

O'QITUVCHILARDA PSIXOLOGIK MUHOFAZA IMKONIYATLARINI SHAKLLANTIRISH IMKONIYATLARI

Xudoyqulova Gulshoda Baxronovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti professori

Uzakova Zulaykho Olimjonovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'qituvchilarda psixologik muhofaza imkoniyatlarini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari, ta'lim tizimidagi o'zgarishlar, pedagogik faoliyatning ruhiy bosimlari, stress holatlari va professional charchoqlar o'qituvchilarda psixologik himoya tizimining ahamiyati ilmiy asoslangan. Maqolada shuningdek, o'qituvchilarda psixologik muhofazani rivojlantirishga yordam beruvchi omillar — ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, motivatsion yondashuv, emotsional barqarorlik, kommunikativ madaniyat va ijtimoiy muhitning ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik muhofaza, o'qituvchi, stress, professional charchoq, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, motivatsiya, emotsional barqarorlik, kommunikatsiya, muvozanat, psixik immunitet.

Аннотация: В данной статье научно обоснованы социально-психологические механизмы формирования возможностей психологической защиты у учителей, изменения в системе образования, психологическое давление педагогической деятельности, стрессовые ситуации и профессиональная усталость. Проанализировано влияние среды на значимость системы психологической защиты у учителей. В статье также анализируются факторы, способствующие развитию психологической защиты у учителей - социальная поддержка, мотивационный подход, эмоциональная устойчивость, коммуникативная культура и влияние социальной среды.

Ключевые слова: психологическая защита, учитель, стресс, профессиональное выгорание, социальная поддержка, мотивация, эмоциональная устойчивость, коммуникация, баланс, психический иммунитет.

Annotation: This article scientifically substantiates the socio-psychological mechanisms for the formation of teachers' psychological defense capabilities, changes in the education system, the psychological pressure of pedagogical activity, stressful situations, and professional fatigue. The influence of the environment on the significance of the psychological defense system in teachers was analyzed. The article also analyzes the factors contributing to the development of psychological defense in teachers - social support,

motivational approach, emotional stability, communicative culture, and the influence of the social environment.

Keywords: *psychological defense, teacher, stress, professional burnout, social support, motivation, emotional stability, communication, balance, mental immunity.*

Kirish. Zamonaviy ta’lim jarayonida o’qituvchi shunchaki bilim beruvchi emas, balki psixologik, ijtimoiy va ma’naviy jihatdan muvozanatli shaxs sifatida jamiyat taraqqiyotida beqiyos rol o’ynaydi. Bugungi o’zgaruvchan ijtimoiy muhitda pedagoglarning kasbiy faoliyati turli stress manbalari, yuqori emotsional yuklama va psixologik bosimlar bilan kechmoqda. Shu sababli, o’qituvchilarda psixologik muhofaza imkoniyatlarini shakllantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Psixologik muhofaza – bu shaxsning ichki himoya tizimi bo’lib, u salbiy omillarning ruhiy ta’sirini yumshatadi, stress va xavotirga qarshi turadi, emotsional barqarorlikni ta’minlaydi. O’qituvchi uchun bu sifat professional barqarorlikning ajralmas qismidir.

2020–2025-yillarda olib borilgan bir qator ilmiy izlanishlarda o’qituvchilarning ruhiy himoya tizimi ularning kasbiy motivatsiyasi, ijtimoiy qo’llab-quvvatlash darajasi va shaxslararo muloqot madaniyatiga bevosita bog’liq ekanligi aniqlangan. Ta’lim jarayonida o’qituvchi turli konflikt holatlariga duch keladi: o’quvchilar bilan o’zaro tushunmovchilik, ota-onalar bosimi, rahbariyatning yuqori talabchanligi, vaqt yetishmovchiligi va o’zini doimo nazorat ostida his qilish. Bularning barchasi psixologik muhofazani zarur qiladi. Shu bois, bu maqolada aynan shu mexanizmlarni shakllantirishda ijtimoiy-psixologik yondashuv asosiy tadqiqot obyekti sifatida tahlil qilinadi.

Psixologik muhofaza mexanizmlarining nazariy asoslari

Psixologik muhofaza nazariyasi psixoanaliz asoschisi Z. Freyd tomonidan ilgari surilgan bo’lib, u inson ruhiy holatini himoya qiluvchi ongsiz mexanizmlarni tavsiflagan. Keyinchalik bu g’oya K. Xorni, A. Adler, E. Fromm kabi olimlar tomonidan rivojlantirildi. Zamonaviy psixologiyada esa psixologik muhofaza nafaqat ongsiz jarayon, balki shaxsning o’zini anglash va boshqarish qobiliyatidir. O’qituvchining psixologik muhofazasi – bu uning professional barqarorlik, emotsional mustahkamlik va stressga bardoshlilik darajasini belgilovchi ko’rsatkichdir. 2022-yilda Sh.Sattorovanning tadqiqotida o’qituvchilar orasida stress darajasi yuqori bo’lgan guruhda psixologik muhofaza mexanizmlari zaif shakllanganini aniqlangan.

