

**KASBIY FAOLIYAT JARAYONIDA MAKTAB
PSIXOLOGLARINING EMOTSIONAL BARQARORLIGI VA
ADAPTATSION IMKONIYATLARI**

To'laganova Mohinur Abduhakim qizi

O'zMPU huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy Markazi

katta ilmiy xodimi

email:tulaganovam50@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada kasbiy faoliyat jarayonida maktab psixologlarining emotsional barqarorligi va adaptatsion imkoniyatlari yoritiladi. Emotsional barqarorlik shaxsning stressga nisbatan chidamliligi, kasbiy vazifalarni izchil bajarishi va murakkab pedagogik vaziyatlarda o'zini boshqara olishi bilan bog'liq muhim psixologik sifat sifatida talqin qilinadi. Maqolada kasbiy stress, emotsional zo'riqish, kasbiy so'nish va adaptatsiya o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinib, maktab psixologlari uchun amaliy tavsiyalar bayon etiladi.

Kalit so'zlar: maktab psixologi, emotsional barqarorlik, adaptatsion imkoniyatlar, kasbiy stress, kasbiy so'nish, psixologik moslashuv, pedagogik faoliyat.

Аннотация. В данной статье рассматриваются эмоциональная устойчивость и адаптационные возможности школьных психологов в процессе профессиональной деятельности. Эмоциональная устойчивость рассматривается как важное психологическое качество личности, связанное со стрессоустойчивостью, последовательным выполнением профессиональных задач и способностью сохранять самоконтроль в сложных педагогических ситуациях. В статье анализируется взаимосвязь между

профессиональным стрессом, эмоциональным напряжением, профессиональным выгоранием и адаптацией, а также представлены практические рекомендации для школьных психологов.

Ключевые слова: школьный психолог, эмоциональная устойчивость, адаптационные возможности, профессиональный стресс, профессиональное выгорание, психологическая адаптация, педагогическая деятельность.

Abstract. This article examines the emotional stability and adaptive capacities of school psychologists in the process of professional activity. Emotional stability is interpreted as an important psychological quality of an individual associated with stress resistance, consistent performance of professional tasks, and the ability to maintain self-control in complex educational situations. The article analyzes the relationship between professional stress, emotional strain, professional burnout, and adaptation, and provides practical recommendations for school psychologists.

Keywords: school psychologist, emotional stability, adaptive capacities, professional stress, professional burnout, psychological adaptation, educational activity.

KIRISH. Maktab psixologi faoliyati “inson–inson” tizimiga mansub bo‘lgan murakkab va yuqori darajadagi mas’uliyatni talab qiluvchi kasbiy yo‘nalishlardan biridir. Ushbu faoliyat jarayonida mutaxassis o‘quvchilar, pedagoglar, ota-onalar va ta’lim muassasasi rahbariyati bilan doimiy emotsional hamda kommunikativ aloqada bo‘ladi. Shu sababli maktab psixologidan nafaqat yuqori darajadagi kasbiy bilim va ko‘nikmalar, balki stressli vaziyatlarda o‘zini

boshqara olish, hissiy muvozanatni saqlash, murakkab pedagogik holatlarga moslashish va samarali qaror qabul qilish qobiliyatlari ham talab etiladi [9; 10].

Emotsional barqarorlik maktab psixologining kasbiy faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Mazkur sifat shaxsning stress omillariga chidamliligi, hissiy holatini boshqara olishi, ichki psixologik muvozanatini saqlashi va murakkab vaziyatlarda konstruktiv munosabat bildirish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotlarda emotsional barqarorlik shaxsning ta'lim va kasbiy muhitga muvaffaqiyatli moslashishining muhim sharti sifatida ko'rsatilib, uning faoliyat samaradorligi va psixologik farovonlik bilan bog'liqligi ta'kidlanadi [1].

Kasbiy faoliyat jarayonida maktab psixologlari turli xil emotsional yuklama va stress omillariga duch keladi. Jumladan, o'quvchilarning individual muammolari bilan ishlash, nizoli vaziyatlarni hal qilish, pedagogik jamoa bilan hamkorlik qilish va yuqori mas'uliyat talab qiluvchi qarorlarni qabul qilish doimiy psixologik zo'riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Agar mutaxassisda yetarli darajada emotsional barqarorlik va adaptatsion imkoniyatlar shakllanmagan bo'lsa, bu holat kasbiy stress, emotsional charchash va kasbiy so'nish jarayonlarining rivojlanishiga olib kelishi mumkin [5; 6].

