



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 4-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD., dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

UDK:159.922.6

YOSH O'QITUVCHILARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGI VA KASBIY MOSLASHUVI O'RTASIDAGI PSIXOLOGIK BOG'LIQLIK

Sotvoldiyeva Zebuniso Abbosbek qizi

NamDU doktoranti, Qo'qon universiteti Andijon filiali,
Pedagogika, psixologiya va jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
zebunisotvoldiyeva4@gmail.com

Tel: +99891 607 80 52; <https://orcid.org/0009-0006-7199-4411>

M.A.Maxsudova

NamDU, Psixologiya kafedrası dotsenti, Psixologiya fanlari nomzodi
mutabar60@gmail.com

Tel: +99893 404 76 00; <https://orcid.org/0009-0005-2328-8400>

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh o'qituvchilarning emotsional barqarorligi va kasbiy moslashuvi o'rtasidagi psixologik bog'liqlik masalasi tadqiq etilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi kasbiy faoliyatining dastlabki bosqichida bo'lgan yosh o'qituvchilarda emotsional barqarorlik darajasi bilan kasbiy moslashuv jarayoni o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni aniqlash hamda ushbu jarayonga ta'sir etuvchi psixologik omillarni tahlil qilishdan iborat. Tadqiqotda nazariy tahlil, kuzatish, suhbat, psixodagnostik metodlar va korrelyatsion tahlil usullaridan foydalanildi. Emotsional barqarorlikni baholashda shaxsning stressli vaziyatlarda o'z emotsiyalarini boshqarishi, hissiy reaksiyalarining muvozanatlanganligi va psixologik zo'riqishlarga bardoshlilik hisobga olindi. Kasbiy moslashuv esa pedagogik faoliyat talablariga moslashish, kasbiy vazifalarni bajarish, jamoaga integratsiyalashish va kasbiy o'ziga ishonch kabi ko'rsatkichlar asosida baholandi. Tadqiqot natijalari emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo'lgan yosh o'qituvchilarning kasbiy muhitga tezroq moslashishi, stressli vaziyatlarni samaraliroq boshqarishi va pedagogik faoliyatda barqarorroq xulq-atvor namoyon etishini ko'rsatdi. Xulosa sifatida emotsional barqarorlik yosh o'qituvchilarning muvaffaqiyatli kasbiy moslashuvini ta'minlovchi muhim psixologik omillardan biri ekanligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: yosh o'qituvchi, emotsional barqarorlik, kasbiy moslashuv, kasbiy stress, psixologik moslashuv, stressga bardoshlilik, pedagogik faoliyat.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ

Аннотация: В статье исследуется психологическая взаимосвязь между эмоциональной устойчивостью и профессиональной адаптацией молодых педагогов. Основной целью исследования является выявление взаимосвязи между уровнем эмоциональной устойчивости молодых учителей, находящихся на начальном этапе профессиональной деятельности, и успешностью их

профессиональной адаптации, а также анализ психологических факторов, влияющих на данный процесс. В исследовании использовались методы теоретического анализа, наблюдения, беседы, психодиагностики и корреляционного анализа. При оценке эмоциональной устойчивости учитывались способность педагога регулировать собственные эмоциональные состояния в стрессовых ситуациях, уравновешенность эмоциональных реакций и устойчивость к психологическому напряжению. Профессиональная адаптация рассматривалась через показатели приспособления к требованиям педагогической деятельности, выполнения профессиональных обязанностей, интеграции в педагогический коллектив и формирования профессиональной уверенности. Результаты исследования показали, что молодые учителя с более высоким уровнем эмоциональной устойчивости быстрее адаптируются к профессиональной среде, эффективнее справляются со стрессовыми ситуациями и демонстрируют более стабильное поведение в педагогической деятельности. Сделан вывод о том, что эмоциональная устойчивость является одним из значимых психологических факторов успешной профессиональной адаптации молодых педагогов.

Ключевые слова: молодой педагог, эмоциональная устойчивость, профессиональная адаптация, профессиональный стресс, психологическая адаптация, стрессоустойчивость, педагогическая деятельность.

