



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI

ISSN 3060-5059



VOL.3 № 4

2026

TURLI HAYOTIY POZITSIYALARGA EGA PEDAGOGLARDA KASBIY STRESSNING DIFFERENSIAL XUSUSIYATLARI

Boymirzayeva Nafisaxon Baxodir qizi

Namangan davlat universiteti, tayanch doktorant

Annotatsiya

Mazkur maqolada pedagoglarda kasbiy stressning namoyon bo'lish xususiyatlari hamda uning shaxsning hayotiy pozitsiyasi bilan o'zaro bog'liqligi empirik jihatdan o'rganilgan. Tadqiqot aralash metodologiya asosida tashkil etilib, kvantitativ va kvalitatif yondashuvlar integratsiyasi ta'minlandi. Tadqiqotda I.S. Shuller va A.L. Komunian tomonidan ishlab chiqilgan "faollik va optimizm shkalasi (AOS)"ning moslashtirilgan varianti qo'llanildi. Natijalar pedagoglarda kasbiy stress darajasi o'rtachadan yuqori ekanligini hamda uning ish yuklamasi, vaqt bosimi va ijtimoiy omillar bilan bog'liqligini ko'rsatdi. Shuningdek, faol-optimistik va realistik hayotiy pozitsiyaga ega pedagoglarda stress darajasi past, passiv-pessimistik tip vakillarida esa yuqori ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari hayotiy pozitsiyaning kasbiy stressni boshdan kechirishda muhim psixologik omil ekanligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, pedagog, hayotiy pozitsiya, koping strategiyalar, emotsional kuyish, optimizm, faollik, psixologik resurslar, stressni boshqarish, pedagogik faoliyat.

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ

Боймирзаева Нафисахон Баходир кизи

Наманганский государственный университет, базовый докторант

Аннотация

В данной статье исследуются особенности проявления профессионального стресса у педагогов и его взаимосвязь с жизненной позицией личности. Исследование проведено на основе смешанной методологии с использованием количественных и качественных методов. Применялась адаптированная версия шкалы «Активность и оптимизм (AOS)», разработанной И.С. Шуллером и А.Л. Комунианом. Результаты показали, что уровень профессионального стресса у педагогов выше среднего и связан с высокой нагрузкой, дефицитом времени и социальными факторами. Установлено, что педагоги с активной оптимистической и реалистической жизненной позицией демонстрируют более низкий уровень стресса, тогда как представители пассивно-пессимистического типа имеют более высокий уровень стрессовой нагрузки. Полученные данные подтверждают значимую роль жизненной позиции как психологического фактора профессионального стресса.

Ключевые слова: профессиональный стресс, педагог, жизненная позиция, копинг-стратегии, эмоциональное выгорание, оптимизм, активность, психологические ресурсы, управление стрессом, педагогическая деятельность.

DIFFERENTIAL FEATURES OF OCCUPATIONAL STRESS AMONG TEACHERS WITH VARYING LIFE POSITIONS

Boymirzayeva Nafisaxon Baxodir qizi

Namangan State University, Basic Doctoral Student

Abstract

This article examines the characteristics of occupational stress manifestation in teachers and its relationship with individual life positions. The study was conducted using a mixed-methods approach integrating quantitative and qualitative analyses. An adapted version of the "Activity and Optimism Scale (AOS)" developed by I.S. Shuller and A.L. Komunian was used. The results

indicate that the level of occupational stress among teachers is above average and is primarily associated with workload, time pressure, and social factors. It was found that teachers with active-optimistic and realistic life positions demonstrate lower levels of stress, whereas passive-pessimistic types exhibit higher stress levels. The findings highlight the significant role of life position as a psychological factor influencing the experience of occupational stress.

Keywords: occupational stress, teacher, life position, coping strategies, burnout, optimism, activity, psychological resources, stress management, teaching activity.

