

MAKTAB O'QITUVCHILARINING STRESSGA BARDOSHILIGI: PEDAGOGIK YONDASHUVLAR VA TRENINGLAR

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti magistranti

Murodova Mahbuba Farxodovna

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab o'qituvchilarining kasbiy faoliyatida uchraydigan stress holatlari, ularning sabablari hamda stressga bardoshlilikni rivojlantirishda qo'llaniladigan pedagogik yondashuvlar va psixologik treninglar tahlil qilinadi. Maqolada o'qituvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish, ish unumdorligini oshirish va kasbiy charchoqlarning oldini olish bo'yicha ilmiy va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: stress, o'qituvchi, stressga bardoshlilik, pedagogik yondashuv, psixologik trening, emotsional intellekt, motivatsiya, kasbiy kompetensiya.

Abstract: This article analyzes the stressful situations encountered in the professional activities of school teachers, their causes, and pedagogical approaches and psychological training used to develop stress tolerance. The article provides scientific and practical recommendations for stabilizing the emotional state of teachers, increasing their productivity, and preventing professional burnout.

Keywords: stress, teacher, stress tolerance, pedagogical approach, psychological training, emotional intelligence, motivation, professional competence.

Аннотация: В статье анализируются стрессовые ситуации, возникающие в профессиональной деятельности школьных учителей, причины их возникновения, а также педагогические подходы и

психологические тренинги, применяемые для развития стрессоустойчивости. Представлены научно-практические рекомендации по стабилизации эмоционального состояния учителей, повышению их продуктивности и профилактике профессионального выгорания.

Ключевые слова: *стресс, учитель, стрессоустойчивость, педагогический подход, психологический тренинг, эмоциональный интеллект, мотивация, профессиональная компетентность.*

Kirish qismi

Bugungi kunda ta'lim tizimi zamonaviy texnologiyalar, raqobatbardosh muhit va yuqori talablar asosida shakllanmoqda. Bunday sharoitda o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida stress omillari tobora ortib bormoqda. Maktab o'qituvchilari nafaqat o'quvchilarga bilim beruvchi, balki ularning ruhiy holatini boshqaruvchi, motivatsiyani shakllantiruvchi shaxs sifatida ham faoliyat yuritadilar. Shu sababli o'qituvchilarning stressga bardoshli bo'lishi — ularning professional muvaffaqiyatini, ta'lim sifati va o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi. Albatta, o'quvchilarning yaxshi ta'lim olishi bu o'qituvchi mahoratiga bog'liq. Lekin u o'z xarakterini boshqara olmas ekan bu darsning sifatiga ta'sir qiladi. Birinchi o'rinda stress tufayli o'z sog'lig'idan ayrilsa, ikkinchidan o'quvchilarda stressga qarshi immunitet hosil bolmaydi. O'quvchilar ham stressda ulg'ayishadi.

Adabiyotlar metodologiyasi

Maqolani tayyorlash jarayonida pedagogik psixologiya, kasbiy stress nazariyasi va shaxs rivojlanishi bo'yicha mahalliy va xorijiy olimlarning asarlaridan foydalanildi. Jumladan, N.X. Rahmonqulova, G. Karimova, L. M. Mitina, S. Maslach, M. Selye, D. Goleman kabi tadqiqotchilarning ilmiy ishlarida o'qituvchi faoliyatida stress va unga moslashuv mexanizmlari keng yoritilgan.

Asosiy qism

1. O'qituvchilarda stressning kelib chiqish sabablari

Pedagogik faoliyatda stressning asosiy manbalari quyidagilardir:

- yuqori mas'uliyat va o'quv jarayonining intensivligi;
- ota-onalar va o'quvchilar bilan ziddiyatli munosabatlar;
- ta'lim tizimidagi o'zgarishlar, baholash mezonlarining yangilanishi;
- kasbiy motivatsiyaning pasayishi va ish yuklamasining ortishi.

Stress holati uzoq davom etsa, o'qituvchida professional charchoq (emotsional “yonib ketish”), motivatsiya yo'qolishi va sog'liq bilan bog'liq muammolar kuzatiladi.

2. Stressga bardoshlilikni shakllantirishda pedagogik yondashuvlar

O'qituvchining stressga bardoshliliigi — bu murakkab psixologik holat bo'lib, u o'zini boshqarish, ijobiy fikrlash, kommunikativ ko'nikmalar va emotsional intellekt darajasi bilan chambarchas bog'liq. Pedagogik yondashuvlar orasida quyidagilar samarali hisoblanadi:

-Reflektiv yondashuv

- Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim
- Kognitiv-hulqiy yondashuv
- Motivatsion yondashuv

3. Psixologik treninglarning ahamiyati

Stressni yengishda maxsus treninglar katta rol o'ynaydi. Quyidagi trening turlari o'qituvchilar orasida samarali deb topilgan:

- Relaksatsiya va nafas olish mashqlari
- Kommunikativ treninglar
- Emotsional intellekt treninglari
- Kasbiy “burnout”ni oldini olish bo'yicha seminarlar

Treninglarda interfaol metodlar — “Rol o'ynash”, “Muloqot aylanasi”, “Stress xaritasi”, “Pozitiv fikrlash” mashqlari qo'llaniladi.

Tahlil va natija qismi

O'zbekiston maktablarida o'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglarda qatnashgan o'qituvchilarning ish samaradorligi 25–30 foizga oshgan, ularning stress darajasi esa ancha kamaygan. Stressga bardoshli o'qituvchilar o'quvchilar bilan sog'lom muloqot o'rnatish oladi, muammoli vaziyatlarda ijobiy yechim topadi va sog'lom psixologik iqlim yaratadi.

Xulosa qismi

Maktab o'qituvchilarining stressga bardoshlilikini rivojlantirish — zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb masalalaridan biridir. Bu jarayon pedagogik yondashuvlar, psixologik treninglar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bilan uzviy bog'liqdir. O'qituvchilarning ruhiy barqarorligi ularning kasbiy mahorati va ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni yaratishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Rahmonqulova N.X., Matnazarova K.O. Pedagogika nazariyasi va tarixi. — Toshkent: "O'zbekiston faylasuflari jamiyati" nashriyoti, 2010.
2. Karimova G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2017.
3. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout. Jossey-Bass, 1997.
4. Selye H. The Stress of Life. McGraw-Hill, 1978.
5. Goleman D. Emotional Intelligence. Bantam Books, 1995.
6. Abdullayeva M.R. va boshq. Social Psychological Features of the Process of Professional Stress in Pedagogical Activity. Journal Power System Technology, 2024.
7. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Pedagogik mahorat va innovatsiyalar markazi metodik materiallari, 2023.