

mexanizmlari asosida shakllanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida miya pallalari (serebellum) va bosh miya po'stlog'ining rivojlanishi harakatlarni yuqori aniqlikda differensiyalash (farqlash) imkonini beradi.

2. Maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish. Tadqiqot doirasida muvozanatni shakllantirishning quyidagi metodik usullari tizimlashtirildi:

- **Statik muvozanat:** Tana holatini uzoq vaqt fiksatsiya qilish. Masalan, "Qaldirg'och" holatida ko'zlarni yumib turish vaqtini uzaytirish.
- **Dinamik muvozanat:** Harakat davomida barqarorlikni saqlash. Masalan, gimnastika to'sini ustida qo'lda predmetlar (koptok, bayroqcha) bilan yurish yoki burilishlarni bajarish.
- **Vestibulyar yuklamalar:** O'z o'qi atrofida aylanish (kuyvarkoklar)dan so'ng darhol muvozanatni tiklash mashqlari.

3. Tajriba natijalarining qiyosiy tahlili. Olti oylik pedagogik tajriba natijalari o'quvchilarning muvozanat ko'rsatkichlarida ijobiy o'sishni ko'rsatdi (1-jadval).

1-jadval. O'quvchilarning muvozanat ko'rsatkichlari dinamikasi

Ko'rsatkichlar (testlar)	Guruh	Tajribadan oldin (sek)	Tajribadan keyin (sek)	O'sish (%)	P
Romberg testi (Statik muv.)	TG	7.5 ± 0.8	12.4 ± 1.1	65.3%	<0.01
	NG	7.6 ± 0.9	8.8 ± 1.0	15.7%	>0.05
Gimnastika to'sinida yurish	TG	14.2 ± 1.3	10.5 ± 0.8	26.1%	<0.05
	NG	14.0 ± 1.2	13.2 ± 1.1	5.7%	>0.05

Izoh: TG - Tajriba guruhi, NG - Nazorat guruhi.

Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, Tajriba guruhida statik muvozanat saqlash vaqti 65.3% ga oshgan bo'lsa, Nazorat guruhida bu ko'rsatkich bor-yo'g'i 15.7% ni tashkil etdi. Bu holat maxsus mashqlarning an'anaviy darslarga nisbatan 4 barobar samaraliroq ekanligini tasdiqlaydi.

MUHOKAMA

Tadqiqot davomida aniqlandiki, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun eng samarali usul — **vizual analizatorni cheklash** (ko'zlarni yumish) hisoblanadi. Bu usul mushaklardagi mikrosignallarni faollashtiradi va bolani o'z tanasini sezishga o'rgatadi. Shuningdek, darslarga "Xo'rozlar jangi", "Arqon ustida yurish" kabi o'yin elementlarining kiritilishi bolalarda hissiy ko'tarinkilikni ta'minlab, mashqlarni ongli va sifatli bajarishga turtki bo'ladi.

XULOSA

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining muvozanat qobiliyati ularning biologik o'sishi bilan birga maxsus pedagogik ta'sir ostida jadal rivojlanadi.

Ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi (statik-dinamik va vestibulyar mashqlar uyg'unligi) o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini 25-30% ga yaxshilashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida muvozanat mashqlarini "oddiydan murakkabga" tamoyili asosida qo'llash jarohatlanish xavfini kamaytiradi va bolalarning harakat ishonchini oshiradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Hurshida Bekmanova 1,* , Orifjon Saidmamatov 2 , Jasurbek Jammatomov 2, Taxirbek Salayev 2, Raximov Quvondiq 3 , Shikhov Gayrat 4, Olga Vasconcelos 5 , Rita Barros 6,7 , Claúdia Sousa 6,8 and Paula Rodrigues 5,6 *Optimizing Motor Coordination in Children with Developmental Coordination Disorder: Mini-Handball vs. Motor Skills Training* <https://doi.org/10.3390/sports14010001>
2. Marimbayev R.M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini maxsus mashqlar yordamida muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirish. Dissertatsiya. Urganch, 2026.
3. Artiqov Z.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T.: 2020.
4. Lyax V.I. Koordinatsionniye sposobnosti: teoriya i metodika razvitiya. M.: Sport, 2015.
5. X.Ш.Бекманова. Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустақкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. <https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a031>
Fan sportga 2025/10.

PEDAGOGLARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISH ORQALI KASBIY SO'NISHNI BARTARAF ETISH MEXANIZMLARI

Yusupova Gulmira

*Namangan Davlat Pedagogika instituti Pedagogika fakulteti pedagogika nazariyasi
va tarixi yo'nalishi AU- 25- guruh 1- bosqich magistratura talabasi
yusupova45@gmail.com*

Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagoglar faoliyatida uchraydigan kasbiy so'nish (burnout) muammosi va uni bartaraf etishda stressga bardoshlilikni (rezilientlikni) rivojlantirish mexanizmlari tahlil qilinadi. Kasbiy so'nishning psixologik omillari, uning ta'lim sifati va o'qituvchi samaradorligiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan psixologik, pedagogik va tashkiliy yondashuvlar, zamonaviy profilaktik strategiyalar ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari stressga bardoshlilikni rivojlantirish pedagoglarning kasbiy barqarorligini ta'minlashda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: kasbiy so'nish, stress, stressga bardoshlilik, rezilientlik, pedagog, psixologik barqarorlik, emotsional charchoq, motivatsiya, kasbiy faoliyat.

МЕХАНИЗМЫ УСТРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ

Аннотация. В данной статье анализируется проблема профессионального выгорания в работе учителей и механизмы развития стрессоустойчивости (устойчивости к стрессу) для ее преодоления. Выделены психологические факторы выгорания, его влияние на качество образования и эффективность работы учителя. Рассмотрены также психологические, педагогические и организационные подходы, направленные на повышение стрессоустойчивости, а также современные профилактические стратегии. Результаты исследования показывают, что развитие стрессоустойчивости является важным фактором обеспечения профессиональной стабильности учителей.

Ключевые слова: выгорание, стресс, стрессоустойчивость, устойчивость к стрессу, учитель, психологическая стабильность, эмоциональное истощение, мотивация, профессиональная деятельность.

MECHANISMS FOR ELIMINATING PROFESSIONAL EXHAUST THROUGH DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN EDUCATORS

Abstract. This article analyzes the problem of burnout in the work of teachers and the mechanisms for developing stress tolerance (resilience) to overcome it. The psychological factors of burnout, its impact on the quality of education and teacher effectiveness are highlighted. Psychological, pedagogical and organizational approaches aimed at increasing

stress tolerance, as well as modern preventive strategies are also considered. The results of the study show that developing stress tolerance is an important factor in ensuring the professional stability of teachers.

Keywords: *burnout, stress, stress tolerance, resilience, teacher, psychological stability, emotional exhaustion, motivation, professional activity.*