Ilmiy adabiyotlarda kasbiy so'nish mutaxassisning uzoq davom etuvchi kasbiy stress natijasida yuzaga keladigan psixologik holati sifatida izohlanadi. V. V. Boyko kasbiy muloqot jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo'riqish va hissiy resurslarning kamayishini kasbiy so'nishning asosiy belgilaridan biri sifatida ko'rsatadi [6]. Shuningdek, pedagogik faoliyatda emotsional zo'riqish professional deformatsiyaning shakllanishiga ta'sir qiluvchi omil sifatida qoraladi [4].



Maktab psixologining adaptatsion imkoniyatlari esa uning yangi kasbiy sharoitlarga moslashishi, o'z faoliyatini vaziyat talablariga muvofiq tashkil eta olishi va ijtimoiy-professional muhit bilan samarali munosabat o'rnatish qobiliyatini ifodalaydi. Adaptatsiya jarayonida shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, stressga chidamliligi, o'zini boshqarish qobiliyati va kasbiy tajribasi muhim ahamiyat kasb etadi [3; 7].

Shu nuqtai nazardan, emotsional barqarorlik va adaptatsion imkoniyatlar maktab psixologining kasbiy kompetentligini shakllantiruvchi o'zaro bog'liq psixologik omillar sifatida namoyon bo'ladi. Ularning rivojlanganlik darajasi mutaxassisning kasbiy vazifalarni samarali bajarishi, stressli vaziyatlarni boshqarishi va uzoq muddatli professional faoliyatni davom ettira olish imkoniyatlarini belgilaydi [8; 10].

Demak, maktab psixologlarining emotsional barqarorligi va adaptatsion imkoniyatlarini o'rganish zamonaviy ta'lim tizimi uchun dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri bo'lib, bu yo'nalishdagi tadqiqotlar psixologik xizmat sifatini oshirish, mutaxassislarning kasbiy barqarorligini ta'minlash va kasbiy so'nishning oldini olishga xizmat qiladi [2; 4].

MATERIALLAR VA METODLAR. Mazkur maqola nazariy-tahliliy tadqiqot metodologiyasi asosida tayyorlandi. Tadqiqot jarayonida emotsional barqarorlik, adaptatsion imkoniyatlar, kasbiy stress, emotsional zo'riqish, kasbiy so'nish hamda pedagogik faoliyatning psixologik xususiyatlariga oid ilmiy adabiyotlar, monografiyalar, o'quv qo'llanmalar va elektron ilmiy manbalar o'rganildi. Tahlil jarayonida maktab psixologining kasbiy faoliyati, uning

emotsional yuklamalari va professional moslashuv jarayoniga ta'sir qiluvchi psixologik omillar tizimli ravishda ko'rib chiqildi [2; 4; 6].

Tadqiqotning nazariy asosini umumiy psixologiya, kasbiy psixologiya va pedagogik psixologiya yo'nalishidagi ilmiy qarashlar tashkil etdi. Jumladan, emotsional barqarorlikning shaxsning stressga chidamliligi, o'zini boshqarish qobiliyati va faoliyat samaradorligi bilan bog'liqligi, shuningdek, adaptatsion imkoniyatlarning shaxsning yangi sharoitlarga moslashishi va ijtimoiy muhit bilan samarali munosabat o'rnatish jarayonidagi o'rni tahlil qilindi [3; 10].

Maqolada quyidagi ilmiy yondashuvlardan foydalanildi: konseptual tahlil, qiyosiy tahlil va ilmiy umumlashtirish metodlari. Konseptual tahlil orqali "emotsional barqarorlik", "kasbiy stress", "kasbiy so'nish" va "adaptatsiya" tushunchalarining mazmuni ochib berildi. Qiyosiy tahlil yordamida turli tadqiqotchilarning ushbu jarayonlarga oid ilmiy qarashlari solishtirildi, ilmiy umumlashtirish asosida esa maktab psixologlari faoliyatida emotsional barqarorlik va adaptatsion imkoniyatlarning amaliy ahamiyati bo'yicha xulosalar shakllantirildi [1; 5; 8].

Tadqiqotda asosiy e'tibor maktab psixologining kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan emotsional yuklama, stress omillari va ularni boshqarish mexanizmlariga qaratildi. Shuningdek, kasbiy so'nishning oldini olishda emotsional barqarorlikni rivojlantirish, psixologik qo'llab-quvvatlash va moslashuv imkoniyatlarini kengaytirishning ahamiyati ilmiy manbalar asosida yoritildi [2; 4].

