

PEDAGOGIK FAOLIYAT JARAYONIDA STRESSNI BOSHQARISH VA UNI KAMAYTIRISHGA QARATILGAN KORREKSION ANDRAGOGIK YONDASHUVLARNI ISHLAB CHIQISH

Nazarov Xasan Raxmatulla o'g'li

A.Avloniy nomidagi pedagogik mahorat milliy instituti,

Kattalar ta'limi yo'nalishi magistranti

nazarovxasan13@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagogik faoliyat jarayonida pedagoglarda yuzaga keladigan stress holatlari hamda ularni boshqarish va kamaytirishga qaratilgan korreksion andragogik yondashuvlar tahlil qilingan. Zamonaviy ta'lim tizimidagi kasbiy yuklamaning ortishi, hujjatlar bilan ishlash hajmining ko'payishi va kommunikativ jarayonlarning murakkablashuvi pedagoglarning psixoemotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqotning asosiy maqsadi pedagogik faoliyatda stress omillarini aniqlash hamda stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi samarali andragogik yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot davomida so'rovnoma, statistik tahlil, kuzatuv va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. 74 nafar respondent ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijalari pedagoglar faoliyatida stressning keng tarqalganligini hamda uning asosiy sabablari ish yuklamasi, hujjatlashtirish jarayonlari va o'quvchilar bilan ishlashdagi psixologik murakkabliklar bilan bog'liqligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, psixologik treninglar, motivatsion mashg'ulotlar, emotsional qo'llab-quvvatlash va korreksion andragogik yondashuvlar pedagoglarda stressni kamaytirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'lishi asoslandi.

Kalit so'zlar: pedagogik faoliyat, stress, stressni boshqarish, andragogika, korreksion yondashuv, psixoemotsional holat, pedagogik samaradorlik, emotsional barqarorlik.

РАЗРАБОТКА КОРРЕКЦИОННЫХ АНДРАГОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УПРАВЛЕНИЕ И СНИЖЕНИЕ СТРЕССА В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Назаров Хасан Рахматулла угли,

Национальный институт педагогического мастерства имени А.Авлони,

магистрант направления «Образование взрослых»

nazarovxasan13@gmail.com

Аннотация. В данной статье проанализированы стрессовые состояния, возникающие у педагогов в процессе профессиональной деятельности, а также коррекционные андрагогические подходы, направленные на управление и

снижение стресса. Увеличение профессиональной нагрузки, рост объёма документационной работы и усложнение коммуникативных процессов в современной системе образования оказывают негативное влияние на психоэмоциональное состояние педагогов. Основной целью исследования является выявление факторов стресса в педагогической деятельности и разработка эффективных андрагогических подходов, способствующих снижению уровня стресса. В ходе исследования использовались методы анкетирования, статистического анализа, наблюдения и обобщения.

Результаты исследования, проведённого с участием 74 респондентов, показали широкое распространение стрессовых состояний среди педагогов, а также выявили, что основными причинами являются высокая рабочая нагрузка, документационные процессы и психологические трудности при работе с обучающимися. По результатам исследования установлено, что психологические тренинги, мотивационные занятия, эмоциональная поддержка и коррекционные андрагогические подходы являются эффективными средствами снижения стресса у педагогов.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, стресс, управление стрессом, андрагогика, коррекционный подход, психоэмоциональное состояние, педагогическая эффективность, эмоциональная устойчивость.

DEVELOPING CORRECTIONAL ANDRAGOGICAL APPROACHES AIMED AT MANAGING AND REDUCING STRESS IN PEDAGOGICAL ACTIVITY

Nazarov Xasan Raxmatulla o'g'li,

National Institute of Pedagogical Skills named after A. Avloni,

Master's student in Adult Education

nazarovxasan13@gmail.com

Abstract: This article analyzes stress conditions occurring among teachers during pedagogical activity and examines correctional andragogical approaches aimed at managing and reducing stress. The increasing professional workload, growing amount of documentation, and the complexity of communication processes in the modern education system negatively affect teachers' psycho-emotional condition. The main purpose of the study is to identify stress factors in pedagogical activity and develop effective andragogical approaches that help reduce stress levels. During the research, questionnaire surveys, statistical analysis, observation, and generalization methods were used. The results of the study conducted among 74 respondents showed that stress is widespread among teachers and that its main causes are excessive workload, documentation processes, and psychological difficulties in working with students. The findings also revealed that psychological trainings, motivational activities, emotional

support, and correctional andragogical approaches serve as effective tools for reducing stress among teachers.