THE PSYCHOLOGICAL RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY AND PROFESSIONAL ADAPTATION OF YOUNG TEACHERS

Abstract: The article examines the psychological relationship between emotional stability and professional adaptation among young teachers. The main purpose of the study is to identify the relationship between the level of emotional stability and the effectiveness of professional adaptation among young teachers at the initial stage of their professional careers, as well as to analyze the psychological factors influencing this process. The study employed theoretical analysis, observation, interviews, psychodiagnostic methods, and correlation analysis. Emotional stability was assessed through teachers' ability to regulate their emotional states in stressful situations, maintain balanced emotional reactions, and withstand psychological tension. Professional adaptation was evaluated based on adaptation to the requirements of pedagogical activity, effective performance of professional responsibilities, integration into the teaching team, and development of professional confidence. The findings indicate that young teachers with higher levels of emotional stability adapt to the professional environment more quickly, manage stressful situations more effectively, and demonstrate more stable behavioral patterns in their pedagogical activities. The study concludes that emotional stability is one of the important psychological factors contributing to successful professional adaptation among young teachers. The findings can be used in psychological support programs aimed at facilitating the professional development and adaptation of novice teachers.

Keywords: young teacher, emotional stability, professional adaptation, occupational stress, psychological adaptation, stress resilience, pedagogical activity.

KIRISH

Emotsional barqarorlik — bu shaxsning turli stressogen vaziyatlarda o'z hissiy holatlarini tartibga solish, salbiy emotsiyalarni konstruktiv tarzda boshqarish va faoliyat mexanizmini barqaror ushlab turish qobiliyatidir. O'qituvchi faoliyati kontekstida bu tushuncha emotsional intellekt (EQ) bilan chambarchas bog'liq bo'lib, tadqiqotchilar buni pedagogik salohiyatning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida baholaydilar.

Kundalik tashvishlar – bu ish joylarida sodir bo'ladigan qiyinchiliklar, o'qish joylaridagi o'quvchilarning o'quvchilarga, o'qituvchilarning o'qituvchilarga noto'g'ri munosabatda bo'lishlari, imtihonlarni muvaffaqiyatsiz yakunlanishi va hokazolarda namoyon bo'ladi. Kundalik tashvishlar mayda stresslarni kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin, mayda stresslar to'planib borib inson sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadi. Jumladan,, qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishi va boshqalarda kuzatilishi mumkin. Doimiy yuz berib turadigan kundalik tashvishlar, aqliy, jismoniy, emotsional va ruhiy zo'riqishga olib kelishi mumkin. [15. 101-s]

O'qituvchilar yuqori talab va mas'uliyatga ega bo'lgan kasbiy guruhga mansub bo'lib, dars berish hamda o'quvchilar bilan muloqot qilish jarayonida turli darajadagi kasbiy qiyinchiliklar va xilma-xil emotsional kechinmalarga duch keladilar. Bunday tajribalar ko'pincha yuqori darajadagi stressni yuzaga keltirib, kasbiy kuyishga olib keladi va natijada o'qituvchilarning kasbiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchilarning ijobiy farovonligini ta'minlash ta'lim sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, bu esa o'z navbatida o'quvchilarning farovonligi va akademik rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. O'qituvchilar o'z kasbiy vazifalarini yuqori darajadagi stressga bardoshlilik va samarali mehnat faoliyati bilan bajarishlari uchun yetarli darajada tashkiliy qo'llab-quvvatlashga muhtoj. Shuningdek, ular sifatli sinf muhitini yaratish, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida sog'lom munosabatlarni shakllantirish, stressni kamaytirish hamda kasbiy farovonlikni oshirish imkonini beradigan ijtimoiy-emotsional kompetentlikka ega bo'lishlari zarur.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ota-onalar, hamkasblar va maktab rahbariyati kabi boshqa manfaatdor tomonlar bilan hamkorlik qilish ijobiy mehnat muhitini yaratishda muhim ahamiyatga ega. Sog'lom va qulay ish muhiti o'qituvchilarning kasbiy farovonligini oshirishga, shuningdek, o'quvchilarning ta'lim olishi va o'quv jarayoniga faol jalb etilishi uchun qo'llab-quvvatlovchi sharoit yaratishga xizmat qiladi. Mazkur sharh o'qituvchilarning kasbiy farovonligini ustuvor yo'nalish sifatida belgilash va uni amaliyotchi o'qituvchilarning kasbiy rivojlanish rejalariga maqsadli ravishda kiritish muhim ijobiy natijalarga olib kelishini ko'rsatadi. Ular o'qituvchilarning kasbiy farovonligiga ta'sir qiluvchi to'rtta asosiy omil aniqladi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Shaxsiy imkoniyat va qobiliyatlar;
2. Ijtimoiy-emotsional kompetentlik;
3. Mehnat sharoitlariga shaxsiy munosabat va reaksiyalar;
4. Kasbiy munosabatlar.