Ijtimoiy-psixologik omillarning ta’siri

Psixologik muhofazani shakllantirishda ijtimoiy muhit muhim o’rin tutadi. Jamoa ichidagi ijobiy kommunikatsiya, rahbariyat tomonidan e’tirof, hamkasblar bilan hamkorlik o’qituvchining ruhiy holatiga bevosita ta’sir qiladi. Masalan, 2023-yilda O‘zbekiston Milliy

Universiteti huzurida o'tkazilgan tadqiqotlarda aniqlanishicha, o'zaro qo'llab-quvvatlash muhiti mavjud bo'lgan ta'lim muassasalarida pedagoglarning professional charchoq ko'rsatkichi 28% ga kamaygan. Shuningdek, psixologik treninglar, "emotsional sog'lom muhit" dasturlari, reflektiv tinglash va ijobiy fikrlash mashqlari o'qituvchilar ruhiyatini mustahkamlaydi.

Emotsional barqarorlik va psixik immunitet

Emotsional barqarorlik – o'qituvchining hissiy muvozanatini saqlash, noxush vaziyatlarga to'g'ri javob berish qobiliyatidir. Psixik immunitet esa shaxsning ruhiy zarbalarga nisbatan himoya tizimidir. 2020–2025-yillar oralig'ida olib borilgan psixologik tadqiqotlar (Bekmurodova, 2020; Shirinova, 2025) shuni ko'rsatadiki, psixik immunitetni kuchaytirish uchun o'qituvchilarga meditatsiya, relaksatsiya mashqlari va psixologik maslahat xizmatlari samarali yordam beradi.

Motivatsion omillar va shaxsiy resurslar

O'qituvchi o'z ishidan ma'no topmasa, u tez charchaydi, professional ishdan qoniqish pasayadi. Shu bois motivatsion yondashuv psixologik muhofazaning markazida turadi. Ijobiy motivatsiya shaxsni ruhiy jihatdan himoyalangan qiladi. Masalan, o'qituvchining o'z yutuqlarini e'tirof etish, kichik g'alabalarni nishonlash, o'z faoliyatida ijodiy yondashuvni qo'llash — bu psixologik muhofazaning kuchli poydevoridir.

Psixologik muhofazani shakllantirish strategiyalari

O'qituvchilarda psixologik muhofazani rivojlantirish uchun quyidagi strategiyalar muhim:

- O'z-o'zini tahlil qilish va refleksiya - o'z hissiyotlarini anglash, stress manbalarini aniqlash;
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari - hamkasblar, oila, rahbariyat tomonidan psixologik yordamni kuchaytirish;
- Sog'lom hayot tarzi - jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, dam olish madaniyati;
- Kasbiy o'sish - treninglar, mahorat darslari, o'z ustida ishlash orqali o'zini qadrlashni oshirish.

Raqamli muhitda o'qituvchilarning psixologik muhofazasi

So'nggi yillarda ta'lim jarayonining raqamlashtirilishi o'qituvchilik kasbiga yangi talablarni qo'ydi. Onlayn ta'lim, masofaviy darslar va elektron nazorat tizimlari o'qituvchilarning ish yukini oshirdi, bu esa psixologik bosimni kuchaytirdi. Shu sababli raqamli muhitda o'qituvchilarning psixologik muhofazasini shakllantirish masalasi alohida e'tiborga loyiq. Masalan, 2021-yilda O'zbekiston Fanlar akademiyasi huzuridagi Psixologiya institutining kuzatuvlariga ko'ra, onlayn dars o'tuvchi o'qituvchilarning 68 foizida raqamli stress kuzatilgan. Bu holat, ayniqsa, yangi texnologiyalarni o'zlashtirishda

qiynalayotgan, yosh bo'lmagan o'qituvchilar orasida ko'proq uchraydi. Bunday sharoitda psixologik muhofaza mexanizmlarini raqamli madaniyat bilan uyg'unlashtirish talab etiladi.

Raqamli muhitda psixologik himoyani mustahkamlash uchun quyidagi amaliy yondashuvlar samarali hisoblanadi:

- Raqamli gigiyena - ortiqcha axborotdan himoyalaniish, onlayn vaqtni me'yorlashtirish;
- Virtual jamoaviy qo'llab-quvvatlash - onlayn forumlar, o'qituvchilar uchun psixologik chatlar orqali emotsional yengillik yaratish;
- Texnostressni boshqarish treninglari - raqamli vositalardan foydalanishda o'zini ruhiy muvozanatda tutish ko'nikmalarini o'rgatish.

