



**PEDAGOG XODIMLARNING STRESSGA BARDOSHLILIGIDA
EMOTSIONAL INTELLEKTNING ROLI**

Ilmiy rahbar. Sattorova Mahliyo

Termiz davlat universiteti PHD

Usanova Bahoroy

Termiz davlat universiteti psixologiya yoʻnalishi 2bosqich magistranti

Anotatsiya: Maqola pedagog xodimlarning kasbiy faoliyatida stress omillari va ularning psixologik taʼsirini oʻrganib, emotsional intellektning (EI) stressga bardosh berish qobiliyatini, yaʼni psixologik chidamlilikni (resilience) oshirishdagi rolini ilmiy jihatdan tahlil qiladi. Pedagogik faoliyatning murakkabligi, talabalar bilan munosabatlar, administrativ bosim va global oʻzgarishlar (masalan, pandemiya) oʻqituvchilarda burnout va salbiy psixologik oqibatlarni keltirib chiqarishi taʼkidlanadi. Mayer va Salovey modeli asosida EI ning toʻrt komponenti (emotsiyalarni idrok etish, tushunish, boshqarish va qoʻllash) stressni yumshatish va resilience ni mustahkamlashdagi ahamiyati koʻrib chiqiladi. Ilmiy tadqiqotlar, jumladan Oʻzbekiston kontekstidagi ishlanmalar tahlili orqali EI ni rivojlantirish usullari (mindfulness, treninglar) va ularning samarasi baholanadi. Maqola gender farqlari, COR nazariyasi va amaliy tavsiyalarni ham qamrab oladi. Xulosada, EI ni oshirish taʼlim tizimining sifatini yaxshilash va oʻqituvchilar salomatligini saqlashning muhim vositasi ekanligi taʼkidlanadi. Tadqiqot natijalari Oʻzbekiston taʼlim muassasalarida EI ga asoslangan dasturlarni joriy etish zarurligini asoslaydi.

Kalit soʻzlar: Pedagog xodimlar, stressga bardoshlilik, emotsional intellekt, psixologik chidamlilik, burnout, resilience, emotsional boshqaruv, oʻqituvchilar salomatligi, mindfulness, taʼlim muhiti, gender farqlari, COR nazariyasi.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ И
РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Аннотация: Статья исследует факторы стресса в профессиональной деятельности педагогических работников и их психологическое воздействие, анализируя роль эмоционального интеллекта (ЭИ) в повышении устойчивости к стрессу, то есть психологической резилентности. Подчеркивается, что сложность педагогической деятельности, отношения с учащимися, административное давление и глобальные изменения (например, пандемия) могут приводить к выгоранию и негативным психологическим последствиям. На основе модели Майера и Саловви рассматривается значение четырех



компонентов ЭИ (восприятие, понимание, управление и использование эмоций) в смягчении стресса и укреплении резилентности. Через анализ научных исследований, включая разработки в контексте Узбекистана, оцениваются методы развития ЭИ (майндфулнес, тренинги) и их эффективность. Статья также охватывает гендерные различия, теорию сохранения ресурсов (COR) и практические рекомендации. В заключении подчеркивается, что повышение ЭИ является важным инструментом для улучшения качества образовательной системы и сохранения здоровья педагогов. Результаты исследования обосновывают необходимость внедрения программ, основанных на ЭИ, в образовательных учреждениях Узбекистана.

Ключевые слова: педагогические работники, устойчивость к стрессу, эмоциональный интеллект, психологическая резилентность, выгорание, резилентность, эмоциональное управление, здоровье педагогов, майндфулнес, образовательная среда, гендерные различия, теория COR.

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE STRESS RESILIENCE OF PEDAGOGICAL WORKERS

Abstract: This article examines stress factors in the professional activities of pedagogical workers and their psychological impact, scientifically analyzing the role of emotional intelligence (EI) in enhancing stress resilience, i.e., psychological resilience. It highlights that the complexity of pedagogical work, relationships with students, administrative pressure, and global changes (e.g., the pandemic) can lead to burnout and negative psychological consequences. Based on Mayer and Salovey's model, the significance of EI's four components (perceiving, understanding, managing, and utilizing emotions) in mitigating stress and strengthening resilience is explored. Through the analysis of scientific research, including studies in the context of Uzbekistan, methods for developing EI (e.g., mindfulness, training programs) and their effectiveness are evaluated. The article also covers gender differences, the Conservation of Resources (COR) theory, and practical recommendations. In conclusion, it emphasizes that enhancing EI is a crucial tool for improving the quality of the education system and maintaining teachers' well-being. The research findings justify the need for implementing EI-based programs in Uzbekistan's educational institutions.