Natijalar o'qituvchilarning ko'plab qiyinchiliklar va bir-biriga raqobat qiluvchi kasbiy talablarni samarali yengib o'tishida kasbiy farovonlikning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Ayniqsa, ta'lim berish va o'quvchilarning xulq-atvorini boshqarishda "o'z-o'ziga bo'lgan ishonch" ning yuqori darajada bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. [10]

So'nggi tadqiqotlar o'qituvchilarda stress va kasbiy kuyish darajasi xavotirli sur'atlarda ortib borayotganini va buning natijasida ularning umumiy qoniqishi hamda kasbiy faoliyatga jalb etilganlik darajasi pasayayotganini ko'rsatmoqda. O'z-o'ziga ishonchiga ega bo'lgan o'qituvchilar o'zlarini kasbiy faoliyatdagi stressli talablarni yengib o'tishga yaxshi tayyorlangan deb hisoblaydilar hamda mavjud resurslardan samarali foydalanadilar. O'qituvchilarda o'z-o'ziga samaradorlikning yuqori darajada bo'lishi ijobiy emotsiyalarning ko'payishiga va farovonlikning yaxshilanishiga olib keladi. [2,492]

Ishdan qoniqish tashkiliy xulq-atvor sohasida eng ko'p o'rganiladigan mavzulardan biridir. Tadqiqotlarda ishning nufuzi oshgani sari undan qoniqish darajasi ham ortishi kuzatilgan. Biroq nufuzi yuqori bo'lmagan kasbda ham inson o'z ishidan qoniqish hosil qilishi mumkin. Bu yerda asosiy ahamiyatga ega bo'lgan jihat — shaxsning o'z kasbiga nisbatan emotsional munosabatidir.[9]

Ishdan qoniqish ko'p o'lchovli tushuncha hisoblanadi. U ishning malaka va talablariga muvofiqligi, tashkilot va davlat tomonidan yaratilgan sharoitlar, ish haqi, mehnat sharoitlari, hamkasblar, kasbiy rivojlanish va nazorat, ish jamoasi kabi tashqi omillarni, shuningdek, shaxsning ishdan kutgan natijalari va istaklari kabi ichki omillarni o'z ichiga oladi. [1]

Ishdan qoniqishni shaxsning o'z ishiga nisbatan umumiy munosabati sifatida ta'riflash mumkin. Eren fikricha, ishdan qoniqish — insonning mehnat faoliyati orqali qo'lga kiritadigan manfaatlari, bajarayotgan ishidan va hamkasblari bilan birgalikda ishlashidan mamnun bo'lish holatidir. [5]

Ishdan qoniqish insonning o'z kasbiga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantirishga yordam beradi. Inson resurslaridan samarali foydalanish xodimlarning o'z qobiliyatlari va individual xususiyatlariga mos, ularga qoniqish beradigan kasbiy faoliyat bilan shug'ullanishi orqali ta'minlanadi. Ishdan qoniqish xodimlar hayotida muhim o'rin tutadi. O'z ishidan yetarlicha qoniqadigan xodim hayotdan ko'proq zavq oladi, ijobiy xatti-harakatlarni namoyon etadi, sog'lom psixologik holatga ega bo'ladi hamda kasbiy va shaxsiy hayotida tobora yuqori muvaffaqiyatlarga erishadi.[13]

O'qituvchilik faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun inson bu kasbni sevishi, undan zavqlanishi va uni bajarishga ichki ehtiyoj sezishi muhimdir. O'qituvchilarda o'z kasbiga nisbatan ijobiy qarashlarning shakllanishi ularning o'z vazifalarini yanada samarali va ishtiyoq bilan bajarishlariga yordam beradi. [4, 165]

