hamda ularning o'zaro funksional bog'liqligini ochib berishga qaratilgan izlanishlar nisbatan kam uchraydi. Ayniqsa, raqamli transformatsiya sharoitida pedagoglarning kasbiy barqarorligini ta'minlovchi pedagogik mexanizmlarni kompleks yondashuv asosida ishlab chiqish dolzarb ilmiy vazifa bo'lib qolmoqda.

Mazkur tadqiqot aynan ushbu ilmiy ehtiyojdan kelib chiqib, pedagoglarning kasbiy faoliyatida stressni boshqarish va kasbiy barqarorlikni ta'minlashning pedagogik mexanizmlarini aniqlash hamda ularni yagona konseptual tizim sifatida asoslashga yo'naltirilgan.

Tadqiqotning maqsadi pedagoglarning kasbiy faoliyatida stressni yuzaga keltiruvchi omillarni pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilish, stressni boshqarish hamda kasbiy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiluvchi pedagogik mexanizmlarni aniqlash va ularning amaliy qo'llanilishiga doir ilmiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Mazkur maqsadga erishish uchun stress omillarining pedagogik xususiyatlarini aniqlash, kasbiy barqarorlikning tarkibiy komponentlarini tavsiflash, stressni boshqarishning pedagogik mexanizmlarini tizimlashtirish hamda ularning o'zaro bog'liqligini aks ettiruvchi konseptual modelni ishlab chiqish vazifalari belgilandi.

LITERATURE REVIEW

Pedagoglarning kasbiy faoliyatida stressni boshqarish va kasbiy barqarorlikni ta'minlash masalalari so'nggi yillarda pedagogika, psixologiya hamda ta'lim menejmenti sohalarining kesishgan nuqtasida shakllanayotgan muhim ilmiy yo'nalishlardan biriga aylandi. Ta'lim tizimidagi institutsional o'zgarishlar, raqamli transformatsiya, pedagog faoliyatining ko'p funksiyali tus olishi va kasbiy mas'uliyatning ortishi pedagogik faoliyatda stress omillarini kuchaytirayotganligi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilmoqda. Shu sababli zamonaviy ilmiy adabiyotlarda kasbiy stressni kamaytirish, pedagoglarning psixologik farovonligini ta'minlash hamda kasbiy barqarorligini rivojlantirishning nazariy va amaliy mexanizmlarini ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kasbiy stressni izohlashda Job Demands–Resources (JD–R) modeli eng ko'p qo'llaniladigan nazariy yondashuvlardan biri hisoblanadi. Mazkur modelga ko'ra, pedagog faoliyatidagi yuqori ish yuklamasi, vaqt tanqisligi, emotsional zo'riqish, ma'muriy talablar va tashkiliy bosimlar kasbiy stressning asosiy manbalari hisoblanadi. Aksincha, rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlash, kasbiy avtonomiya, hamkasblar bilan hamkorlik, malaka oshirish imkoniyatlari va qulay ta'lim muhiti pedagogning ichki resurslarini kuchaytirib, stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Ushbu model pedagogik faoliyatni faqat

yuklamalar tizimi sifatida emas, balki talablar va resurslar o'rtasidagi dinamik muvozanat sifatida baholash imkonini beradi.

Kasbiy stressning uzoq muddatli oqibatlarini tushuntirishda Maslach Burnout konsepsiyasi alohida o'rin tutadi. Ushbu yondashuv kasbiy charchashni emotsional holdan toyish, kasbiy faoliyatga befarqlik (depersonalizatsiya) hamda shaxsiy kasbiy yutuqlarni past baholash kabi uch asosiy komponent orqali izohlaydi. Mazkur model pedagogik faoliyat samaradorligi pasayishining sabablarini aniqlashda keng qo'llanilib, stressni boshqarish bo'yicha profilaktik choralarni ishlab chiqishda nazariy asos vazifasini bajaradi.