Bugungi kunda kasbiy stress fenomeni muammosini o'rganishga oid ma'lumotlar ilmiy adabiyotlarda yetarli darajada yoritib berilmagan, biroq xorij tadqiqotchilarining ilmiy-uslubiy izlanishlari va ular tomonidan mavzuga doir ilmiy asarlar va adabiyotlarning yaratilganligini aytish mumkin. Shaxsning kasbiy faoliyat jarayonida stressga munosabati doimo o'zgarib turadigan kasbiy muhit va ta'limiy sharoitlarda shakllanadi. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi, ta'lim jarayonining murakkablashuvi hamda pedagogik faoliyatdagi noaniqliklar, bir tomondan, pedagog shaxsining psixologik barqarorligini murakkablashtirsa, ikkinchi tomondan, kasbiy stressga munosabat qonuniyatlarini o'rganish vazifasini dolzarb qilib qo'yadi.

Kasb atamasi 1960-yillardagi Amerika professional sotsiologiyasidan kelib chiqqan bo'lib, unda kasb modeli ishlab chiqilgan. Kasbning kasb deb tan olinishi uchun quyidagi shartlar bajarilishi kerak edi:

- akademik ta'lim;
- tegishli sotsializatsiya;
- ish avtonomiyasi.

Kasb so'zining etimologik ildizlari uning barcha hosilalarida o'z izini qoldirgan. Uning asl lotincha ma'nosi "e'tirof etish" bo'lib, bu muhim bo'lgan narsani ommaga e'lon qilishga tayyorligini bildiradi. Dastlab kasb tushunchasi diniy qasamyod bilan bog'langan bo'lsa, keyinchalik u insonning ijtimoiy va kasbiy faoliyatini, ya'ni davlat va jamiyat oldidagi burchini anglatadigan tushunchaga aylangan. Bugungi kunda kasb – bu shaxsning ko'p vaqtini egallaydigan, uzoq muddatli tayyorgarlik va malakani talab qiladigan, jamiyat uchun muayyan xizmat ko'rsatadigan faoliyat turi sifatida qaraladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, pedagoglik kasbi ham yuqori ijtimoiy mas'uliyatni o'z zimmasiga oladigan, muntazam intellektual mehnat va emotsional barqarorlikni talab qiladigan kasblardan biridir. Pedagoglar nafaqat bilim beruvchi, balki jamiyatning madaniy, ma'naviy va ma'rifiy taraqqiyotida yetakchi kuch bo'lib maydonga chiqadi. Shu bilan birga, ta'lim tizimidagi tezkor o'zgarishlar, texnologik jarayonlarning jadal rivojlanishi, o'quvchilarning ehtiyoj va qiziqishlarining xilma-xilligi pedagoglarda kasbiy stress omillarini kuchaytiradi.

Stress (inglizcha: stress – "bosim", "kuchlanish", "tanglik") – odam va hayvonlarda kuchli ta'surotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holatidir. Stress – bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi bo'lib, asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi [3. 2000–2005-y.].

"Stress" so'zi ingliz tilida ilk bor Robert Mannyng (R.Man) tomonidan XIV asr boshlarida ishlatilgan. Muallif bu so'zni dastlab "qattiq bosim, qiynalish, siqilish" ma'nolarida qo'llagan. "Agar sen kimnidir shunchalik qattiq siqoq (stress) ostiga qo'ysang, uning ezguligi kamayib boradi...". Bu parchada "hard stress" iborasi odamning ijtimoiy-axloqiy jihatdan kuchli bosim ostida qolishi ma'nosida qo'llangan. Demak, stress dastlab "qattiq siqilish, ruhiy bosim" tarzida ishlatilgan.

Zamonaviy psixologik adabiyotlarda stress tushunchasini ikkita asosiy turga ajratib ko'rsatiladi: ular ijobiy ta'sir ko'rsatadigan stress (eustress) hamda charchash va resurslarning tugashiga olib keluvchi stress (distress)dir. Eustress shaxsning rivojlanish resurslarini ishga soladi, kreativ yechimlarni faollashtiradi va kasbiy faoliyatda yuqori adaptiv xatti-harakatlarni