Ishdan qoniqishning pastligi xodimlarning tashkilotga sodiqligini pasaytiradi. Bunday xodimlar yo boshqa ishga o'tadilar, yoki mavjud ish faoliyatini istaksiz ravishda davom ettiradilar.[3]

Farber va Millerning tadqiqotlariga ko'ra, kasbiy faoliyatida rivojlanishni va o'sishni istagan o'qituvchilarda ishdan qoniqish darajasi yuqori bo'lgan. Aksincha, faqat o'z sinfi doirasida cheklanib qoladigan va hamkasblari bilan muloqot qilmaydigan o'qituvchilarda ishdan qoniqmaslik darajasi sezilarli bo'lgan.[8]

Ko'pchilik insonlar hayotdan qoniqishni hayotning asosiy maqsadi sifatida qaraydilar. Insonning maqsadlari va ushbu maqsadlarga qay darajada erishayotgani o'rtasidagi muvofiqlik yoki nomuvofiqlik uning baxtga erishishida muhim ahamiyatga ega.[11,258]

Ishdan qoniqish hayotdan qoniqishga ta'sir ko'rsatgani sababli, o'qituvchilarning ishdan qoniqish darajasini oshirish ularning umumiy hayotdan qoniqishiga ham ijobiy hissa qo'shadi. Shu sababli, hayotdan umumiy qoniqish va kasbiy faoliyatdan qoniqish bir-biri bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi.

O'z ishdan qoniqmaydigan insonlar shaxsiy hayotida ham baxtsizlikni boshdan kechirishi mumkin. Xuddi shuningdek, insonning umumiy hayotidagi baxtsizlik uning ishdan qoniqish hosil qilishiga to'sqinlik qiladi.[14]

O'qituvchilar milliy ta'lim tizimining harakatlantiruvchi kuchi bo'lgan muhim inson resursi hisoblanadi. Bugungi kunda maktablardagi ta'lim jarayoni dinamik xususiyatga ega. Pedagogika, ta'lim nazariyalari, o'quv dasturlari va ta'lim maqsadlari kabi ko'plab jihatlarining muntazam ravishda o'zgarib borishi o'qituvchilar oldiga ko'plab muammolar va yangi vazifalarni qo'ymoqda [2]. Shu sababli, o'qituvchilarning o'z kasbiy vazifalarini samarali bajarishini ta'minlash uchun ularning farovonligiga alohida e'tibor qaratish zarur.[7,45]

O'qituvchilarning kasbiy kuyishi — ya'ni o'qituvchilarda emotsional charchoq, o'quvchilarga nisbatan depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning yetishmasligi

hissining yuzaga kelishi — ularning kasbiy faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. [12,44]

Kasbiy kuyishning o'ziyoq kasbiy farovonlikning yetarli emasligidan dalolat beruvchi ko'rsatkich hisoblanadi. Shuningdek, u kasbni tark etish, ishga kelmaslik, kadrlar almashinuvi, mehnat faoliyati samaradorligining pasayishi, depressiya hamda boshqa psixologik va somatik muammolar kabi nomaqbul oqibatlar bilan bog'liq. [6,132]

TADQIQOT METODLARI

Mazkur tadqiqot yosh o'qituvchilarning emotsional barqarorligi va kasbiy moslashuvi o'rtasidagi psixologik bog'liqlikni aniqlashga qaratildi. Tadqiqotda jami 78 nafar yosh o'qituvchi ishtirok etdi. Ishtirokchilarning pedagogik ish staji 1 yildan 5 yilgacha bo'lib, ular umumiy o'rta ta'lim muassasalarida faoliyat yurituvchi pedagoqlardan iborat edi. Tadqiqotda K. M. Connor va J. R. T. Davidson tomonidan 2003-yilda ishlab chiqilgan Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) metodikasining yosh o'qituvchilar faoliyati sharoitiga moslashtirilgan varianti qo'llanildi. Metodika o'qituvchilarning stressga bardoshliligi, emotsional barqarorligi hamda kasbiy moslashuv resurslarini baholash imkonini beradi.