So'nggi yillarda ilmiy tadqiqotlarda pedagoglarning kasbiy rezilyentligi (Teacher Resilience) konsepsiyasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ushbu yondashuvga ko'ra, kasbiy barqarorlik tug'ma sifat emas, balki pedagogning kasbiy tajribasi, refleksiv faoliyati, ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi va uzluksiz o'rganish jarayonida shakllanadigan dinamik kompetensiyadir. Rezilyent pedagog murakkab pedagogik vaziyatlarga moslasha oladi, kasbiy motivatsiyasini saqlab qoladi, innovatsion faoliyatga ochiq bo'ladi hamda salbiy omillar ta'sirida ham pedagogik samaradorligini barqaror darajada ushlab turadi.

Pedagoglarning kasbiy farovonligini ta'minlash masalalari PERMA modeli doirasida ham keng tadqiq etilgan. Ushbu model ijobiy emotsiyalar, kasbiy faoliyatga chuqur jalb etilganlik, ijtimoiy munosabatlar sifati, kasbiy faoliyatning mazmunliligi hamda erishilgan natijalarni anglash kabi omillar pedagogning psixologik farovonligini belgilashini asoslaydi. Pedagogik nuqtai nazardan mazkur komponentlar kasbiy stressga qarshi himoya omillari sifatida namoyon bo'ladi.

Stressni boshqarishning individual mexanizmlarini tushuntirishda Stress va moslashishning transaksion modeli (Transactional Model of Stress and Coping) muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Mazkur modelga ko'ra, stressning salbiy ta'siri tashqi omillarning o'zidan ko'ra, shaxsning ularni qanday baholashi va ularga qanday

moslashish strategiyalarini tanlashiga ko'proq bog'liq. Shu sababli pedagoglarning refleksiv fikrlashi, emotsional intellekti, o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalari va konstruktiv muammoni hal etish strategiyalarini rivojlantirish stressni boshqarishning muhim pedagogik vositalari sifatida qaraladi.

Respublikamiz olimlarining tadqiqotlarida pedagoglarning kasbiy faoliyatini takomillashtirish, pedagogik mahoratini rivojlantirish hamda kasbiy kompetentligini shakllantirish masalalari keng tadqiq etilgan. Xususan, N.A.Muslimov pedagogning kasbiy shakllanishini uzluksiz pedagogik jarayon sifatida talqin qilib, kasbiy kompetentlikni rivojlantirish texnologiyalari, pedagogik mahorat va kreativlikning nazariy-metodik asoslarini ishlab chiqqan. Olimning fikricha, pedagogning kasbiy samaradorligi kasbiy bilim, amaliy ko'nikma, refleksiv faoliyat va o'zini-o'zi rivojlantirishga tayyorlikning uyg'unligi bilan belgilanadi.

J.G'.Yo'ldoshevning ilmiy ishlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni ta'lim jarayoniga joriy etish, pedagogning metodik mahoratini rivojlantirish va innovatsion ta'lim muhitini yaratish masalalari yoritilgan. Muallif pedagogning kasbiy muvaffaqiyati zamonaviy o'qitish texnologiyalarini samarali qo'llash, ta'lim jarayonini loyihalash hamda pedagogik faoliyatni muntazam takomillashtirib borish bilan bog'liqligini ta'kidlaydi.

R.H.Jo'rayev kompetensiyaviy yondashuv asosida pedagogik texnologiyalarni takomillashtirish, ta'lim jarayonining innovatsion modelini yaratish hamda pedagogning kasbiy kompetentligini rivojlantirish masalalarini tadqiq etgan. Uning ilmiy qarashlarida pedagogik faoliyat samaradorligini oshirishda qulay tashkiliy muhit, metodik ta'minot va uzluksiz kasbiy rivojlanish muhim omillar sifatida e'tirof etiladi.

B.X.Xodjayev pedagogika nazariyasi va amaliyotiga oid tadqiqotlarida pedagog shaxsining kasbiy rivojlanishi, pedagogik kompetentlik va ta'lim sifatini ta'minlashning metodologik asoslarini yoritadi. Olim pedagogning kasbiy faoliyatini takomillashtirish

uzluksiz ta'lim, o'zini-o'zi rivojlantirish hamda refleksiv yondashuv bilan uzviy bog'liqligini qayd etadi.