Keywords: pedagogical activity, stress, stress management, andragogy, correctional approach, psycho-emotional condition, pedagogical effectiveness, emotional stability.

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagog faoliyati murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u yuqori darajadagi intellektual, emotsional va ijtimoiy mas'uliyatni talab etadi. Ta'lim jarayonining modernizatsiyasi, o'quv dasturlarining yangilanishi, baholash tizimining takomillashuvi hamda pedagog zimmasiga yuklatilayotgan vazifalarning ortishi pedagogik faoliyatdagi yuklamaning oshishiga olib kelmoqda. Bunday sharoitda pedagoglar nafaqat o'quv jarayonini samarali tashkil etish, balki tarbiyaviy, metodik va tashkiliy faoliyatni ham olib borishga majbur bo'ladilar. Bu esa ko'pincha psixologik zo'riqish va stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi [1].

Pedagogik faoliyatda stressning paydo bo'lishiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, o'quvchilarning xulq-atvori bilan bog'liq muammolar, ish hajmining ortishi, hujjat ishlari ko'pligi, vaqt yetishmasligi hamda rahbariyat va ota-onalar tomonidan qo'yiladigan talablar pedagoglarda psixologik bosimni kuchaytiradi. Natijada pedagoglarda emotsional zo'riqish, kasbiy qoniqmaslik va faoliyat samaradorligining pasayishi kuzatilishi mumkin. Shu sababli pedagogik faoliyat jarayonida stressni boshqarish va uni kamaytirish masalasi ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi [2].

Pedagogik stress tushunchasi va uning xususiyatlari

Ilmiy adabiyotlarda stress insonning turli tashqi va ichki omillar ta'sirida yuzaga keladigan psixofiziologik holati sifatida talqin etiladi. Pedagogik stress esa pedagogning kasbiy faoliyati jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo'riqish holatini anglatadi. U pedagogning emotsional holati, ish faoliyati samaradorligi hamda kasbiy motivatsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi [3].

Pedagogik stress ko'pincha emotsional charchoq va professional kuyish (burnout) holatlari bilan bog'liq bo'ladi. Emotsional charchoq pedagogning uzoq vaqt davomida yuqori emotsional yuklama ostida ishlashi natijasida yuzaga keladigan ruhiy holdir. Professional kuyish esa pedagogning kasbiy faoliyatga nisbatan qiziqishi pasayishi, befarqlikning kuchayishi va ish samaradorligining kamayishi bilan tavsiflanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagogik faoliyat yuqori darajadagi kommunikativ va emotsional faollikni talab qilgani sababli ushbu kasb vakillari professional kuyish xavfiga ko'proq duch keladilar [4].

Pedagogik faoliyatda stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar sifatida ish yuklamasining ortishi, o'quvchilar bilan ishlashdagi qiyinchiliklar, hujjat ishlarining ko'pligi, vaqt yetishmasligi hamda pedagogik jamoa ichidagi ijtimoiy-psixologik

muhit ko'rsatib o'tiladi. Ushbu omillar pedagoglarda psixologik zo'riqishni kuchaytirib, ularning kasbiy samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi pedagogik faoliyat jarayonida pedagoglarda yuzaga keladigan stress holatlarini o'rganish hamda stressni boshqarish va kamaytirishga xizmat qiluvchi korreksion andragogik yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot davomida pedagogik faoliyatdagi psixoemotsional zo'riqish omillari tahlil qilinib, ularning pedagoglarning kasbiy samaradorligiga ta'siri o'rganildi.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

- pedagogik faoliyatda stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillarni aniqlash;
- stress holatlarining pedagoglarning kasbiy faoliyatiga ta'sirini tahlil qilish;
- pedagoglarning stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik yordam va treninglarga bo'lgan ehtiyojini aniqlash;
- stressni boshqarish va kamaytirishga xizmat qiluvchi korreksion andragogik yondashuvlarni ishlab chiqish.

Tadqiqot jarayonida pedagogik va psixologik izlanishlarda keng qo'llaniladigan ilmiy metodlardan foydalanildi. Jumladan, so'rovnoma metodi orqali pedagoglarning kasbiy faoliyati davomida uchraydigan stress omillari, stressning ish samaradorligiga ta'siri hamda stressni kamaytirishga qaratilgan yondashuvlarga bo'lgan ehtiyojlari o'rganildi [5].

