

PEDAGOGLAR ORASIDA STRESSNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Umrzakova Azizaxon Omonboyevna

Andijon viloyati Buloqboshi

tumani 55-IDUM psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada pedagoglar orasida stress holatlarining kelib chiqish sabablari, uning psixologik ta'siri hamda stressni oldini olishning samarali usullari yoritiladi. Shuningdek, pedagoglarning emotsional barqarorligini mustahkamlash va sog'lom psixologik muhit yaratish masalalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: pedagog, stress, emotsional zo'riqish, psixologik muhit, kasbiy faoliyat, motivatsiya, relaksatsiya, psixologik yordam.

KIRISH

Bugungi kunda pedagogik faoliyat yuqori mas'uliyat va katta ruhiy kuch talab qiladigan kasblardan biri hisoblanadi. Dars jarayonlari, hujjatlar bilan ishlash, otonalar bilan muloqot hamda tarbiyaviy vazifalar ayrim hollarda pedagoglarda stress holatini yuzaga keltiradi.

Stress — bu inson organizmining turli qiyinchilik va bosimlarga nisbatan ruhiy-emotsional reaksiyasidir. Uzoq davom etuvchi stress pedagogning ish faoliyati va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixologik jihatdan pedagoglarda charchoq, asabiylik, diqqatning pasayishi va emotsional zo'riqish holatlari kuzatiladi. Bu esa dars sifati va o'quvchilar bilan munosabatlarga ta'sir qiladi.

Pedagoglar orasida stressni oldini olishda sog'lom psixologik muhit muhim ahamiyatga ega. Jamoada o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash bo'lsa, ruhiy bosim kamayadi. Maktab rahbariyati pedagoglarning mehnatini qadrlashi va rag'batlantirishi zarur. Rag'bat insonning kasbiy motivatsiyasini oshiradi va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Stressni kamaytirishda vaqtni to'g'ri taqsimlash ham muhim omildir. Mehnat va dam olish muvozanatini saqlash emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Psixologik treninglar va relaksatsion mashqlar pedagoglarning ruhiy holatini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Nafas mashqlari va ijobiy fikrlash stressni kamaytirishga yordam beradi.

Shuningdek, sport va jismoniy faollik ham ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Faol turmush tarzi insonning kayfiyatini ko'taradi va charchoqni kamaytiradi.

Pedagoglarning kasbiy rivojlanishi ham muhimdir. Seminar va malaka oshirish kurslarida qatnashish o'qituvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Oila va yaqin insonlarning qo'llab-quvvatlashi ham stressni yengishda katta ahamiyatga ega. Samimiy muloqot insonning ruhiy yengillik his qilishiga yordam beradi.

Kasbiy stress masalasi xorijda 1960-yillardan boshlab faol o'rganila boshlagan bo'lsa, bugungi kunda u psixologiya, pedagogika va menejment fanlarining kesishgan nuqtasida eng dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri bo'lib bormoqda. G. Selye umumiy adaptatsiya sindromi, K. Maslach professional kuyish fenomeni, R. Lazarus kognitiv baholash nazariyasi kabi ilmiy qarashlar kasbiy stressning psixologik mexanizmlarini tushuntirib berdi. Mahalliy tadqiqotlarda esa pedagoglarning emotsional barqarorligi, stressga qarshi psixoprofilaktika, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va motivatsiyaning ahamiyati keng yoritilmoqda.

Pedagogik faoliyatda stressning yuqori darajada namoyon bo'lishi o'qituvchining ruhiy salomatligiga, kasbiy qoniqishiga, ijodkorligiga, ish samaradorligiga va ta'lim sifati ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli kasbiy stress muammosini xorijiy va mahalliy yondashuvlar asosida tahlil qilish, ularning umumiy va farqli jihatlarini aniqlash hamda barqaror psixologik muhitni ta'minlash bo'yicha ilmiy asoslangan tizimni ishlab chiqish bugungi kun ta'limi uchun dolzarb hisoblanadi.

Pedagogik faoliyat murakkab kasbiy jarayon bo'lib, u yuqori darajadagi ijtimoiy mas'uliyat, hissiy barqarorlik, muomala madaniyati, empatik qobiliyat va tashkilotchilik salohiyatini talab qiladi. Ta'lim muassasalarida o'qituvchi zimmasiga yuklatilgan vazifalarning ortib borishi, jamiyatning pedagog shaxsiga qo'yayotgan talablarining kuchayishi va natijadorlikka bo'lgan ijtimoiy bosim kasbiy stressning shakllanishiga zamin yaratadi. Shuning uchun zamonaviy psixologik adabiyotlarda kasbiy stress muammosi alohida ilmiy yo'nalish sifatida o'rganilmoqda.

Kasbiy stress tushunchasi bo'yicha xorijiy yondashuvlar, avvalo, o'qituvchining ish sharoiti va psixologik muvozanati o'rtasidagi ziddiyatni markazga qo'yadi. G'arb psixologiyasida G. Sel'e, R. Lazarus, C. Maslach, H. Fraydenberger kabi olimlar stressning paydo bo'lish mexanizmlari, inson organizmining stressga fiziologik va psixologik javoblari hamda professional charchash sindromining (burnout) bosqichlarini asoslab berganlar. Masalan, R. Lazarus stressni shaxsning tashqi bosimni baholashi va unga moslashish darajasiga bog'liq ruhiy jarayon sifatida talqin etadi. Bu yondashuvga ko'ra, o'qituvchi o'z kasbiy vaziyatini xavf yoki imkoniyat sifatida qabul qilishi stress darajasini belgilaydi. C. Maslach esa pedagog kasbiy stressining eng jiddiy oqibati sifatida emotsional yemirilish, shaxsiylashtirishning pasayishi va kasbiy motivatsiyaning so'nishini ko'rsatgan.