ragʻbatlantiradi. Distress esa aksincha, psixik resurslarni yemiradi, emotsional charchoqni oshiradi va faoliyat samaradorligini pasaytiradi. Taʼlim jarayonida pedagoglar koʻpincha ushbu ikki tur oʻrtasidagi tebranishni boshdan kechiradi – faol muloqot, oʻquv jarayonidagi muvaffaqiyatlar eustress rolini oʻynasa, moslashuv mexanizmlarini cheklovchi yuklamalar distressga olib kelishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Bundan tashqari, psixologik adabiyotlarda, masalan, N.H. Rizvi (1985), V.G. Petrovskaya, S.A. Ryazantseva (2012) kabi olimlar “stress” tushunchasiga quyidagi zamonaviy taʼriflarni beradi: stress – bu shaxsning ichki psixologik resurslari bilan tashqi muhit talablari oʻrtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladigan psixofiziologik zoʻriqish holatidir [4. 248-b.];

stress – bu subyektning faoliyat jarayonida yuzaga keladigan ichki keskinlik boʻlib, u vaziyatning ahamiyati va shaxsning uni boshqarish imkoniyatlariga bergan bahosiga bogʻliq [5. 320-b.];

stress – bu shaxsning resurslari yetarli boʻlmaganda yoki vaziyat ustidan nazorat hissi pasayganda paydo boʻladigan murakkab psixik holatdir. Stress uzoq davom etganda kasbiy kuyish (burnout) va psixosomatik buzilishlarga olib kelishi mumkin [6. 192-b.].

F.E. Vasilyuk stress tushunchasini psixologiyada haddan tashqari kengayib ketgan universal kategoriya sifatida tanqid qiladi va uning minimal zarur shartlarini aniqlashga intiladi. Unga koʻra, stressning kategoriyaviy maydoni “vitalitet”, yaʼni hayotiylik tushunchasi bilan belgilanadi. Vitalitet mavjudlikning shunday oʻlchoviki, uning qonuni ehtiyojlarni “shu yerda va hozir” qondirishga yoʻnaltirilgan ustanovkadir. Stress aynan ushbu vitalitet ustanovkasi bilan reallik talablari oʻrtasidagi toʻqnashuv natijasida yuzaga keladi. Shu maʼnoda stress mazmunan nospetsifik boʻlib, har qanday reallik talabi uni qoʻzgʻatishi mumkin, biroq strukturaviy jihatdan u aniq – bevosita qondirishga intilish va tashqi cheklov oʻrtasidagi ziddiyatdir. Vasilyuk stressni passiv hissiy reaksiya emas, balki kechinma shaklidagi ichki psixik faoliyat sifatida talqin etadi. Stress shaxsning hayotiy munosabatlar tizimi buzilganda paydo boʻladi va mazmuniy qayta qurishni talab qiladi. Shu tariqa stress rivojlanish va maʼno transformatsiyasining mexanizmi sifatida namoyon boʻladi [7. 200-b.].

R. Lazarus va S. Folkman stress talqinida metodologik burilish yasab, uni tashqi talablarning oʻzi emas, balki shaxs tomonidan amalga oshiriladigan baholash jarayoni bilan bogʻlaydi. Ular stressni shaxsning tashqi talablar va oʻz ichki resurslari oʻrtasidagi nomuvofiqlikni kognitiv baholashi natijasida yuzaga keladigan psixologik holat sifatida izohlaydi. Mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion stress modeli hisoblanadi, unga koʻra, stressning kuchi vaziyatning obyektiv murakkabligida emas, balki pedagogning uni qanday baholashida aks etadi. Shaxs vaziyatni xavf sifatida talqin etsa, stressning salbiy oqibatlarini chuqurlashadi; agar vaziyatni chaqiriq sifatida idrok etsa, stress rivojlantiruvchi kuchga aylanadi [8. 1984-y.]. Shu tariqa stress nazariyasida biologik determinizm dan kognitiv determinizmga oʻtish yuz beradi. Bu yondashuv kasbiy stressni individual interpretatsiya jarayoni sifatida tushuntirish imkonini beradi. Bu model pedagoglarda kasbiy stressning turlicha namoyon boʻlishida hayotiy pozitsiya, psixologik yetuklik va koping strategiyalarining rolini asoslab beradi.