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlarni qayta ishlash va tahlil qilishda statistik tahlil metodidan foydalanildi. Mazkur metod asosida respondentlarning javoblari foiz ko'rsatkichlari orqali umumlashtirilib, pedagoglar orasida stress holatlarining tarqalish darajasi hamda uning asosiy sabablarini aniqlash imkoniyati yaratildi [6].

Shuningdek, tadqiqotda taqqoslash metodidan ham foydalanildi. Ushbu metod yordamida respondentlarning javoblari o'zaro qiyoslanib, pedagogik stressni yuzaga keltiruvchi omillar va stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi mavjud yondashuvlar tahlil qilindi. Tadqiqot natijalarini umumlashtirish jarayonida umumlashtirish metodidan foydalanilib, pedagogik faoliyatda stressni boshqarishga qaratilgan korreksion andragogik yondashuvlarning ilmiy-amaliy modeli ishlab chiqildi.

Mazkur tadqiqot doirasida pedagog xodimlar o'rtasida anonim so'rovnoma tashkil etildi. Tadqiqotda jami 74 nafar respondent ishtirok etdi. Respondentlar tarkibini umumta'lim maktablari o'qituvchilari, metodistlar hamda rahbarlik faoliyati bilan shug'ullanuvchi pedagog xodimlar tashkil etdi. Respondentlarning pedagogik ish staji va kasbiy faoliyati bo'yicha taqsimoti quyidagi jadvalda keltirilgan.

Ish staji	Foiz
1–3 yil ish stajiga egalar	36,2 %
3–5 yil ish stajiga egalar	14,5 %
5–10 yil ish stajiga egalar	15,9 %
10 yildan ortiq ish stajiga egalar	33,3 %

1-jadval. Respondentlarning pedagogik ish staji.

Jadval natijalari tahlili respondentlarning asosiy qismini 1–3 yil pedagogik ish tajribasiga ega bo‘lgan pedagoglar (36,2%) hamda 10 yildan ortiq ish stajiga ega tajribali pedagoglar (33,3%) tashkil etishini ko‘rsatdi. Mazkur holat tadqiqot jarayonida pedagogik faoliyatning turli bosqichlarida faoliyat yuritayotgan pedagoglarning fikr va munosabatlarini qamrab olish imkonini berdi. Shu bilan birga, 3–5 yil va 5–10 yil ish stajiga ega respondentlarning ham tadqiqotda ishtirok etishi pedagogik stressning turli kasbiy tajriba bosqichlarida qanday namoyon bo‘lishini tahlil qilishga xizmat qildi.

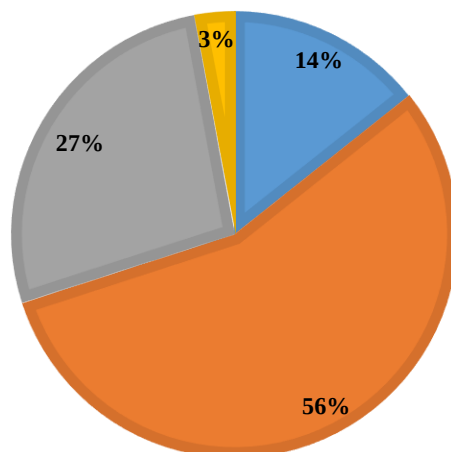
Respondentlarning aksariyatini umumta’lim maktablarida faoliyat olib borayotgan pedagog xodimlar tashkil etgani pedagogik stress muammosining ayniqsa maktab ta’limi tizimida dolzarb ekanligini ko‘rsatadi. Turli ish tajribasiga ega pedagoglarning tadqiqotga jalb etilishi esa olingan natijalarning ishonchliligi va obyektivligini ta’minlashda muhim omil bo‘ldi.

Tadqiqot doirasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari pedagogik faoliyat jarayonida stress holatlarining tarqalish darajasi, uning asosiy sabablarini hamda pedagoglar tomonidan qo‘llanilayotgan stressni kamaytirish usullarini aniqlash imkonini berdi. Olingan ma’lumotlar statistik tahlil asosida qayta ishlanib, pedagogik stress omillarining pedagoglar kasbiy faoliyati samaradorligiga ta’siri tahlil qilindi.