NATIJALAR. O'rganilgan ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatdiki, maktab psixologlarining emotsional barqarorligi va adaptatsion imkoniyatlari ularning kasbiy faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan



hisoblanadi. Emotsional barqarorlikning shakllanishiga kasbiy yuklama darajasi, ijtimoiy talablar, kommunikativ jarayonlarning intensivligi va kasbiy vaziyatlarning murakkabligi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maktab psixologi faoliyatida o'quvchilar bilan individual ishlash, ota-onalar bilan muloqot, pedagogik jamoa bilan hamkorlik va muammoli vaziyatlarni hal qilish doimiy emotsional zo'riqishni yuzaga keltirishi mumkin [5; 6].

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, uzoq davom etuvchi stress omillari, murakkab psixologik holatlarga ega bo'lgan o'quvchilar bilan ishlash, ota-onalarning yuqori talablari hamda pedagogik muhitdagi ziddiyatlar mutaxassisning emotsional resurslarini kamaytirishi mumkin. Natijada psixologning adaptatsion imkoniyatlari susayib, kasbiy charchoq, faoliyatga qiziqishning pasayishi, emotsional uzoqlashish va kasbiy so'nish belgilarining yuzaga kelish ehtimoli ortadi [4; 8].

Ilmiy manbalarda kasbiy so'nish, ayniqsa, insonlar bilan bevosita ishlaydigan kasblar — pedagog, psixolog va boshqa yordam beruvchi mutaxassislar faoliyatida ko'proq uchrashi qayd etiladi. Emotsional barqarorlik yetarli darajada rivojlanmagan holatlarda mutaxassislar kasbiy munosabatlarda befarqlik, hissiy zo'riqish, sabrsizlik va professional muloqotda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Shu sababli adaptatsion imkoniyatlarni rivojlantirish kasbiy barqarorlikni ta'minlashning muhim sharti sifatida namoyon bo'ladi [2; 6].

Tadqiqot natijalari emotsional barqarorlikni rivojlantirishda bir nechta muhim omillar mavjudligini ko'rsatdi. Birinchi omil — refleksiv faoliyat bo'lib, u psixologga o'z hissiy holatini, kasbiy tajribasini va faoliyat natijalarini tahlil qilish imkonini beradi. Refleksiya orqali mutaxassis stress manbalarini aniqlaydi, o'zining kuchli va rivojlantirilishi zarur bo'lgan jihatlarini anglaydi [3; 9].



Ikkinchi omil — ijtimoiy va kasbiy qo‘llab-quvvatlashdir. Hamkasblar bilan tajriba almashish, rahbariyat tomonidan metodik yordam ko‘rsatish, professional maslahat va hamkorlik muhiti yaratish maktab psixologining moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Bunday muhit mutaxassisning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va kasbiy qiyinchiliklarni samarali yengib o‘tishiga yordam beradi [1; 7].

Uchinchi omil — stressni boshqarish va psixologik o‘zini tiklash mexanizmlaridir. Relaksatsiya usullari, emotsional o‘zini boshqarish, sog‘lom kasbiy chegaralarni shakllantirish va kasbiy faoliyat bilan shaxsiy hayot muvozanatini saqlash emotsional resurslarni himoya qilishda muhim ahamiyatga ega [5; 6].

MUHOKAMA. Maktab psixologining kasbiy faoliyatida emotsional barqarorlikni faqat shaxsning individual xususiyati sifatida emas, balki kasbiy muhit va pedagogik tizim ta’sirida shakllanadigan kompleks sifat sifatida ko‘rib chiqish lozim. Chunki mutaxassisning murakkab vaziyatlarda samarali faoliyat yuritishi uning shaxsiy psixologik tayyorgarligi bilan bir qatorda, ta’lim muassasasida yaratilgan qo‘llab-quvvatlovchi muhitga ham bog‘liq [1; 9].

Agar maktabda professional maslahatlashuv, superviziya, tajriba almashish, metodik yordam va hamkorlik tizimi yo‘lga qo‘yilgan bo‘lsa, psixologning adaptatsion imkoniyatlari oshadi. Bunday sharoitda mutaxassis murakkab kasbiy vaziyatlarni yolg‘iz hal qilishga majbur bo‘lmaydi, balki jamoaviy tajriba va professional resurslardan foydalanish imkoniyatiga ega bo‘ladi [7; 10].