Kasbiy stress – bu umumiy stress fenomenining alohida koʻrinishi boʻlib, u mehnat faoliyati sharoitlari, kasbiy talablar, ish mazmuni va ijtimoiy-professional rollar bilan uzviy bogʻliqdir. D. Fontana kasbiy stressni shaxsning ish joyida duch keladigan talablar va ularga javob berish uchun mavjud resurslari oʻrtasidagi nomuvofiqlikdan kelib chiqadigan psixologik holat sifatida taʼriflaydi [9. 250-b.]. Shu maʼnoda, pedagogik faoliyat yuqori emotsional kontakt, kommunikativ yuklama, nazorat va baholash tizimlarining koʻpligi bilan ajralib turadi. Bu esa pedagoglarni kasbiy stressning barqaror risk guruhiga kiritadi.

Xorijiy adabiyotlarda pedagoglarda kasbiy stressni tushuntirishda koʻpincha talab-resurslar modeli qoʻllaniladi. Ushbu model vakillari Arnold Bakker va Evangelia Demerouti pedagogik faoliyatdagi yuqori talablar (ish yuklamasi, vaqt bosimi, sinfni boshqarish) hamda

resurslarning yetishmasligi stress va kuyish xavfini oshirishini ta'kidlaydilar. Mazkur yondashuvda shaxsiy resurslar – optimizm, o'ziga ishonch, psixologik barqarorlik – stressni kamaytiruvchi omil sifatida ko'riladi.

Metodologiya. Tadqiqotda I.S. Shuller va A.L. Komunian tomonidan ishlab chiqilgan "faollik va optimizm shkalasi (AOS)" ning moslashtirilgan varianti qo'llanildi. Mazkur metodika shaxsning hayotiy pozitsiyasini ikki asosiy o'lchov asosida (optimizm–pessimizm va faollik–passivlik) baholashga imkon beradi. Metodika 15 ta savoldan tarkib topgan bo'lib, ikki subshkalani o'z ichiga oladi. Har bir subshkala bo'yicha yig'ilgan ballar asosida respondentlarning psixologik profili aniqlanadi. Natijalarni interpretatsiya qilishda koordinata modeli qo'llanilib, respondentlar quyidagi tipologik guruhlariga ajratiladi:

Realistik tip – o'z imkoniyatlarini adekvat baholovchi, psixologik barqaror shaxs.

Faol-optimistik tip (AO) – yuqori faollik va ijobiy orientatsiyaga ega shaxs.

Faol-pessimistik tip (AP) – yuqori faollik, biroq salbiy kognitiv baholash ustun.

Passiv-pessimistik tip (PP) – past faollik va salbiy baholash bilan tavsiflanadi.

Passiv-optimistik tip (PO) – ijobiy qarash mavjud, biroq faol harakat past.

Psixologik tip	Optimism	Faollik
Reallistlar ("R")	15 – 19	17 – 24
Faol optimistlar ("AO" – "Entuziast")	20 – 24	25 – 36
Faol pessimistlar ("AP" – "Negativist")	6 – 14	25 – 36
Passiv pessimistlar ("PP" – "Jabrdiyda")	6 – 14	9 – 16
Passiv optimistlar ("PO" – "Dangasa")	20 – 24	9 – 16

Mazkur tipologiya shaxsning hayotiy pozitsiyasini differensial tahlil qilish hamda uning kasbiy stress bilan bog'liqligini aniqlash imkonini beradi.

Tadqiqotda Andijon viloyatidagi umumta'lim maktablarida faoliyat yuritayotgan 120 nafar pedagog ishtirok etdi. Ulardan 85 nafari ayol, 35 nafari erkak pedagog xodim. Respondentlarning o'rtacha pedagogik staji 15 yil (± 3) ni tashkil qiladi. Tanlanma turli fan yo'nalishlari va yosh guruhlarini qamrab oldi, bu esa natijalarning umumlashtirilishini ta'minladi.