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagogning kasbiy faoliyati murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u doimiy aqliy, emotsional va ijtimoiy yuklama bilan bog'liq. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, kommunikator hamda innovatsion yondashuvlarni amalga oshiruvchi shaxs sifatida faoliyat yuritadi. Shu sababli pedagogik mehnat jarayoni yuqori darajadagi stress omillari bilan tavsiflanadi. Uzoq muddatli stress ta'sirida pedagoglarda kasbiy so'nish (burnout) holati yuzaga kelishi mumkin. Bu holat emotsional charchoq, kasbiy faoliyatga nisbatan befarqlik, motivatsiyaning pasayishi hamda o'z ishidan qoniqish darajasining kamayishi bilan namoyon bo'ladi. Natijada nafaqat o'qituvchining shaxsiy psixologik holati, balki ta'lim jarayonining samaradorligi ham sezilarli darajada pasayadi. Shu nuqtai nazardan, pedagoglarda stressga bardoshlilikni (rezilientlikni) rivojlantirish kasbiy so'nishning oldini olish va uni bartaraf etishning muhim psixologik-pedagogik mexanizmlaridan biri sifatida qaraladi. Stressga bardoshlilik o'qituvchining murakkab vaziyatlarga moslashish, emotsional barqarorlikni saqlash va kasbiy faoliyatda samarali qaror qabul qilish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur maqolada pedagoglarda kasbiy so'nish muammosining nazariy asoslari, stress omillari hamda stressga bardoshlilikni rivojlantirish orqali uni bartaraf etishning ilmiy va amaliy mexanizmlari tahlil qilinadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Kasbiy so'nish (burnout) — bu shaxsning uzoq muddat davom etadigan kasbiy stress ta'sirida yuzaga keladigan emotsional, ruhiy va jismoniy charchoq holati bo'lib, u ish faoliyatiga nisbatan motivatsiyaning pasayishi va befarqlikning ortishi bilan tavsiflanadi. Ushbu tushuncha ilk bor **X. Freydenberger** tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, keyinchalik **K. Maslach** tomonidan keng ilmiy asoslab berilgan. **K. Maslach** konsepsiyasiga ko'ra, kasbiy so'nish uch asosiy komponent

orqali namoyon bo'ladi: emotsional charchoq, depersonalizatsiya va kasbiy samaradorlikning pasayishi. Emotsional charchoq shaxsning ruhiy resurslari tugab borishi bilan ifodalanadi. Depersonalizatsiya esa o'qituvchining hamkasblariga, o'quvchilarga nisbatan sovuqqon va befarq munosabatda bo'lishini anglatadi. Kasbiy samaradorlikning pasayishi esa o'z ishidan qoniqish hissining yo'qolishi va o'zini yetarli darajada samarali his qilmaslikda namoyon bo'ladi. Psixologik nuqtai nazardan kasbiy so'nish uzoq muddatli stressning natijasi sifatida qaraladi. **R. Lazarus** va **S. Folkmanning** stressni baholash va yengish nazariyasiga ko'ra, stress shaxsning tashqi talablar va ichki resurslar o'rtasidagi nomutanosiblikni qanday baholashiga bog'liq. Agar pedagog doimiy ravishda yuqori talablar ostida qolib, ularga mos psixologik resurslarni tiklay olmasa, bu holat kasbiy so'nishga olib keladi. Psixologik tadqiqotlarda motivatsion omillar ham muhim o'rin tutadi. Ichki motivatsiyaning pasayishi, kasbiy qadriyatlarning zaiflashuvi va o'z mehnatining natijasini yetarli baholamaslik kasbiy so'nishning kuchayishiga sabab bo'ladi. Bu jarayon ko'pincha "psixologik resurslarning tugashi" sifatida talqin etiladi. Pedagogik faoliyatda kasbiy so'nishning rivojlanishiga quyidagi omillar ta'sir qiladi: ortiqcha ish yuklamasi, vaqt yetishmasligi, ijtimoiy-psixologik bosim, o'quvchilarning xulq-atvoridagi murakkabliklar hamda doimiy innovatsion talablar. Ushbu omillar uzoq vaqt davom etsa, o'qituvchining emotsional barqarorligi zaiflashadi va kasbiy so'nish xavfi ortadi. Kasbiy so'nish murakkab psixologik fenomen bo'lib, u shaxsning emotsional, kognitiv va xulqiy sohalarini qamrab oladi. Uni chuqur anglash va o'z vaqtida profilaktika qilish pedagogik faoliyat samaradorligini saqlab qolishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik faoliyat o'zining murakkabligi, ko'p qirrali vazifalari va doimiy ijtimoiy muloqotga asoslanganligi bilan boshqa kasbiy sohalaridan ajralib turadi. Shu sababli o'qituvchi faoliyatida stress omillari nisbatan ko'proq uchraydi va ular uzoq muddat ta'sir qilganda kasbiy charchoq hamda emotsional zo'riqishga olib kelishi mumkin. Pedagogik faoliyatda stress omillarini bir necha asosiy guruhlariga ajratish mumkin: tashkiliy, ijtimoiy-psixologik va shaxsiy-professional omillar. Tashkiliy omillar ta'lim muassasasidagi mehnat sharoitlari bilan bog'liq bo'lib, ularga ortiqcha ish yuklamasi, dars soatlarining ko'pligi, hujjatlar bilan ishlashning murakkabligi