Keywords: pedagogical workers, stress resilience, emotional intelligence, psychological resilience, burnout, resilience, emotional management, teachers' well-being, mindfulness, educational environment, gender differences, COR theory.



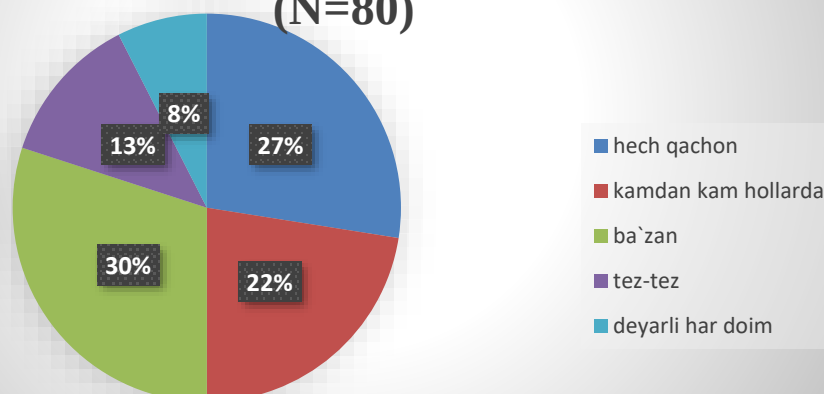
Kirish

1. Pedagogik faoliyat zamonaviy jamiyatda eng muhim va bir vaqtning o'zida eng murakkab kasblardan biridir. O'qituvchilar nafaqat bilim va ko'nikmalarni o'quvchilarga yetkazish, balki ularning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ham hissa qo'shish vazifasini bajaradilar. Biroq, bu mas'uliyat o'qituvchilarning psixologik holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan ko'plab stress omillarini keltirib chiqaradi. Sinfdagi talabalar sonining ko'pligi, o'quv dasturlarining murakkabligi, administrativ bosim, vaqt cheklovlari, shuningdek, shaxsiy va kasbiy hayotni muvozanatlash zarurati o'qituvchilarni doimiy emotsional va psixologik sinovlarga duchor qiladi. Ayniqsa, so'nggi yillarda COVID-19 pandemiyasi va raqamli ta'lim platformalariga o'tish kabi global o'zgarishlar o'qituvchilarning stress darajasini yanada oshirdi. Natijada, burnout (kasbiy charchash), depressiya va psixologik salomatlik muammolari o'qituvchilar orasida keng tarqalgan muammoga aylandi, bu esa nafaqat ularning shaxsiy farovonligiga, balki ta'lim sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu muammolar fonida emotsional intellekt (EI) o'qituvchilarning stressga bardosh berish qobiliyatini, ya'ni psixologik chidamlilikni (resilience) oshirishda muhim omil sifatida e'tiborga olinmoqda. Emotsional intellekt, Mayer va Salovey (1997) tomonidan ta'riflanganidek, o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini idrok etish, tushunish, boshqarish va ularni samarali qo'llash qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bu qobiliyatlar o'qituvchilarga stressli vaziyatlarda emotsional muvozanatni saqlash, talabalar va hamkasblar bilan sog'lom munosabatlarni o'rnatish va kasbiy faoliyatdagi qiyinchiliklarga moslashishda yordam beradi. Pedagoglarda stress jarayonining psixologik omillarini o'rganish maqsadida 15 ta savoldan iborat bo'lgan "Kasbiy stressni baholash" metodikasi (Vaysman anketasi) so'rovnomasidan foydalandik. So'rovnomadani olingan natijalarga ko'ra, pedagoglarda stressga sabab bo'luvchi omillar oiladagi munosabatlar ziddiyatliligi, pedagog nufuzining pastligi, maoshning qoniqtirmasligi, ishdagi muhit nosog'lomligi, moddiy va maishiy sharoitlar yetarli darajada yaratilmaganligi, ish yuklamasining haddan ortiq ko'pligi, ota-onalarning pedagog faoliyatiga aralashuvi kabi omillar aniqlandi. Jumladan, "Siz o'z majburiyatlaringizni bajarishda salohiyatin yetarli darajada emasligini his qilasizmi?" nomdagi savolga respondentlar 28% hech qachon, 23% kamdan kam hollarda, 30% ba'zan, 12% tez-tez, 7% deyarli har doim deb javob berishganligi aniqlandi. (1 rasm)



**Siz o'z majburiyatlaringizni
bajarishda salohiyatingiz yetarli
darajada emasligini his qilasizmi?**

(N=80)