So'rovnomaga 25 ta bayonotdan tashkil topgan bo'lib, har bir bayonot 0 dan 4 ballgacha bo'lgan Likert shkalasi asosida baholandi: 0 — "umuman to'g'ri emas", 1 — "kamdan-kam to'g'ri", 2 — "ba'zan to'g'ri", 3 — "ko'pincha to'g'ri", 4 — "deyarli har doim to'g'ri". Umumiy natija 0 dan 100 ballgacha diapazonda aniqlandi.

Tadqiqot doirasida metodika uch yo'nalish bo'yicha tahlil qilindi:

1. Stressga bardoshlilik — pedagogik qiyinchiliklar, tanqid, konflikt va zo'riqishli vaziyatlarda o'zini boshqara olish hamda tiklana olish qobiliyati;
2. Emotsional barqarorlik — hissiy holatni nazorat qilish, salbiy emotsiyalarni boshqarish va stress sharoitida vazmin qaror qabul qilish;
3. Kasbiy moslashuv — yangi ish jamoasi, kasbiy talablar, pedagogik vazifalar hamda o'qituvchilik roliga moslasha olish darajasi.

Ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi. Jumladan, o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar, foizli tahlil va emotsional barqarorlik hamda kasbiy moslashuv o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsiyenti qo'llanildi.

TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqot natijalariga ko'ra, 78 nafar yosh o'qituvchining psixologik bardoshlilik, emotsional barqarorlik va kasbiy moslashuv ko'rsatkichlari turli darajada namoyon bo'ldi.

Ko'rsatkich darajasi	Respondentlar soni	Foiz hisobida
Past daraja	13 nafar	16,7%
O'rtacha daraja	29 nafar	37,2%
Yuqori daraja	27 nafar	34,6%
Juda yuqori daraja	9 nafar	11,5%
Jami	78 nafar	100%

Natijalardan ko'rinadiki, ishtirokchilarning aksariyati – 71,8 foizi o'rtacha va yuqori darajadagi psixologik bardoshlilikka ega ekanligini ko'rsatdi. Bu holat yosh o'qituvchilarning ma'lum darajada kasbiy qiyinchiliklarga moslasha olayotganini, biroq ularning ayrim qismida hissiy zo'riqish va pedagogik stressga sezuvchanlik mavjudligini anglatadi.

Tahlillarga ko'ra, 13 nafar respondentda emotsional barqarorlik va kasbiy moslashuv ko'rsatkichlari past darajada qayd etildi. Ushbu guruh vakillarida dars jarayonidagi kutilmagan vaziyatlar, rahbariyat yoki hamkasblar tomonidan bildirilgan tanqidlar, o'quvchilar hamda ota-onalar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar hissiy zo'riqishni kuchaytirishi kuzatildi. Bunday o'qituvchilarda o'ziga ishonchning pasayishi, tez charchash, kasbiy vaziyatlarga nisbatan xavotirli munosabat hamda yangi talablarni qabul qilishdagi qiyinchiliklar namoyon bo'lishi mumkin. O'rtacha darajadagi 29 nafar

yosh o'qituvchi kasbiy vaziyatlarga qisman moslasha olishi, biroq murakkab yoki ziddiyatli holatlarda qo'shimcha psixologik yordam va kasbiy qo'llab-quvvatlashga ehtiyoj sezishi bilan ajralib turdi. Ushbu guruhda stressni boshqarish, hissiy o'zini nazorat qilish hamda pedagogik nizolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Yuqori va juda yuqori darajaga ega bo'lgan 36 nafar yosh o'qituvchi esa stressli vaziyatlarda hissiy muvozanatni saqlash, pedagogik muammolarga moslashuvchan yondashish, tanqidni rivojlanish manbai sifatida qabul qilish va kasbiy faoliyatga nisbatan ijobiy munosabat bildirish xususiyatlari bilan tavsiflandi.

Pearson korrelyatsion tahlili emotsional barqarorlik va kasbiy moslashuv o'rtasida ijobiy hamda statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi:

$$r = 0.68, p < 0.01$$

Mazkur ko'rsatkich emotsional barqarorlik oshgani sari yosh o'qituvchilarning kasbiy moslashuv darajasi ham ortishini bildiradi. Ya'ni, o'z hissiyotlarini boshqara oladigan, stressli holatlarda vazmin qoladigan va salbiy tajribadan tez tiklanadigan o'qituvchilar yangi ish sharoiti, jamoa talablari hamda pedagogik faoliyatdagi murakkab vaziyatlarga nisbatan muvaffaqiyatliroq moslashadilar.