So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, respondentlarning katta qismi pedagogik faoliyat davomida ma’lum darajada stress holatini boshdan kechirishini qayd etgan. Jumladan, respondentlarning 14,3 foizi stress holatini doimiy ravishda his qilishini bildirgan bo‘lsa, 55,7 foizi ayrim vaziyatlarda stressga duch kelishini ta’kidlagan. Shuningdek, 27,1 foiz respondent stress holati kamdan-kam kuzatilishini qayd etgan, 2,9 foiz respondent esa pedagogik faoliyat davomida deyarli stress holatini his qilmasligini bildirgan. Mazkur natijalar pedagogik faoliyatda stress holatlarining keng tarqalganligini hamda pedagoglarning psixologik barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan korreksion yondashuvlarni takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

PEDAGOGIK FAOLIYATDA STRESSNING UCHRASH CHASTOTASI

■ juda tez tez ■ ba'zan ■ kamdan kam ■ umuman yo'q

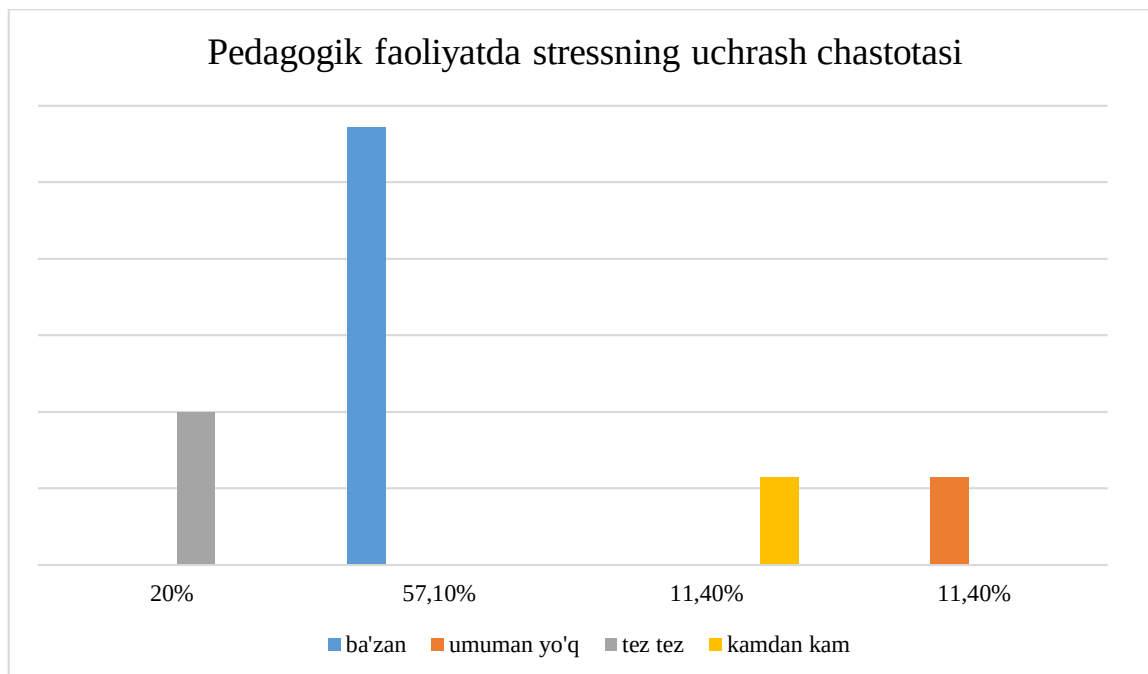


Olingan natijalar pedagoglarning aksariyati kasbiy faoliyati davomida turli darajadagi psixologik zo'riqish holatlariga duch kelishini ko'rsatdi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, respondentlarning 70 foizdan ortig'i pedagogik faoliyat jarayonida stress holatini ma'lum darajada his qilishini qayd etgan. Mazkur holat pedagogik faoliyat yuqori emotsional yuklama, mas'uliyat va psixologik barqarorlikni talab qiluvchi kasblardan biri ekanligini tasdiqlaydi. Ilmiy manbalarda ham pedagogik faoliyat doimiy kommunikativ va emotsional faollik bilan bog'liq bo'lgani sababli pedagoglarda stress va psixoemotsional zo'riqish holatlari keng tarqalishi ta'kidlanadi [7].

Pedagoglarda emotsional charchoq holati

Tadqiqot natijalari pedagoglarda emotsional charchoq holatining ham sezilarli darajada uchrashini ko'rsatdi. Jumladan, respondentlarning 20 foizi pedagogik faoliyat davomida emotsional charchoqni muntazam ravishda his qilishini bildirgan. Respondentlarning 57,1 foizi esa ushbu holat ayrim davrlarda kuzatilishini ta'kidlagan. Shu bilan birga, 11,4 foiz respondent emotsional charchoq holati kamdan-kam uchrashini qayd etgan bo'lsa, yana 11,4 foiz respondent bunday holatni deyarli his qilmasligini bildirgan.