Bu omillar o'qituvchilarga nafaqat texnologiyalardan unumli foydalanish, balki o'z ruhiy energiyasini saqlab qolish imkonini beradi. Shunday qilib, zamonaviy o'qituvchi o'z faoliyatida nafaqat bilim, balki psixologik chidamlilik, raqamli moslashuvchanlik va o'zini himoya qilish kompetensiyalarini ham egallashi zarur. Raqamli davrda o'qituvchilarning psixologik muhofazasini kuchaytirish ularning professional barqarorligini, ishdan mamnunlik darajasini va ta'lim samaradorligini oshiradi. Bunda rahbariyatning rag'batlantiruvchi yondashuvi, o'zaro ishonch muhitini yaratish, onlayn muvofiqlikni qo'llab-quvvatlovchi dasturlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Takliflar va tavsiyalar:

1. Har bir ta'lim muassasasida o'qituvchilar uchun psixologik yordam markazlari tashkil etilishi lozim.
2. Pedagoglar orasida stressni boshqarish bo'yicha muntazam treninglar o'tkazish kerak.
3. O'qituvchilarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari bilan qamrab olish - emotsional barqarorlikni kuchaytiradi.
4. Rag'batlantirish tizimini kuchaytirish orqali motivatsiyani oshirish mumkin.
5. Har yili psixik salomatlik haftaligi o'tkazish tavsiya etiladi.

Xulosa. O'qituvchilarda psixologik muhofaza imkoniyatlarini shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining eng dolzarb vazifalaridan biridir. Chunki ruhiy jihatdan himoyalangan pedagog – bu nafaqat samarali o'qituvchi, balki o'qituvchilar uchun ijobiy namuna, sog'lom shaxsdir. Ijtimoiy-psixologik yondashuv shuni ko'rsatadiki, insonning ruhiy himoyasi individual emas, balki ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Jamoaviy birdamlik, ijobiy kommunikatsiya, o'zini qadrlash hissi o'qituvchining ichki barqarorligini mustahkamlaydi. 2020–2025-yillar davomida olib borilgan tadqiqotlar o'qituvchilarda psixologik muhofazani shakllantirish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, motivatsiya va emotsional madaniyatni rivojlantirish zarurligini ko'rsatmoqda.

Demak, har bir ta’lim muassasasi o‘z o‘qituvchisining ruhiy salomatligini saqlashga e’tibor qaratmasa, ta’lim sifati ham to‘liq yuksalmaydi. Psixologik muhofazasi mustahkam pedagog esa, o‘z navbatida, kelajak avlodni ham ruhiy jihatdan sog‘lom, barkamol insonlar etib tarbiyalay oladi. O‘qituvchilarning psixologik muhofazasi – bu faqat individual xususiyat emas, balki ularning ijtimoiy tizim bilan o‘zaro aloqasining natijasidir. Ruhiy himoyasi mustahkam pedagog o‘z kasbini sevadi, o‘quvchilar bilan sog‘lom muloqot o‘rnatadi va o‘z faoliyatidan ma’naviy qoniqish oladi.

Shuni alohida ta’kidlash joizki, 2020–2025-yillar davomida o‘qituvchilar psixologik holatini yaxshilashga qaratilgan davlat va nodavlat dasturlar, xususan, “Sog‘lom muhit - sog‘lom ta’lim” loyihasi, “Pedagoglar uchun psixologik yordam haftaligi” tashabbuslari ijobiy natijalar berdi. Natijada, bir qator ta’lim muassasalarida professional charchoq ko‘rsatkichlari 25–30 foizga kamaygani kuzatilgan. Kelajakda bu yo‘nalish yanada takomillashib, o‘qituvchilar uchun muntazam psixologik monitoring tizimini yo‘lga qo‘yish, psixologik yordam markazlarini kengaytirish hamda o‘qituvchining emotsional ehtiyojlarini davlat siyosati darajasida e’tirof etish zarur. Demak, ta’lim sifati bevosita o‘qituvchining ruhiy holatiga bog‘liq. Ruhiy jihatdan sog‘lom pedagog – bu ruhiy jihatdan sog‘lom jamiyatning poydevoridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova, V. M. (2021). Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Xo‘jayev, N. M. (2022). Pedagogik psixologiyada shaxs motivatsiyasi va stressni boshqarish. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Allport, G. W. (2020). Personality: A Psychological Interpretation. New York: Holt, Rinehart & Winston.
4. Zokirova, M. B. (2023). O‘qituvchi shaxsida psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish metodikasi. Samarqand: SamDU nashriyoti.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2021). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.
6. G‘ofurova, S. N. (2024). Ta’lim jarayonida emotsional barqarorlik va stressga chidamlilikni rivojlantirish psixologiyasi. Toshkent: TDPU nashriyoti.