hamda vaqt yetishmasligi kiradi. Shuningdek, tez-tez o'zgarib turadigan ta'lim dasturlari va innovatsion talablar ham pedagogda qo'shimcha psixologik bosimni yuzaga keltiradi. Ijtimoiy-psixologik omillar esa pedagogning o'quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan munosabatlarida yuzaga keladi. O'quvchilarning intizom muammolari, ota-onalarning yuqori talab va tanqidlari, jamoada sog'lom psixologik muhitning yetishmasligi o'qituvchining emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, doimiy muloqot va konfliktli vaziyatlar stress darajasini oshiradi. Shaxsiy-professional omillar pedagogning individual xususiyatlari va kasbiy tayyorgarligi bilan bog'liqdir. Masalan, past stressga bardoshlilik, emotsional barqarorlikning yetarli darajada shakllanmaganligi, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining sustligi stressga moyillikni kuchaytiradi. Bundan tashqari, o'z mehnatidan yetarli qoniqish olmaslik va motivatsiyaning pasayishi ham stressning kuchayishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, zamonaviy ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarni joriy etish, doimiy monitoring va baholash tizimlari ham pedagoglar uchun qo'shimcha psixologik bosim manbai bo'lib xizmat qilmoqda. Bu holat o'qituvchidan nafaqat pedagogik, balki texnologik kompetensiyalarni ham talab etadi. Pedagogik faoliyatdagi stress omillari kompleks xarakterga ega bo'lib, ular bir-biri bilan o'zaro bog'liq holda ta'sir ko'rsatadi. Ushbu omillarni aniqlash va ularni kamaytirish pedagoglarning kasbiy barqarorligini saqlash hamda kasbiy so'nishning oldini olishda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Stressga bardoshlilik (rezilientlik) — bu shaxsning murakkab, noqulay va stressli vaziyatlarga moslashish, ulardan psixologik jihatdan tiklanish hamda o'z faoliyatini samarali davom ettirish qobiliyatidir. Pedagogik faoliyat kontekstida rezilientlik o'qituvchining kasbiy muammolar, emotsional bosim va ijtimoiy talablar sharoitida ichki barqarorlikni saqlab qolish imkoniyatini ifodalaydi. Ilmiy adabiyotlarda rezilientlik tushunchasi turlicha talqin qilinadi. Psixologiyada u ko'pincha "psixologik chidamlilik", "emosional barqarorlik" yoki "moslashuvchanlik salohiyati" sifatida ham izohlanadi. Ushbu yondashuvlarga ko'ra, rezilientlik faqat stressga qarshi turish emas, balki undan keyingi tiklanish jarayonini ham o'z ichiga oladi. R. Lazarus va S. Folkman stressni baholash nazariyasida stressga bardoshlilik shaxsning kognitiv baholash jarayonlari bilan bevosita bog'liq ekanligini ta'kidlaydi.