Mazkur natijalar pedagogik faoliyatdagi yuqori emotsional yuklama pedagoglarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini anglatadi. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi psixoemotsional zo'riqish pedagoglarda kasbiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi hamda pedagogik faoliyat samaradorligining susayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli pedagoglarning emotsional barqarorligini mustahkamlash va stress profilaktikasiga qaratilgan korreksion andragogik yondashuvlarni takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.



O'tkazilgan tadqiqot natijalari pedagoglar orasida emotsional charchoq holatlarining sezilarli darajada uchrashini ko'rsatdi. Pedagogik faoliyatning doimiy emotsional va kommunikativ jarayonlarga asoslanganligi pedagoglardan yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni talab qiladi. Uzoq muddat davom etuvchi psixoemotsional yuklama esa pedagoglarda emotsional charchoqning kuchayishiga hamda vaqt o'tishi bilan professional kuyish sindromining shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Ilmiy manbalarda professional kuyish pedagogik faoliyatda keng uchraydigan psixologik muammolardan biri sifatida talqin etiladi [8].

Tadqiqot davomida pedagogik stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar ham tahlil qilindi. Respondentlarning javoblariga ko'ra, pedagoglarda stress holatining shakllanishiga eng katta ta'sir ko'rsatuvchi omil o'quvchilar bilan ishlash jarayonida uchraydigan murakkab pedagogik vaziyatlar bo'lib, ushbu ko'rsatkich 32,9 foizni tashkil etdi. Shuningdek, hujjatlashtirish jarayonlarining ko'pligi (28,6%), ish yuklamasining ortishi (17,1%) hamda rahbariyat tomonidan qo'yiladigan talablarning yuqoriligi (17,1%) ham pedagoglarda psixoemotsional zo'riqishni kuchaytiruvchi muhim omillar sifatida qayd etildi.

Mazkur natijalar pedagogik faoliyatda stressning shakllanishi ko'p jihatdan tashkiliy, kommunikativ va psixologik omillar bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Ayniqsa, pedagogik faoliyatdagi yuqori emotsional yuklama va doimiy mas'uliyat pedagoglarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli pedagoglarda stress profilaktikasiga qaratilgan psixologik yordam, emotsional qo'llab-quvvatlash hamda korreksion andragogik yondashuvlarni takomillashtirish zamonaviy ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

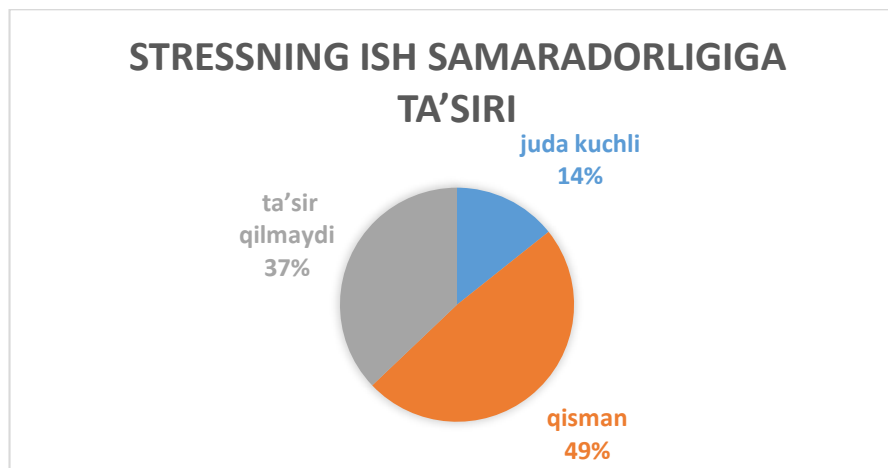
Omillar	Foiz
O'quvchilar bilan ishlashdagi qiyinchiliklar	32,9 %
Hujjat ishlari ko'pligi	28,6 %
Ish yuklamasining ortishi	17,1 %
Rahbariyat tomonidan qo'yiladigan talablar	17,1 %

2-jadval. Stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar.

Tadqiqot natijalari pedagogik stressning murakkab va ko'p omilli psixologik jarayon ekanligini ko'rsatdi. Respondentlarning javoblari tahliliga ko'ra, pedagogik faoliyat davomida yuzaga keladigan stress holatlari ko'proq o'quvchilar bilan ishlashdagi murakkab vaziyatlar, hujjatlashtirish jarayonlarining ortishi hamda kasbiy yuklamaning yuqoriligi bilan bog'liq ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, pedagogik faoliyatdagi doimiy kommunikativ jarayonlar va tashkiliy talablarning ortishi pedagoglarda qo'shimcha psixoemotsional bosimning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlarda ham pedagogik stressning asosiy omillari sifatida ish yuklamasining ortishi, kommunikativ zo'riqish hamda tashkiliy bosimlar alohida ta'kidlanadi [9].