Olimlarning ilmiy qarashlari tahlili shuni ko'rsatadiki, ularning tadqiqotlarida pedagogning kasbiy kompetentligini rivojlantirish, pedagogik mahoratni takomillashtirish va innovatsion faoliyatni tashkil etish masalalari yetarlicha yoritilgan. Biroq pedagogik faoliyatda stressni boshqarish hamda kasbiy barqarorlikni ta'minlashning yaxlit pedagogik mexanizmlari, ularning motivatsion, refleksiv, kommunikativ va tashkiliy komponentlari o'zaro bog'liqlikda alohida tadqiq etilmagan. Mazkur tadqiqot aynan ushbu ilmiy bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan.

METHODS

Mazkur tadqiqot pedagoglarning kasbiy faoliyatida stressni boshqarish va kasbiy barqarorlikni ta'minlashning pedagogik mexanizmlarini aniqlash hamda ularni nazariy jihatdan asoslashga qaratilgan sifatli (qualitative) tadqiqot sifatida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida kasbiy stressni yuzaga keltiruvchi omillar, stressni boshqarish strategiyalari va kasbiy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiluvchi pedagogik mexanizmlar tizimli ravishda tahlil qilindi.

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv hamda refleksiv yondashuv tashkil etdi. Tizimli yondashuv pedagogik faoliyatda stressni boshqarish jarayonini o'zaro bog'liq komponentlardan iborat yaxlit tizim sifatida o'rganish imkonini berdi. Kompetensiyaviy yondashuv pedagoglarning stressni boshqarish kompetensiyasi, emotsional intellekti, kommunikativ madaniyati va kasbiy moslashuvchanligini kasbiy barqarorlikning muhim tarkibiy qismlari sifatida baholashga xizmat qildi. Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv kasbiy stressning pedagogik faoliyat jarayonida namoyon bo'lish xususiyatlarini aniqlash imkonini bersa, refleksiv yondashuv pedagoglarning o'z kasbiy faoliyatini tahlil qilishi, stress omillarini anglash va ularga nisbatan konstruktiv boshqaruv strategiyalarini shakllantirishning ilmiy asoslarini ochib berdi.

Tadqiqot davomida ilmiy-pedagogik va psixologik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy-komparativ tahlil, kontent tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish hamda konseptual modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali pedagogik stress va kasbiy barqarorlikning nazariy asoslari, ularning rivojlanish tendensiyalari hamda zamonaviy ilmiy yondashuvlar o'rganildi. Qiyosiy-komparativ tahlil asosida mahalliy va xorijiy tadqiqotlar o'rtasidagi umumiy va farqli jihatlar aniqlanib, pedagoglarning kasbiy faoliyatida stressni boshqarishga oid ilg'or tajribalar tizimlashtirildi.

Kontent tahlil yordamida ilmiy maqolalar, monografiyalar, normativ-huquqiy hujjatlar va xalqaro tashkilotlarning hisobotlarida pedagogik stress, kasbiy barqarorlik, rezilyentlik, emotsional intellekt va professional farovonlikka oid ilmiy qarashlar tahlil qilindi. Tizimlashtirish va umumlashtirish metodlari asosida stressni boshqarishning pedagogik mexanizmlari funksional jihatdan guruhlashtirildi hamda ularning o'zaro bog'liqligi aniqlandi.

Konseptual modellashtirish metodi tadqiqotning asosiy ilmiy natijasini shakllantirishda muhim o'rin egalladi. Mazkur metod asosida pedagoglarning kasbiy faoliyatida stressni boshqarish va kasbiy barqarorlikni ta'minlashning motivatsion, diagnostik, refleksiv, kommunikativ, tashkiliy va rivojlantiruvchi komponentlarini o'z ichiga olgan pedagogik mexanizm ishlab chiqildi. Modelning tarkibiy qismlari o'rtasidagi funksional aloqalar aniqlanib, ularning kasbiy faoliyat samaradorligiga ta'siri nazariy jihatdan asoslandi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi mahalliy va xorijiy ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish, zamonaviy pedagogik konsepsiyalarga tayanish, ilmiy umumlashtirish tamoyillariga rioya qilish hamda olingan xulosalarning mavjud ilmiy qarashlar bilan o'zaro muvofiqligini tekshirish orqali ta'minlandi.