Tadqiqot kvantitativ bosqich va kvalitatif bosqichda amalga oshirildi. Kvantitativ natijalarga ko'ra kasbiy stress darajasi yuqori bo'lgan 25 nafar pedagog bilan yarim strukturalashtirilgan intervyular o'tkazildi. Ishtirokchilar ixtiyoriy ravishda tanlab olindi. Intervyu savollari kasbiy stress manbalari, stressning psixologik namoyon bo'lish shakllari, stressni boshqarish strategiyalari, stressning pedagogik faoliyatga ta'siri va hayotiy pozitsiyaning stressni boshdan kechirishdagi roli kabi yo'nalishlarga qaratildi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish. Kvantitativ ma'lumotlar deskriptiv statistika (o'rtacha qiymat, standart og'ish), inferensial statistika (t-test, ANOVA) orqali tahlil qilindi. Kvalitatif ma'lumotlar tematik tahlil asosida kodlandi va asosiy psixologik mavzular ajratib olindi. Natijalar triangulyatsiya usuli orqali integratsiya qilindi, ya'ni kvantitativ va kvalitatif natijalar o'zaro solishtirildi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, pedagoglarda kasbiy stress darajasi o'rtachadan yuqori ekanligi aniqlandi. Umumiy ko'rsatkich: $M = 3.8 \pm 0.6$ ni hosil qildi. Stressning eng yuqori komponentlari quyidagicha aniqlandi: ish yuklamasining yuqoriligi – $M = 4.2 \pm 0.7$, vaqt bosimi – $M = 4.0 \pm 0.8$. Hayotiy pozitsiya turlarining taqsimotiga ko'ra respondentlar quyidagicha taqsimlandi: realistik tip – 26%, faol-optimistik – 22%, faol-pessimistik – 18%, passiv-pessimistik – 20%, passiv-optimistik – 14%. Hayotiy pozitsiya va stress o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, eng past stress faol-optimistik (AO) va realistik (R) tiplarida, eng yuqori stress esa passiv-pessimistik (PP) va faol-pessimistik (AP) tiplarida kuzatildi. Koping strategiyalar va hayotiy pozitsiya bo'yicha bog'langanda, AO va R tip vakillarida muammoni

yechishga yo'naltirilgan strategiya ustun, PP va AP tip vakillarida esa qochish strategiyasi ustunligi namoyon bo'ldi. Erkak va ayol o'qituvchilarda kasbiy stress darajasi bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farq yo'qligi aniqlandi ($p > 0.05$). Biroq ish staji 15 yildan yuqori bo'lgan xodimlarda kasbiy stress darajasi yuqoriroq ekanligi namoyon bo'ldi ($p < 0.01$).

Yarim strukturalashtirilgan intervyular natijalari kvantitativ tadqiqot natijalarini to'ldirdi va muhim farqlarni ko'rsatdi. Unga ko'ra, faol-optimistik pedagoglar stressni vaqtinchalik deb baholaydi hamda yechim izlaydi. Passiv-pessimistik pedagoglar esa o'zini nazoratdan tashqarida his qiladi, ularda charchoq yuqori va motivatsiya pasayishi kuchli bo'ladi. O'qituvchilarning aksariyati ish yuklamasining yuqoriligi, o'quvchilar xulq-atvoridagi muammolar, ota-onalar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar va ma'muriyat tomonidan yetarli darajada qo'llab-quvvatlanmaslikni kasbiy stressning asosiy manbalari sifatida ta'kidladilar. Triangulyatsiya natijalariga ko'ra kvantitativ va kvalitatif natijalar o'rtasida yuqori moslik aniqlanib, hayotiy pozitsiya stressni tushuntiruvchi omil ekanligi tasdiqlandi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari pedagoglarda kasbiy stressning shakllanishi nafaqat tashkiliy va mehnat sharoitlari bilan, balki shaxsning hayotiy pozitsiyasi bilan ham bevosita bog'liqligini ko'rsatdi. Olingan empirik ma'lumotlar shuni anglatadiki, bir xil ish sharoitida faoliyat yuritayotgan pedagoglar turli darajadagi stressni boshdan kechiradi va bu farq ularning hayotiy pozitsiyasi bilan izohlanadi. Tadqiqotda aniqlanganidek, faol-optimistik va realistik tipga mansub pedagoglarda kasbiy stress darajasi pastroq bo'lib, ular stressli vaziyatlarni konstruktiv tarzda baholashga moyil. Ushbu holat Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion model bilan mos keladi. Mazkur modelga ko'ra, stressning intensivligi tashqi omillardan ko'ra, shaxsning vaziyatni qanday talqin qilishi bilan belgilanadi. Faol-optimistik pedagoglar vaziyatni nazorat qilinadigan va yechim topish mumkin bo'lgan muammo sifatida qabul qilgani uchun ularda stress darajasi pasayadi. Shuningdek, tadqiqot natijalari faol komponentning stressni kamaytiruvchi omil sifatida alohida ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Bu jihatdan Arnold Bakker va Evangelia Demerouti tomonidan ishlab chiqilgan talab-resurslar modeli bilan hamohangdir. Ushbu modelda shaxsiy resurslar, xususan faollik va optimizm, stressni boshqarishda himoya omili sifatida qaraladi. Tadqiqot natijalari ham aynan faol va optimistik pedagoglarda muammo yechishga yo'naltirilgan koping strategiyalar ustun ekanligini tasdiqladi.