So'rovnomaga natijalariga ko'ra, respondentlarning 14,3 foizi stress pedagogik faoliyat samaradorligiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatishini bildirgan. Respondentlarning 48,6 foizi esa stress holati ish faoliyatiga qisman ta'sir qilishini qayd etgan. Shu bilan birga, 37,1 foiz respondent stress holati kasbiy faoliyat samaradorligiga deyarli ta'sir ko'rsatmasligini ta'kidlagan.

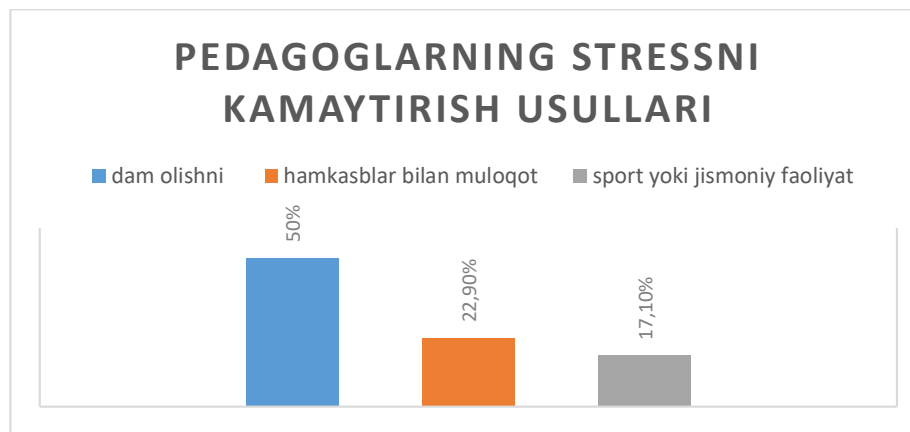
Mazkur natijalar pedagogik faoliyatda stressning pedagoglar ish samaradorligiga turlicha darajada ta'sir qilishini ko'rsatadi. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi psixoemotsional zo'riqish pedagoglarning kasbiy motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va pedagogik faoliyat sifati pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli pedagoglarda stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda emotsional barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan korreksion andragogik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.



Tadqiqot natijalari pedagoglarning aksariyatida stress holati kasbiy faoliyat samaradorligiga muayyan darajada ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Jumladan, respondentlarning 62 foizi pedagogik faoliyat davomida yuzaga keladigan stress holatlari ish samaradorligiga salbiy ta'sir qilishi mumkinligini qayd etgan. Mazkur holat pedagogik faoliyatda psixologik barqarorlik va emotsional muvozanat muhim omillardan biri ekanligini tasdiqlaydi. Uzoq davom etuvchi psixoemotsional yuklama pedagoglarda kasbiy motivatsiyaning pasayishi, ish unumdorligining susayishi hamda professional kuyish sindromining shakllanishiga olib kelishi mumkin.

So'rovnoma natijalari pedagoglar stressni kamaytirishda turli usullardan foydalanishini ham ko'rsatdi. Respondentlarning 50 foizi dam olish va psixologik hordiq chiqarishni stressni kamaytirishning eng samarali vositalaridan biri sifatida baholagan. Shuningdek, 22,9 foiz respondent hamkasblar bilan muloqot qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni kamaytirishga yordam berishini ta'kidlagan. Bundan tashqari, respondentlarning 17,1 foizi sport va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish psixoemotsional zo'riqishni kamaytirishda samarali usul ekanligini qayd etgan.