RESULTS

Nazariy manbalar, mahalliy va xorijiy tadqiqotlarning qiyosiy tahlili hamda zamonaviy ta'lim tizimida pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlarini umumlashtirish natijasida pedagoglarning kasbiy faoliyatida stressni boshqarish va kasbiy barqarorlikni ta'minlashning pedagogik mexanizmi ishlab chiqildi. Mazkur mexanizm pedagogik stressning oldini olish, stressni konstruktiv boshqarish hamda pedagogning kasbiy samaradorligini uzoq muddat davomida barqaror saqlashga xizmat qiluvchi o'zaro bog'liq komponentlardan iborat yaxlit pedagogik tizim sifatida tavsiflanadi.

Tadqiqot natijalari pedagogik faoliyatda stressni boshqarishning samaradorligi alohida psixologik usullar bilan emas, balki motivatsion, diagnostik, refleksiv, kommunikativ, tashkiliy, texnologik va rivojlantiruvchi komponentlarning uzviy integratsiyasi orqali ta'minlanishini ko'rsatdi(1-jadvalga qarang).

1-jadval

**Pedagogik faoliyatda stressni boshqarish va kasbiy barqarorlikni ta'minlash
mexanizmining tarkibiy komponentlari**

Komponent	Mazmuni	Kutilayotgan natija
Motivatsion	Kasbiy qadriyatlarni mustahkamlash, ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlash	Kasbiy faoliyatga ijobiy munosabat shakllanadi
Diagnostik	Stress omillari va ularning intensivligini muntazam aniqlash	Stress xavfi o'z vaqtida baholanadi
Refleksiv	Kasbiy faoliyatni tahlil qilish va o'zini baholash	O'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlanadi
Kommunikativ	Hamkasblar va rahbariyat bilan samarali muloqotni yo'lga qo'yish	Psixologik qo'llab-quvvatlash kuchayadi
Tashkiliy	Qulay ish muhiti va mehnatni oqilona tashkil etish	Kasbiy zo'riqish kamayadi

Texnologik	Raqamli vositalar va sun'iy intellekt texnologiyalaridan oqilona foydalanish	Mehnat unumdorligi ortadi
Rivojlantiruvchi	Uzluksiz kasbiy rivojlanish va rezilyentlikni shakllantirish	Kasbiy barqarorlik ta'minlanadi

Jadvalda keltirilgan komponentlar o'zaro funksional bog'liqlik asosida faoliyat yuritadi. Ularning har biri alohida vazifani bajarsa-da, kompleks qo'llanilgandagina pedagogik stressni samarali boshqarish hamda kasbiy barqarorlikni ta'minlash imkonini beradi.

1. Motivatsion komponent. Tahlillar pedagogning kasbiy qadriyatlari, o'z kasbidan qoniqishi hamda o'zini kasbiy rivojlantirishga bo'lgan ichki ehtiyoji stressga bardoshlilikning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan pedagoglar murakkab pedagogik vaziyatlarda konstruktiv qarorlar qabul qilishga moyil bo'lib, kasbiy qiyinchiliklarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladilar.

2. Diagnostik komponent. Stressni boshqarish jarayonining samaradorligi uning manbalarini o'z vaqtida aniqlashga bog'liq. Shu sababli pedagoglarning emotsional holati, ish yuklamasi, kasbiy qoniqish darajasi hamda psixologik farovonligini muntazam monitoring qilish stress profilaktikasining muhim sharti sifatida qaraladi.

3. Refleksiv komponent. Refleksiv faoliyat pedagogga o'z kasbiy tajribasini tahlil qilish, stressni keltirib chiqaruvchi omillarni anglash hamda ularga nisbatan individual boshqaruv strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi. Refleksiya asosida pedagog kasbiy xatti-harakatlarini takomillashtirib boradi va emotsional zo'riqishning salbiy oqibatlarini kamaytiradi.

4. Kommunikativ komponent. Kasbiy stressning kamayishida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim omillardan biridir. Hamkasblar bilan hamkorlik, mentorlik, tajriba

almashish va konstruktiv muloqot pedagogning psixologik resurslarini mustahkamlaydi hamda kasbiy yolg'izlanishning oldini oladi.

5. Tashkiliy komponent. Ta'lim muassasasida qulay psixologik muhitni yaratish, mehnat yuklamasini oqilona taqsimlash, pedagogik faoliyatni rejalashtirish va rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlash stressni kamaytiruvchi institutsional omillar sifatida namoyon bo'ladi.