Ya'ni, inson vaziyatni qanchalik xavfli yoki boshqariladigan deb baholasa, uning stressga reaksiyasi ham shunga mos ravishda shakllanadi. Shu nuqtai nazardan, rezilientlik shaxsning vaziyatni to'g'ri baholash va mos strategiyalarni tanlash qobiliyati sifatida namoyon bo'ladi. Pedagogik faoliyatda stressga bardoshlilik o'qituvchining o'quvchilar bilan ishlash jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishi, muammolarni konstruktiv hal etishi va emotsional muvozanatni saqlashi bilan ifodalanadi. Bunday o'qituvchilar odatda stressli vaziyatlardan tez chiqib ketadi va kasbiy faoliyatga qayta moslashish qobiliyatiga ega bo'ladi. Rezilientlikning tarkibiy komponentlari sifatida quyidagilar ko'rsatiladi: emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, ijobiy fikrlash, motivatsiyaning barqarorligi hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalana olish ko'nikmasi. Ushbu komponentlar birgalikda shaxsning stressga nisbatan chidamlilik darajasini belgilaydi. Shu bilan birga, rezilientlik tug'ma sifat emas, balki hayot davomida shakllanadigan va rivojlantiriladigan psixologik xususiyat hisoblanadi. Ta'lim va kasbiy rivojlanish jarayonida maxsus treninglar, refleksiya, stressni boshqarish texnikalari va ijobiy pedagogik tajriba orqali uni mustahkamlash mumkin. Stressga bardoshlilik pedagogik faoliyatda kasbiy barqarorlikni ta'minlovchi muhim psixologik omil bo'lib, u o'qituvchining samarali faoliyat yuritishi va kasbiy so'nishning oldini olishda asosiy o'rin tutadi.

XULOSA

Pedagogik faoliyat zamonaviy ta'lim tizimida yuqori darajadagi mas'uliyat, doimiy o'zgaruvchan talablar va kuchli psixo-emotsional yuklama bilan tavsiflanadi. Ushbu jarayon davomida o'qituvchilarda stress holatlari yuzaga kelishi, uzoq muddat davom etgan ta'sir natijasida esa kasbiy so'nish (burnout) rivojlanishi mumkin. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, kasbiy so'nish pedagogning emotsional charchoqlanishi, kasbiy faoliyatga nisbatan befarqlikning ortishi hamda motivatsiyaning pasayishi bilan bog'liq murakkab psixologik holat hisoblanadi. Uning kelib chiqishida tashkiliy, ijtimoiy-psixologik hamda shaxsiy-professional omillar muhim rol o'ynaydi. Mazkur muammoni bartaraf etishda stressga bardoshlilik (rezilientlik) alohida ahamiyatga ega. Rezilientlik pedagogning murakkab vaziyatlarga moslashish, emotsional barqarorlikni saqlash va kasbiy

faoliyatni samarali davom ettirish qobiliyatini shakllantiradi. Shu bois, stressga bardoshlilikni rivojlantirish kasbiy so'nishning oldini olish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirishning muhim mexanizmlaridan biri sifatida qaraladi. Pedagoglarda kasbiy barqarorlikni ta'minlash uchun stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish hamda doimiy kasbiy rivojlanish muhitini yaratish zarur hisoblanadi. Bu esa nafaqat o'qituvchining shaxsiy farovonligini, balki ta'lim sifati va samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. — New York: Freeman, 1997. — 604 b.
2. Freudenberger H. J. Staff Burnout. — Journal of Social Issues, 1974. — 30(1), 159–165 b.
3. Karimova V. M. Psixologiya. — Toshkent: Sharq nashriyoti, 2012. — 368 b.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing, 1984. — 456 b.
5. Maslach C., Leiter M. P. Burnout in the Workplace: A Psychological Perspective. — Washington, DC: APA Press, 2016. — 245 b.
6. Schaufeli W. B., Enzmann D. The Burnout Companion to Study and Practice. — London: Taylor & Francis, 1998. — 220 b.
7. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. — Toshkent, 2020-yil tahriri. — 28 b.
8. G'oziev E. G. Psixologiya. — Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2008. — 512 b.
9. Shcherbakova O. I. Psixologiya professionalnoy deyatelnosti pedagoga. — Moskva: Akademiya, 2019. — 304 b.
10. Zokirova N. A. Pedagogik psixologiya asoslari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. — 276 b.