Natijalarni empirik tahlil qiladigan bo'lsak “ Siz o'z majburiyatlaringizni bajarishda salohiyatingiz yetarli darajada emasligini his qilasizmi?” nomidagi savolga respondentlarning 28% hech qachon, 23% kamdan kam hollarda, 30% ba'zan, 12% tez-tez, 7% deyarli har doim degan javoblarni berishdi. Ohirgi ko'rsatgichlar, 30% ba'zan deb belgilaganlar salohiyat darajasiga va o'zining stressga bardoshliligiga ikkilanadi. 28% hech qachon deb belgilaganlar esa o'zining ish tajribasiga va salohiyat darajasiga yuqori baho berishadi. Bu esa EI darajasi yuqori ekanligiga ishora beradi. 23% kamdan kam hollarda deb belgilaganlar o'z salohiyat darajasi va emotsional intellektiga ijobiy baho bera olishmaydi. 12% tez -tez deb belgilaganlar yoki 7% deyarli har doim deb belgilaganlar esa o'zining majburiyatlariga sovuqqonlik bilan yondashadigan va salohiyatiga yetarli darajada baho bera olishmaydigan pedagoglar hisoblanadi. Demak, 12% va 7% pedagoglar majburiyatlarini yetarli darajada bajara olishmas ekan, bu esa kasbiy so'nishga olib keladi. Ishga zo'rma zo'raki kelib ketish va majburiyatlarni yetarli darajada bajarmaslik stressga va emotsional so'nishga sababchi bo'ladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori EI darajasiga ega bo'lgan o'qituvchilar stressni samarali boshqaradi, burnout ehtimolini kamaytiradi va o'quv jarayonida yuqori samaradorlikka erishadi. Shu bilan birga, EI nafaqat shaxsiy farovonlikni ta'minlashda, balki sinfdagi ijobiy muhitni shakllantirishda va talabalarning akademik muvaffaqiyatlariga hissa qo'shishda ham muhim ahamiyatga



ega. Ushbu maqola pedagog xodimlarning stressga bardoshlilikida EI ning rolini ilmiy jihatdan yoritishga qaratilgan bo'lib, mavzuni chuqur tahlil qilish orqali o'qituvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash yo'llarini ko'rib chiqadi. Stressga bardosh berish, ya'ni resilience, shaxsiy va atrof-muhit omillari ta'sirida shakllanadi. Resilience – bu stress, travma yoki qiyinchiliklarga moslashish va ulardan tiklanish qobiliyati bo'lib, u o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida muhimdir. Masten (2001) ning resilience nazariyasiga ko'ra, bu qobiliyat ichki resurslar (masalan, EI) va tashqi qo'llab-quvvatlash (hamkasblar, oila) orqali mustahkamlanadi. O'qituvchilar orasida resilience past bo'lsa, burnout ehtimoli ortadi, bu esa o'quv jarayonining sifatini pasaytiradi. Ilmiy adabiyotlarda EI va resilience o'rtasidagi bog'lanish ko'plab tadqiqotlarda tasdiqlangan. Masalan, Malaysian talaba-o'qituvchilari orasida o'tkazilgan tadqiqotda EI va sub'ektiv farovonlik resilience orqali amaliyotdagi stressni kamaytirishi ko'rsatilgan. Bu tadqiqot Eurasian Journal of Educational Research jurnalida chop etilgan bo'lib, EI ning o'z-o'ziga ishonch va farovonlik orqali stressga chidamlilikni oshirishini ta'kidlaydi.

EI ning resilience ga ta'siri gender farqlari bilan ham bog'liq. Yaqinda o'tkazilgan tadqiqotda (2024), kollej o'qituvchilari orasida stress, EI va resilience ning ish qoniqarliligiga ta'siri o'rganilgan bo'lib, resilience stressning salbiy ta'sirini yumshatishi va EI ning ijobiy ta'sirini kuchaytirishi aniqlangan. Bu tadqiqot 1020 nafar o'qituvchi ishtirokida o'tkazilgan bo'lib, PLS-SEM usuli yordamida tahlil qilingan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ayollar o'qituvchilar orasida EI va resilience ning ta'siri kuchliroq, chunki ular emotsional omillarga ko'proq e'tibor berishadi. Bu natijalar Conservation of Resources (COR) nazariyasiga asoslanadi, unga ko'ra EI psixologik resurs sifatida stressdan kelib chiqadigan resurs yo'qotishini oldini oladi. O'qituvchilarning stress omillari ko'p qirrali: ular orasida talabalar sonining ko'pligi, o'quv dasturlarining murakkabligi, rahbariyat bosimi va pandemiya kabi global voqealar mavjud. COVID-19 pandemiyasi davrida o'qituvchilarning stress darajasi keskin oshgan, bu esa EI ni rivojlantirish zarurligini yanada kuchaytirdi. Drayton va boshqalar (2023) ning scoping reviewida, 2018-2022 yillarda o'tkazilgan 40 ta tadqiqot tahlil qilingan bo'lib, mindfulness-based interventions va EI qobiliyat modellari o'qituvchilarning stress va burnoutini kamaytirishda samarali ekanligi aniqlangan. Xususan, EI qobiliyat modellari emotsional intellektni oshirish orqali resilience ni mustahkamlashni ta'minlaydi, bu esa o'qituvchilarning psixologik salomatligini yaxshilaydi. Bu interventions orasida SMART (Stress Management and Resiliency Training) dasturi alohida e'tiborga loyiq, chunki u EI komponentlarini integratsiya qilgan holda stressni boshqarishga yordam beradi.