6. Texnologik komponent. Raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt vositalaridan oqilona foydalanish hujjatlar bilan ishlashni optimallashtiradi, o'quv materiallarini tayyorlashga sarflanadigan vaqtni qisqartiradi hamda pedagogning kognitiv yuklamasini kamaytiradi. Natijada kasbiy faoliyat samaradorligi ortib, stress darajasi pasayadi.

7. Rivojlantiruvchi komponent. Kasbiy barqarorlik pedagogning doimiy o'rganishi, yangi kompetensiyalarni egallashi, moslashuvchan fikrlashi va rezilyentlik sifatlarini rivojlantirishi orqali shakllanadi. Uzluksiz kasbiy rivojlanish pedagogning tashqi o'zgarishlarga tez moslashishiga, kasbiy motivatsiyasini saqlab qolishiga hamda uzoq muddatli kasbiy samaradorligini ta'minlashiga xizmat qiladi.

Olib borilgan tahlillar asosida pedagogik faoliyatda stressni boshqarish va kasbiy barqarorlikni ta'minlash quyidagi ketma-ketlikda amalga oshirilishi tavsiya etiladi:

Stress omillarini aniqlash → Diagnostik baholash → Refleksiv tahlil → Pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlash → Raqamli hamda tashkiliy optimallashtirish → Kasbiy rivojlanish → Kasbiy barqarorlikni mustahkamlash.

Mazkur mexanizm pedagoglarning kasbiy faoliyatini qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish va professional farovonligini ta'minlashga yo'naltirilgan uzluksiz pedagogik jarayonni ifodalaydi.

DISCUSSION

Tadqiqot natijalari pedagogik faoliyatda stressni boshqarish va kasbiy barqarorlikni ta'minlash alohida psixologik tadbirlar orqali emas, balki motivatsion, diagnostik, refleksiv, kommunikativ, tashkiliy, texnologik va rivojlantiruvchi komponentlarning o'zaro uyg'unlashgan pedagogik tizimi orqali amalga oshirilishini ko'rsatdi. Mazkur natija pedagogik faoliyatning murakkab va ko'p omilli xususiyatidan kelib chiqib, stressni boshqarish jarayonini kompleks yondashuv asosida tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili pedagoglarning kasbiy stressini o'rganishda psixologik yondashuvlar ustunlik qilishini ko'rsatadi. Mavjud tadqiqotlarda stressning yuzaga kelish sabablari, emotsional zo'riqish, kasbiy charchash va psixologik moslashuv mexanizmlari keng yoritilgan bo'lsa-da, stressni boshqarishning pedagogik jihatlari, xususan, ta'lim jarayonini tashkil etish, kasbiy rivojlanish, refleksiv faoliyat va institutsional qo'llab-quvvatlashning o'zaro bog'liqligi yetarli darajada ochib berilmagan.

Mazkur tadqiqotda taklif etilgan pedagogik mexanizm ana shu ilmiy bo'shliqni to'ldirishga xizmat qiladi. Unda kasbiy stressni kamaytirishning asosiy sharti sifatida pedagogning shaxsiy sifatleri bilan bir qatorda ta'lim muassasasining pedagogik muhiti, boshqaruv madaniyati, hamkorlik tamoyillari, uzluksiz kasbiy rivojlanish imkoniyatlari va raqamli infratuzilmasi ham hisobga olindi. Bu esa kasbiy barqarorlikni individual emas, balki pedagogik tizim mahsuli sifatida talqin qilish imkonini beradi.