Kvalitatif tahlil natijalari kvantitativ ma'lumotlarni to'ldirib, hayotiy pozitsiyaning stressni boshdan kechirish jarayonidagi rolini yanada aniqroq ochib berdi. Xususan, faol-optimistik pedagoglar stressni vaqtinchalik va o'tkinchi holat sifatida qabul qilib, faol strategiyalar orqali uni boshqarishga intilishi, passiv-pessimistik pedagoglar esa stressni nazorat qilib bo'lmaydigan holat sifatida baholab, qochish va emotsional reaksiya bilan javob berishi kuzatildi. Bu esa hayotiy pozitsiyaning nafaqat stress darajasiga, balki uning subyektiv kechinma shakliga ham ta'sir ko'rsatishini bildiradi. Tadqiqotning muhim ilmiy jihati shundan iboratki, unda hayotiy pozitsiya kasbiy stressni tushuntiruvchi mustaqil psixologik konstrukt sifatida empirik asosda ko'rsatildi. Avvalgi tadqiqotlarda ushbu omil ko'proq optimizm yoki rezilyentlik doirasida bilvosita o'rganilgan bo'lsa, mazkur ishda u alohida differensial ko'rsatkich sifatida tahlil qilindi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot pedagoglarda kasbiy stressning tarqalish darajasi, uning asosiy manbalari hamda shaxsning hayotiy pozitsiyasi bilan o'zaro bog'liqligini aniqlashga qaratildi. Olingan natijalar pedagogik faoliyat yuqori psixoemotsional yuklama bilan tavsiflanishini hamda o'qituvchilar ish yuklamasining ortiqqligi, vaqt bosimi, o'quvchilar xulq-atvori bilan bog'liq qiyinchiliklar, ota-onalar bilan murakkab munosabatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi kabi omillar ta'sirida sezilarli darajada kasbiy stressni boshdan kechirishlarini ko'rsatdi. Shuningdek, kasbiy stress pedagoglarning psixologik va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, xususan charchoq, asabiylik, uyqu buzilishi va umumiy ish qoniqishining pasayishi bilan kechishi aniqlandi. Bu holatlar pedagogik faoliyat sifatiga ham ta'sir qilib, o'qituvchilarning o'quvchilar bilan samarali muloqotini cheklashi, innovatsion yondashuvlarni qo'llash faolligini

kamaytirishi mumkin. Umuman olganda, pedagoglarning hayotiy pozitsiyasini hisobga olgan holda kasbiy stressni boshqarish nafaqat ularning psixologik farovonligini ta'minlashga, balki ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Shomahmudova G'. B., Karimova V. M. Pedagogik psixologiya. — Toshkent.
2. Бодров В. А., Дикая Л. А. Психологический стресс: теория и методология. — 1999.
3. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. — 2000–2005.
4. Rizvi N. H. Stress and coping in modern psychology. — New Delhi: Oxford University Press, 1985. — 248 p.
5. Петровская В. Г. Социально-психологические механизмы стресса. — СПб.: Речь, 2007. — 320 с.
6. Рязанцева С. А. Профессиональный стресс в педагогической деятельности: монография. — М.: Академия, 2012. — 192 с.
7. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во Московского университета, 1984. — 200 с.
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. — New York: Springer Publishing, 1984.
9. Fontana D. Stressni boshqarish. — London: British Psychological Society & Routledge, 1997. — 250 b.