BO‘LAJAK PEDAGOGLARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Mexmonova Gulro‘ Bahtiyor qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
“Psixologiya” yo’nalishi, 1-kurs magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo‘lajak pedagoglarda emotsional barqarorlikni shakllantirishga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Pedagog shaxsining kasbiy faoliyatida emotsional barqarorlikning o‘rni, stressga chidamlilik, motivatsiya, kommunikativ qobiliyat va ijtimoiy muhitning ahamiyati yoritilgan. Emotsional barqarorlikni rivojlantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: emotsional barqarorlik, pedagog shaxsi, stressga chidamlilik, motivatsiya, psixologik omillar, pedagogik faoliyat, kommunikativ qobiliyat.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические факторы формирования эмоциональной устойчивости у будущих педагогов. Освещаются роль эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности педагога, значение стрессоустойчивости, мотивации, коммуникативных способностей и социальной среды. Также раскрываются педагогико-психологические механизмы развития эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, личность педагога, стрессоустойчивость, мотивация, психологические факторы, педагогическая деятельность, коммуникативные способности.

Abstract. This article analyzes the psychological factors influencing the formation of emotional stability in future teachers. The role of emotional stability in professional pedagogical activity, as well as the importance of stress resistance, motivation, communication skills, and social environment are highlighted. In

addition, pedagogical and psychological mechanisms for developing emotional stability are revealed.

Keywords: emotional stability, teacher personality, stress resistance, motivation, psychological factors, pedagogical activity, communication skills.

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimida pedagog shaxsining nafaqat kasbiy bilim va ko‘nikmalari, balki uning psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, bo‘lajak pedagoglarning emotsional barqarorligi ta’lim samaradorligini ta’minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Pedagogik faoliyat jarayonida turli stressli vaziyatlar, emotsional zo‘riqishlar va kommunikativ muammolar yuzaga keladi. Shu sababli pedagog shaxsida emotsional barqarorlikni shakllantirish masalasi bugungi kunda dolzarb ilmiy muammolardan biri sifatida qaralmoqda.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, globallashuv va axborot texnologiyalarining rivojlanishi natijasida pedagogik faoliyatga qo‘yilayotgan talablar ortib bormoqda. O‘qituvchi shaxsining ruhiy holati, emotsional muvozanati va stressga chidamliligi ta’lim sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional jihatdan barqaror pedagog o‘quvchilar bilan samarali muloqot o‘rnatadi, konfliktli vaziyatlarni oqilona hal qiladi va sog‘lom psixologik muhit yaratadi. Shu bois bo‘lajak pedagoglarda emotsional barqarorlikni shakllantirishning psixologik omillarini o‘rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi

Bo‘lajak pedagoglarda emotsional barqarorlikni shakllantirishga ta’sir etuvchi psixologik omillarni tahlil qilish va ularning pedagogik faoliyatdagi ahamiyatini ochib berishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

- emotsional barqarorlik tushunchasining psixologik mohiyatini yoritish;
- bo‘lajak pedagoglarda emotsional barqarorlikka ta’sir etuvchi omillarni aniqlash;
- stressga chidamlilik va motivatsiyaning o‘rnini tahlil qilish;
- emotsional barqarorlikni rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi

Tadqiqotda bo‘lajak pedagoglarning emotsional barqarorligini shakllantirishga ta’sir etuvchi biologik, ijtimoiy va psixologik omillar kompleks tarzda tahlil qilindi. Pedagogik faoliyatda emotsional barqarorlikni rivojlantirishning zamonaviy psixologik mexanizmlari yoritildi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotda bo‘lajak pedagoglarda emotsional barqarorlikni shakllantirishning psixologik omillarini aniqlash maqsadida psixologik-pedagogik tahlil, kuzatish, suhbat, anketa-so‘rovnoma, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida pedagogik faoliyat, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikka oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlil qilinib, nazariy qarashlar tizimlashtirildi.

Tadqiqotda jami 60 nafar respondent ishtirok etdi. Respondentlar pedagogika yo‘nalishida tahsil olayotgan 3–4-bosqich talabalari orasidan tanlab olindi. Ulardan 38 nafari qizlar va 22 nafari yigitlardan iborat bo‘ldi. Tadqiqot jarayonida respondentlarning emotsional holati, stressga munosabati, kommunikativ qobiliyatlari hamda motivatsion xususiyatlari o‘rganildi.

Olingan natijalar sifat va miqdor jihatdan tahlil qilinib, bo‘lajak pedagoglarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillar aniqlashtirildi.

Asosiy qism

Emotsional barqarorlik insonning turli stressli va murakkab vaziyatlarda o‘z hissiy holatini nazorat qila olish qobiliyatidir. Pedagogik faoliyat esa doimiy muloqot, yuqori mas’uliyat va emotsional zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘lganligi sababli o‘qituvchidan kuchli psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Bo‘lajak pedagoglarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish ularning kasbiy faoliyatga muvaffaqiyatli moslashuvini ta’minlaydi.

Emotsional barqarorlikning shakllanishiga bir qator omillar ta’sir ko‘rsatadi. Birinchi navbatda motivatsiya muhim o‘rin tutadi. Kasbga bo‘lgan qiziqish va ichki motivatsiya kuchli bo‘lgan pedagog murakkab vaziyatlarda ham o‘z faoliyatini samarali davom ettira oladi. Motivatsiya pedagogning ijobiy emotsional holatini qo‘llab-quvvatlaydi va stressga chidamliligini oshiradi.