Tadqiqot davomida refleksiv faoliyat pedagogik mexanizmning markaziy komponentlaridan biri ekanligi aniqlandi. Refleksiya pedagogga kasbiy faoliyatini tanqidiy tahlil qilish, stressni keltirib chiqarayotgan omillarni aniqlash, ularning sabablarini baholash hamda mos boshqaruv strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi. Shu jihatdan refleksiv kompetensiyaning rivojlanganligi pedagogning kasbiy moslashuvchanligi va barqarorligini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt vositalaridan oqilona foydalanish pedagogik stressni kamaytirishda muhim didaktik imkoniyatlarga ega ekanligini ko'rsatdi. O'quv materiallarini tayyorlash, baholash jarayonlarini avtomatlashtirish, ta'lim resurslarini boshqarish va ma'lumotlarni tahlil qilish imkoniyatlarining kengayishi pedagogning vaqt resurslarini tejaydi hamda ortiqcha kognitiv yuklamani kamaytiradi. Biroq raqamli texnologiyalar faqat pedagogning raqamli kompetensiyasi yetarli darajada shakllangandagina stressni kamaytiruvchi omilga aylanishi mumkin.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati pedagogik faoliyatda stressni boshqarish va kasbiy barqarorlikni ta'minlashning pedagogik mexanizmini nazariy jihatdan asoslash hamda uning tarkibiy komponentlari o'rtasidagi funksional bog'liqlikni aniqlash bilan belgilanadi. Amaliy ahamiyati esa ishlab chiqilgan mexanizmdan pedagoglarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish dasturlarini takomillashtirishda, ta'lim muassasalarida psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirishda hamda kasbiy stress profilaktikasiga yo'naltirilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqishda foydalanish mumkinligi bilan izohlanadi.

CONCLUSION

Olib borilgan nazariy tahlillar va ilmiy umumlashtirishlar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Birinchidan, pedagogik faoliyatdagi kasbiy stress ta'lim sifati, pedagogning kasbiy samaradorligi va psixologik farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'p omilli pedagogik hodisa hisoblanadi. Uni samarali boshqarish individual psixologik choralar bilan cheklanmay, pedagogik tizimning barcha tarkibiy elementlarini qamrab olishi zarur.

Ikkinchidan, pedagoglarning kasbiy barqarorligi motivatsion, refleksiv, kommunikativ, tashkiliy, texnologik va rivojlantiruvchi omillarning o'zaro uyg'unligi asosida shakllanadi. Mazkur omillarning tizimli qo'llanilishi pedagoglarning kasbiy

moslashuvchanligini oshiradi va emotsional zo'riqlashlarning salbiy oqibatlarini kamaytiradi.

Uchinchidan, pedagogik faoliyatda stressni boshqarishning ishlab chiqilgan mexanizmi kasbiy stressni aniqlash, baholash, profilaktika qilish va pedagogning kasbiy salohiyatini rivojlantirish jarayonlarini yagona pedagogik tizim sifatida tashkil etish imkonini beradi.

To'rtinchidan, ta'lim muassasalarida refleksiv faoliyatni rivojlantirish, mentorlik tizimini takomillashtirish, hamkorlikka asoslangan kasbiy muhitni shakllantirish hamda raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish pedagoglarning kasbiy barqarorligini ta'minlashning ustuvor pedagogik yo'nalishlari hisoblanadi.

Kelgusida mazkur pedagogik mexanizmning samaradorligini turli tipdagi ta'lim muassasalarida tajriba-sinov asosida tekshirish, kasbiy stress va pedagogik natijadorlik o'rtasidagi bog'liqlikni empirik ma'lumotlar asosida aniqlash hamda stressni boshqarishga yo'naltirilgan diagnostik vositalarni ishlab chiqish istiqbolli ilmiy tadqiqot yo'nalishlari sifatida e'tirof etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Bakker A.B., Demerouti E. Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward // Journal of Occupational Health Psychology. – 2023. – Vol. 28(1). – P. 1–15.
2. Maslach C., Leiter M.P. Understanding burnout: New models and interventions // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. – 2022. – Vol. 9. – P. 397–422.
3. Mansfield C.F., Beltman S. Promoting teacher resilience: Implications for teacher education // Teaching and Teacher Education. – 2021. – Vol. 105. – P. 103–415.
4. Folkman S. Stress, coping, and hope // Psycho-Oncology. – 2020. – Vol. 29(6). – P. 901–908.
5. Муслимов Н.А. Бўлажак касб таълими ўқитувчиларини касбий шакллантириш: монография. – Тошкент: Фан, 2004.
6. Yo'ldoshev J.G., Usmonov S.A. Pedagogik texnologiyalar asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2004.
7. Толипов Ў.Қ., Усмонбоева М.Х. Педагогик технологияларнинг татбикий асослари. – Тошкент: Фан, 2006.
8. Xodjayev B.X. Pedagogika nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Sharq, 2020.