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, emotsional barqarorligi yuqori bo‘lgan shaxslar stressli vaziyatlarni konstruktivroq baholaydi, o‘zini boshqarish qobiliyati yuqori bo‘ladi va qaror qabul qilish jarayonida muvozanatli yondashuvni namoyon



etadi. Bu xususiyatlar maktab psixologi uchun ayniqsa muhimdir, chunki u o'z faoliyati davomida o'quvchilarning psixologik muammolari, oilaviy vaziyatlar, nizolar va pedagogik noaniqliklar bilan ishlaydi [1; 10].

Shuningdek, adaptatsion imkoniyatlar faqat kasbiy faoliyatning boshlang'ich bosqichida shakllanadigan sifat emas, balki butun professional faoliyat davomida rivojlanib boradigan dinamik jarayondir. Maktab psixologi o'z kasbiy samaradorligini saqlab qolish uchun doimiy ravishda o'zini rivojlantirishi, yangi bilim va metodlarni egallashi, o'z emotsional holatini boshqarishi hamda moslashuvchanlik qobiliyatini takomillashtirib borishi zarur [2; 3].

Shunday qilib, emotsional barqarorlik va adaptatsion imkoniyatlar maktab psixologining kasbiy kompetentligining muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi. Ularni rivojlantirish nafaqat mutaxassisning shaxsiy farovonligini ta'minlaydi, balki ta'lim muassasasidagi psixologik xizmat sifatini oshirish va kasbiy so'nishning oldini olishga ham xizmat qiladi [4; 6].

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, maktab psixologlarining kasbiy faoliyatida emotsional barqarorlik va adaptatsion imkoniyatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan muhim psixologik omillardir. Emotsional barqarorlik mutaxassisning stressli vaziyatlarga bardosh berishi, hissiy holatini boshqara olishi, murakkab pedagogik vaziyatlarda muvozanatli qaror qabul qilishi va kasbiy vazifalarni samarali bajarishini ta'minlaydi. Adaptatsion imkoniyatlar esa psixologning yangi kasbiy sharoitlarga moslashishi, ijtimoiy va professional munosabatlarni samarali tashkil etishi hamda kasbiy faoliyatdagi qiyinchiliklarni konstruktiv tarzda yengib o'tishiga yordam beradi [1; 10].

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional barqarorlikning yetarli darajada shakllanmaganligi kasbiy stress, hissiy zo'riqish va kasbiy so'nish xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli maktab psixologlarining kasbiy barqarorligini ta'minlash uchun nafaqat individual psixologik resurslarni rivojlantirish, balki ta'lim muassasasida qo'llab-quvvatlovchi professional muhit yaratish ham muhim ahamiyatga ega [2; 6].

Maktablarda psixologlar uchun metodik yordam, kasbiy superviziya, tajriba almashish tizimi, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarish bo'yicha treninglarni muntazam tashkil etish zarur. Bunday pedagogik-psixologik shart-sharoitlar mutaxassislarning emotsional resurslarini saqlash, adaptatsion imkoniyatlarini kengaytirish va kasbiy kompetentligini rivojlantirishga xizmat qiladi [7; 9].

Shunday qilib, maktab psixologining samarali faoliyati faqat uning kasbiy bilim va ko'nikmalariga emas, balki emotsional barqarorligi, moslashuvchanligi va professional muhit tomonidan yaratilgan rivojlantiruvchi sharoitlarga ham bog'liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (GOST formatida)

1. Serebryakova T. A., Morozova L. B., Kochneva YE. M., Jarova D. V., Kostileva YE. A., Kolarkova O. G. Emotional Stability as a Condition of Students' Adaptation to Studying in a Higher Educational Institution // International Journal of Environmental & Science Education. – 2016. – Vol. 11, № 15. – P. 7486–7494.

2. Жамолиддинова Н. Т. қизи. Касбий сўнишнинг психологик хусусиятларини ўқитувчилар тадқиқ этилиши // Oriental Renaissance: Innovative, Educational, Natural and Social Sciences. – 2024. – Б. 644–650.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 288 с.
4. Белановская О. В. Психическое выгорание педагогов как признак их профессиональной деформации // Психологическое сопровождение образовательного процесса. – 2014. – С. 32–33.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 350 с.
6. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – Санкт-Петербург: Питер, 1999. – 105 с.
7. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психология высшей школы. – Минск: БГУ, 1978. – 145 с.
8. Рябова Т. В. Феномен эмоционального выгорания // Экология и жизнь. – 2015. – № 10(83). – С. 78–81.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – Москва: Питер, 2009. – 488 с.
10. Маклаков А. Г. Общая психология. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 421 с.