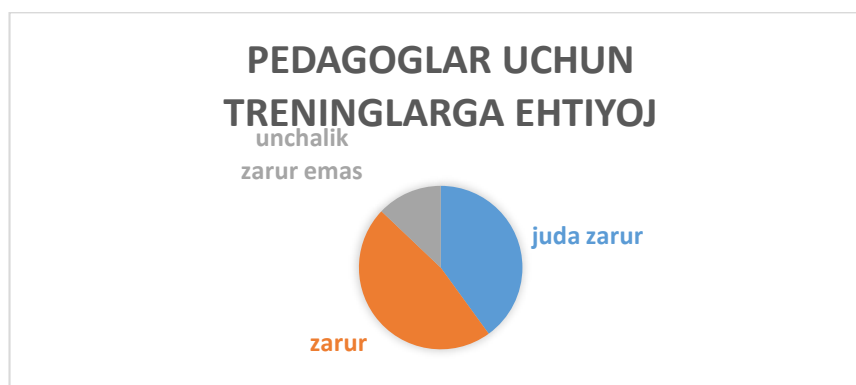
Mazkur natijalar pedagoglarda stressni boshqarish jarayonida psixologik hordiq, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda sog'lom turmush tarzining muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Shu sababli pedagogik faoliyatda stress profilaktikasiga qaratilgan korreksion andragogik yondashuvlar tarkibida psixologik treninglar, motivatsion mashg'ulotlar va emotsional qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini takomillashtirish muhim hisoblanadi.



Tadqiqot natijalari pedagoglar stressni kamaytirishda asosan dam olish, ijtimoiy muloqot va jismoniy faollik kabi individual yondashuvlardan foydalanishini ko'rsatdi. Shu bilan birga, ilmiy manbalarda psixologik treninglar, relaksatsiya texnikalari hamda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar stressni samarali boshqarishda muhim vositalar sifatida e'tirof etiladi. Mazkur yondashuvlar pedagoglarning psixologik barqarorligini mustahkamlash va psixoemotsional zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi.

So'rovnoma natijalari pedagoglarda stressni boshqarishga qaratilgan treninglarga ehtiyoj yuqori ekanligini ham ko'rsatdi. Respondentlarning 40 foizi bunday treninglarni juda zarur deb baholagan bo'lsa, 47,1 foizi ularni pedagogik faoliyat samaradorligini oshirishda muhim omil sifatida qayd etgan.

Mazkur natijalar pedagogik faoliyatda stressni boshqarishga qaratilgan psixologik va andragogik yondashuvlarni takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, emotsional barqarorlikni rivojlantirish va professional kuyishning oldini olishga qaratilgan trening hamda psixologik yordam dasturlarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.



Tadqiqot natijalari pedagoglarning aksariyati stressni boshqarishga qaratilgan trening va psixologik mashg'ulotlarga ehtiyoj sezishini ko'rsatdi. So'rovnoma ma'lumotlariga ko'ra, respondentlarning 87 foizi pedagogik faoliyatda stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi treninglarni zarur deb hisoblaydi. Mazkur holat

andragogik yondashuv asosida tashkil etilgan psixologik va pedagogik mashg'ulotlarning pedagoglar psixologik barqarorligini mustahkamlashdagi muhim ahamiyatini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar pedagogik faoliyatda stress holatlari keng tarqalganligini hamda pedagoglarning psixologik qo'llab-quvvatlashga ehtiyoji yuqori ekanligini tasdiqladi. Andragogika nazariyasiga ko'ra, refleksiya, interaktiv treninglar va tajriba almashishga asoslangan metodlar kattalar ta'limida yuqori samaradorlikka ega hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari va ilmiy manbalar tahliliga asoslanib pedagogik faoliyatda stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi bir qator korreksion andragogik yondashuvlar taklif etildi.

Stressni boshqarish treninglari. Pedagogik faoliyatda psixosotsial zo'riqishni kamaytirishning samarali yo'llaridan biri stressni boshqarishga qaratilgan maxsus treninglarni tashkil etish hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlar pedagoglarda stressga qarshi kurashish ko'nikmalarini rivojlantirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash hamda ruhiy taranglikni kamaytirishga yordam beradi. Trening jarayonida relaksatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari, autogen mashqlar va emotsional nazoratni rivojlantirishga qaratilgan metodlardan foydalanish mumkin. Mazkur usullar psixofiziologik zo'riqishni kamaytirib, pedagoglarning emotsional holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Emotsional intellektni rivojlantirish. Pedagogik faoliyatda emotsional intellektning rivojlanganligi pedagogning stressli vaziyatlarga moslashuvchanligini oshiradi. Emotsional intellekt shaxsning o'z hissiyotlarini boshqarish va boshqalarning emotsional holatini to'g'ri anglash qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu ko'nikmalar pedagogik jarayonda samarali kommunikatsiyani tashkil etish, nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal qilish hamda emotsional muvozanatni saqlashga yordam beradi. Emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar pedagoglarda stressga bardoshlilikni oshirish va professional kuyish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Vaqtini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish. Pedagogik stressning muhim sabablaridan biri ish yuklamasining ortishi va vaqt resurslarining noto'g'ri taqsimlanishi bilan bog'liq. Shu sababli pedagoglarda vaqtini samarali boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Vaqtini boshqarishga oid treninglar pedagoglarga faoliyatni rejalashtirish, ustuvor vazifalarni belgilash va ish yuklamasini oqilona tashkil etish imkonini beradi. Bu esa kasbiy samaradorlikni oshirish bilan birga emotsional zo'riqish darajasini kamaytirishga yordam beradi.