XULOSA

Tadqiqot natijalari yosh o'qituvchilarning emotsional barqarorligi ularning kasbiy moslashuv jarayonida muhim psixologik omil ekanini ko'rsatdi. 78 nafar yosh o'qituvchi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda respondentlarning asosiy qismi o'rtacha va yuqori darajadagi stressga bardoshlilik hamda kasbiy moslashuv ko'rsatkichlariga ega ekani aniqlandi. Korrelyatsion tahlil natijasida emotsional barqarorlik va kasbiy moslashuv o'rtasida ijobiy, kuchli hamda statistik ahamiyatli bog'liqlik mavjudligi belgilandi ($r = 0.68p < 0.01$). Demak, yosh o'qituvchining hissiy holatini boshqara olishi, stressga chidamliligi, tanqid va muvaffaqiyatsizliklarni konstruktiv qabul qilishi uning pedagogik jamoaga, ta'lim muassasasining talablariga hamda kasbiy vazifalarga tezroq va samaraliroq moslashishiga yordam beradi. Shu bois yosh o'qituvchilar bilan

olib boriladigan psixologik va metodik ishlar doirasida stressni boshqarish, emotsional intellekt, o'zini o'zi boshqarish, nizolarni konstruktiv hal qilish hamda kasbiy refleksiya ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan treninglarni tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Bu nafaqat yosh mutaxassislarning kasbiy moslashuvini yengillashtiradi, balki pedagogik faoliyat samaradorligi va kasbiy qoniqishni ham oshiradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Aydinay A. İş tatmini ile denetim odağı arasındaki ilişki (Resmi, Özel, Yabancı Özel Lise Öğretmenleri Üzerinde Yapılmış Bir Araştırma). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. – Marmara Üniversitesi, İstanbul, 1996.
2. Bermejo-Toro L., Prieto-Ursúa M., Hernández V. Towards a model of teacher well-being: Personal and job resources involved in teacher burnout and engagement // Educational Psychology. – 2016. – Vol. 36. – P. 481–501.
3. Bircan İ. Türkiye'de eğitim-istihdam ilişkisi // Planlama Dergisi. – Ankara, 1984.
4. Can G. Eğitim fakültesi ve öğretmenlik sertifikası programlarının öğretmen adaylarında tutum geliştirme açısından etkililiği // İzmir 1. Ulusal Eğitim Kongresi Bildirileri. – 25–27 Kasım 1991. – S. 162–167.
5. Eren E. Yönetim psikolojisi. – İstanbul: Yön Ajans, 1989. – Genişletilmiş 3. Baskı.
6. Klusmann U., Kunter M., Trautwein U., Lüdtke O. Engagement and emotional exhaustion in teachers: Does the school context make a difference? // Applied Psychology. – 2008. – Vol. 57, No. S1. – P. 127–151. – DOI: 10.1111/j.1464-0597.2008.00358.x.
7. Louis K., Smith B. Restructuring, teacher engagement and school culture: Perspectives on school reform and the improvement of teacher's work // School Effectiveness and School Improvement. – 1990. – Vol. 2, No. 1. – P. 34–52.
8. Mitchell T. R., Larson J. People in organizational behaviour. – New York: McGraw-Hill Company, 1987.
9. Noori N., Fatemi M. A., Najjari H. The relationship between EFL teachers' motivation and job satisfaction in Mashhad language institutions // Open Access Library Journal. – 2014. – Vol. 1, No. 7. – October 29.
10. Nwoko J. C., Emeto T. I., Malau-Aduli A. E. O., Malau-Aduli B. S. A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – Vol. 20, No. 12. – Article 6070. – DOI: 10.3390/ijerph20126070.
11. Rask K., Astedt-Kurki P., Laippala P. Adolescent subjective well-being and realized values // Journal of Advanced Nursing. – 2002. – Vol. 38. – P. 254–263.