EI ni rivojlantirish uchun amaliy usullar mavjud. Masalan, self-awareness (o'z emotsiyalarini idrok etish) ni oshirish uchun mindfulness mashqlari tavsiya etiladi, bu esa o'qituvchilarga stressni erta aniqlashga yordam beradi. Self-regulation (emotsiyalarni boshqarish) komponenti orqali o'qituvchilar impulsiv reaksiyalarni nazorat qilishni o'rganadi, bu esa talabalar bilan munosabatlarni yaxshilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, EI darsliklari orqali o'qituvchilarning resilience darajasi 20-30% ga oshishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash EI ning samaradorligini oshiradi, chunki empathy (empatiya) va social skills (ijtimoiy ko'nikmalar) hamkasblar bilan munosabatlarni mustahkamlaydi.

Xulosa qilib aytganda emotsional intellekt pedagog xodimlarning stressga bardosh berish qobiliyatini oshirishda muhim vosita sifatida o'zini namoyon qilmoqda. Ilmiy tadqiqotlar EI ning stressni boshqarish, psixologik chidamlilikni mustahkamlash va kasbiy samaradorlikni oshirishdagi samaradorligini qayta-qayta tasdiqlamoqda. O'qituvchilar uchun EI ni rivojlantirishga qaratilgan treninglar va dasturlarni joriy etish nafaqat ularning shaxsiy psixologik salomatligini saqlashga xizmat qiladi, balki ta'lim tizimining umumiy sifatini oshirishga ham hissa qo'shadi. Ayniqsa, zamonaviy ta'lim muhitida, global inqirozlar va raqamli transformatsiya sharoitida, EI o'qituvchilarning moslashuvchanligini va chidamliligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, EI ni rivojlantirish nafaqat o'qituvchilarning shaxsiy farovonligiga, balki talabalarning akademik va emotsional rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki EI ga ega o'qituvchilar sinfda ijobiy muhit yaratishga qodir.

Biroq, ushbu sohada hali ko'plab o'rganilmagan jihatlar mavjud. Masalan, EI va resilience o'rtasidagi uzoq muddatli ta'sirni baholash uchun longitudinal tadqiqotlar zarur. Shuningdek, turli madaniy kontekstlarda va ta'lim tizimlarida EI ning ta'sirini o'rganish mavzuni yanada kengaytiradi. O'zbekiston ta'lim tizimi nuqtai nazaridan, mahalliy o'qituvchilarning stress omillari va EI ni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega bo'lardi. Kelgusida, ta'lim muassasalari rahbariyati, psixologlar va tadqiqotchilarning hamkorligi orqali EI ga asoslangan treninglar va qo'llab-quvvatlash tizimlarini joriy etish orqali o'qituvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash va ta'lim sifatini oshirish mumkin. Bu esa nafaqat o'qituvchilarning kasbiy muvaffaqiyatiga, balki jamiyatning umumiy farovonligiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Khodjaqulova, N. Kh. (2023). The ways and results of acute (episodic) stress and chronic stress among higher education teachers in Uzbekistan. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/374892708_THE_WAYS_AND_RESULT



S OF ACUTE EPISODIC STRESS AND CHRONIC STRESS AMONG HIGHER EDUCATION TEACHERS IN UZBEKISTAN (ResearchGate, 2023).

2. Umarova, M. (n.d.). Mechanisms for developing psychological and pedagogical competencies of higher education leaders and educators in Uzbekistan. Inlibrary.uz. <https://inlibrary.uz/index.php/igro/article/view/104711> (Inlibrary, n.d.).

3. Tuychieva, Sh. (n.d.). Factors and mechanisms for developing stress resilience in educators. In-Academy.uz. <https://inlibrary.uz/index.php/zdift/article/download/53991/34255/59849> (In-Academy, n.d.).