Jamoaviy motivatsion treninglar. Pedagogik jamoa ichidagi ijtimoiy-psixologik muhit pedagoglarning kasbiy faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jamoa a'zolari o'rtasidagi hamkorlik, o'zaro qo'llab-quvvatlash va ijobiy munosabatlar stress

darajasining pasayishiga yordam beradi. Shu bois pedagoglar uchun jamoaviy motivatsion treninglarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar jamoada hamkorlik muhitini mustahkamlash, o'zaro motivatsiyani oshirish hamda pedagoglarning kasbiy qoniqish darajasini yaxshilashga xizmat qiladi.

Psixologik maslahat xizmatlarini tashkil etish. Pedagoglar uchun psixologik maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yish stress profilaktikasiga qaratilgan muhim yondashuvlardan biridir. Psixologik maslahat jarayonida pedagoglar kasbiy faoliyat davomida yuzaga kelayotgan muammolarni mutaxassis bilan muhokama qilish, stressni boshqarish bo'yicha tavsiyalar olish va psixologik qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Mazkur yondashuv pedagoglarning emotsional barqarorligini saqlash, professional kuyish sindromining oldini olish hamda pedagogik faoliyat samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Shunday qilib, pedagogik faoliyatda stressni boshqarish va psixoemotsional zo'riqishni kamaytirishga qaratilgan korreksion andragogik yondashuvlar pedagoglarning kasbiy samaradorligini oshirish, emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda professional kuyish holatlarining oldini olishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar:

Tadqiqot natijalari pedagogik faoliyat jarayonida stress holatlari keng tarqalganligini hamda ular pedagoglarning psixologik holati va kasbiy samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini aniqladi. So'rovnoma natijalari pedagogik stressning asosiy sabablari sifatida ish yuklamasining ortishi, hujjatlar bilan ishlash hajmining ko'pligi, o'quvchilar bilan ishlashdagi murakkab vaziyatlar hamda tashkiliy talablarning yuqoriligini ko'rsatdi. Shuningdek, respondentlarning muayyan qismida emotsional charchoq va professional kuyish belgilari kuzatilishi pedagoglarda psixologik barqarorlikni mustahkamlash zarurligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida pedagogik faoliyatda stressni kamaytirishga qaratilgan korreksion andragogik yondashuvlarning samaradorligi asoslandi. Jumladan, stressni boshqarish treninglari, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish hamda jamoaviy motivatsion treninglar pedagoglarning emotsional barqarorligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

- pedagoglar uchun stressni boshqarishga qaratilgan muntazam psixologik treninglarni tashkil etish;
- emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan seminar va mashg'ulotlarni joriy etish;
- vaqtni boshqarish va ish yuklamasini samarali taqsimlash bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish;

- pedagogik jamoalarda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish;
- pedagoglar uchun psixologik maslahat xizmatlarini takomillashtirish.

Pedagogik faoliyatda stressni boshqarish va psixoemotsional zo‘riqishni kamaytirishga qaratilgan korreksion andragogik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish pedagoglarning kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish hamda ta’lim sifati va psixologik barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Hans Selye The Stress of Life. –New York: McGraw-Hill, 1956. pp. 45-52.
2. Richard Lazarus Psychological Stress and the Coping Process. - New York: McGraw-Hill, 1966. pp. 112-118.
3. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2019. -312 b.
4. Christina Maslach, Jackson S.E. Burnout in Organizational Settings. New York: Psychology Press, 1981. pp. 78-85.
5. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. 256 b.
6. Knowles M.S. The Adult Learner: A Neglected Species. – Houston: Gulf Publishing, 1984. pp. 134-140.
7. Covey S.R. The 7 Habits of Highly Effective People. – New York: Simon & Schuster, 1989. pp. 96-103.
8. UNESCO Teacher Well-Being and Mental Health. – Paris: UNESCO Publishing, 2022. pp. 21-28.
9. Fullan M. The Principal: Three Keys to Maximizing Impact. - San Francisco: Jossey-Bass, 2014. pp. 67-73