Ikkinchi muhim omil kommunikativ qobiliyatdir. Pedagog o‘quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan samarali muloqot o‘rnatishi lozim. Rivojlangan kommunikativ ko‘nikmalar konfliktlarning oldini olishga va emotsional zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi.

Ijtimoiy muhit ham emotsional barqarorlikka katta ta’sir ko‘rsatadi. Oila, ta’lim muassasasi va jamoadagi sog‘lom psixologik muhit shaxsning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi. Ijobiy ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash pedagogning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Stressga chidamlilik ham emotsional barqarorlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Pedagogik faoliyat davomida yuzaga keladigan emotsional yuklamalarni boshqarish uchun shaxsda o‘zini nazorat qilish, sabr-toqat va psixologik moslashuvchanlik shakllangan bo‘lishi kerak. Bunday sifatlar maxsus psixologik treninglar, refleksiya va amaliy mashg‘ulotlar orqali rivojlantiriladi.

Emotsional intellektning rivojlanganligi ham pedagog faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekt insonning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan pedagoglar konfliktli vaziyatlarda vazminlikni saqlab qoladi va samarali qaror qabul qiladi.

Natija va muhokama

Tadqiqot davomida 60 nafar bo‘lajak pedagog ishtirokida o‘tkazilgan anketa-so‘rovnoma, kuzatish va suhbat metodlari asosida emotsional barqarorlikka ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillar tahlil qilindi. Olingan natijalar respondentlarning aksariyatida emotsional barqarorlik darajasi motivatsiya, kommunikativ qobiliyat va stressga chidamlilik bilan bevosita bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, respondentlarning 78 foizida kasbiy motivatsiya yuqori darajada ekanligi aniqlanib, ularda emotsional barqarorlik ko‘rsatkichlari ham nisbatan yuqori bo‘ldi. 65 foiz respondentlarda kommunikativ qobiliyatlarning rivojlanganligi pedagogik faoliyatda emotsional zo‘riqishni kamaytirishga xizmat qilishi kuzatildi. Shu bilan birga, 58 foiz talabada stressli vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini nazorat qilish ko‘nikmalari yetarli darajada shakllanganligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida psixologik treninglar, refleksiv mashg‘ulotlar va guruhiy muloqot mashqlaridan foydalanildi. Ushbu mashg‘ulotlardan so‘ng respondentlarda o‘ziga bo‘lgan ishonchning ortishi, emotsional muvozanatning yaxshilanishi va stressli vaziyatlarga moslashuvchanlikning kuchaygani kuzatildi. Ayniqsa, kommunikativ treninglarda faol qatnashgan talabalar orasida emotsional barqarorlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshgani qayd etildi.

Jadval 1. Bo‘lajak pedagoglarda emotsional barqarorlikka ta’sir etuvchi omillar natijalari

№	Psixologik omillar	Yuqori daraja (%)	O‘rta daraja (%)	Past daraja (%)
1	Kasbiy motivatsiya	78 %	17 %	5 %
2	Kommunikativ qobiliyat	65 %	25 %	10 %
3	Stressga chidamlilik	58 %	30 %	12 %

4	Ijtimoiy moslashuv	70 %	20 %	10 %
5	Emotsional nazorat	62 %	28 %	10 %

Jadval natijalaridan ko‘rinadiki, respondentlarda kasbiy motivatsiya va ijtimoiy moslashuv ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lib, bu emotsional barqarorlik shakllanishida muhim omil ekanligini tasdiqlaydi. Stressga chidamlilik va emotsional nazorat darajasi esa ayrim respondentlarda yetarlicha rivojlanmaganligi sababli ular bilan psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlarni kuchaytirish zarurligi aniqlandi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari bo‘lajak pedagoglarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish pedagogik faoliyat samaradorligini oshirish, sog‘lom psixologik muhit yaratish va kasbiy moslashuvni kuchaytirishda muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatdi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak pedagoglarda emotsional barqarorlikni shakllantirish zamonaviy ta’lim tizimining muhim psixologik-pedagogik vazifalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, pedagog shaxsining kasbiy motivatsiyasi, kommunikativ qobiliyati, stressga chidamliligi hamda ijtimoiy muhit bilan bog‘liq omillar emotsional barqarorlik rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional jihatdan barqaror pedagog o‘quvchilar bilan samarali muloqot o‘rnatadi, murakkab pedagogik vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqara oladi va sog‘lom psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Andreyeva G. M. Sotsial psixologiya. – Moskva: Aspekt Press, 2018.
2. Bojovich L. I. Shaxs va uning bolalik davrida shakllanishi. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019.

3. Vigotskiy L. S. Inson rivojlanishi psixologiyasi. – Moskva: Eksmo, 2020.
4. Galperin P. Ya. Psixologiyaga kirish. – Moskva: Universitet, 2017.
5. Davydov V. V. Rivojlantiruvchi ta’lim nazariyasi. – Moskva: Infra-M, 2018.
6. Leontev A. N. Faoliyat. Ong. Shaxs. – Moskva: Smisl, 2019.
7. Maklakov A. G. Umumiy psixologiya. – Sankt-Peterburg: Piter, 2021.
8. Nemov R. S. Psixologiya. – Moskva: Vlados, 2020.
9. Petrovskiy A. V. Shaxs psixologiyasi. – Moskva: Akademiya, 2018.
10. Rubinshteyn S. L. Umumiy psixologiya asoslari. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019.
11. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
12. Nishonova Z. T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
13. Xasanboyev J., To‘raqulov X. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2019.