Mahalliy psixologik adabiyotlarda esa kasbiy stress, avvalo, pedagogning ijtimoiy-psixologik muhitidagi ziddiyatlar, mehnat sharoiti, kasbiy iqlim, ota-onalar va

jamiyatning munosabati bilan izohlanadi. O‘zbekistonlik tadqiqotchilar stressni insonning ijtimoiy rol va vazifalari o‘rtasidagi nomutanosiblik mahsuli sifatida ko‘rsatadilar. Mahalliy konsepsiyalarda pedagog faoliyatining ijtimoiy qadri, mehnatning ma‘naviy omillari va jamoaviy munosabatlarning ahamiyati kuchliroq ta‘kidlanadi. Bu yondashuvning afzalligi shundaki, u o‘qituvchi faoliyatining ma‘naviy-aksiyologik jihatlarini inobatga oladi.

Xorijiy va mahalliy qarashlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, stressga sabab bo‘luvchi omillar umumiy bo‘lsa-da, ularni talqin etish ikki xil paradigmani namoyon etadi: g‘arb olimlari ko‘proq individual psixologik mexanizmlarga, mahalliy tadqiqotchilar esa ijtimoiy-madaniy omillarga tayanadi. Shunday bo‘lsa-da, ikkala yondashuvni integratsiyalash pedagogik faoliyatdagi stressni tushunish, oldini olish va korreksiyasini tashkil etishda yanada samarali natija beradi. Chunki o‘qituvchi shaxsida stress bir vaqtning o‘zida ham individual psixik jarayon, ham ijtimoiy muhit ta‘sirining mahsulidir.

Kasbiy stressning kuchayishi o‘qituvchining emotsional holatiga, kommunikativ xulqiga, ta‘lim jarayonidagi ijodkorligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Natijada, o‘quvchilarga bo‘lgan munosabat sovuqlashishi, dars sifati pasayishi, ichki motivatsiya yo‘qolishi, kasbdan ketish holatlari ortishi mumkin. Shu sababli kasbiy stress bilan kurashish nafaqat psixologik masala, balki pedagogik tizimning barqaror faoliyati uchun ijtimoiy zaruriyatdir.

Pedagogik faoliyat inson omili ustuvor bo‘lgan, yuqori darajada hissiy kuch sarfini talab qiladigan kasblar sirasiga kiradi. Ta‘lim tizimida amalga oshiriladigan islohotlar, jamiyatning o‘qituvchi shaxsiga nisbatan bo‘lgan talablarining ortib borishi, ta‘lim jarayonining murakkablashuvi pedagog kasbiy stressining shakllanish omillarini ko‘paytirmoqda. Tadqiqot tahlillari shuni ko‘rsatadiki, kasbiy stress muammosini xorijiy va mahalliy konsepsiyalar doirasida o‘rganish ushbu hodisaning ko‘p qirrali, murakkab psixologik jarayon ekanini tasdiqlaydi.

Xorijiy olimlar stressni, avvalo, shaxsning psixologik kurash strategiyasi, tashqi omillarni baholash darajasi va moslashish mexanizmlari bilan bog‘laydi. Ularning yondashuvlarida individual omillar, hissiy zo‘riqish, professional charchash (burnout), kommunikativ ziddiyatlar, emotsional nazorat va stressga qarshi kurashish strategiyalari yetakchi o‘rin tutadi. Mahalliy tadqiqotlarda esa pedagogik stress, asosan, ijtimoiy-psixologik muhit, professional iqlim, mehnat sharoitlari, ta‘lim muassasasidagi munosabatlar tizimi va jamiyatning axloqiy-madaniy qadriyatlarini bilan izohlanadi. Bu ikki yondashuvning o‘zaro uyg‘unlashuvi pedagog shaxsida stressning kelib chiqish sabablari va oqibatlarini kompleks tahlil qilish, uni yengishga qaratilgan amaliy choralarni belgilash imkonini beradi.

O‘qituvchi kasbiy stressning kuchayishi uning emotsional holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, motivatsiyasi va pedagogik faoliyat sifati pasayishiga olib kelishi

mumkin. Demak, o'qituvchilarda stressni kamaytirish, ularning ruhiy salomatligini qo'llabquvvatlash, kasbiy layoqatini oshirish ham ta'lim samaradorligi, ham ta'lim-tarbiya sifatining muhim sharti hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, xorijiy tajribadagi stressni boshqarish dasturlarini mahalliy ta'lim muhitiga moslashtirish, o'qituvchilar uchun psixologik xizmat tizimini kuchaytirish, sog'lom ijtimoiy-psixologik muhit yaratish, pedagogik jamoalarda qo'llab-quvvatlovchi kommunikatsiya madaniyatini rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Umuman olganda, pedagogik faoliyatda kasbiy stress faqat individual muammo emas, balki tizimli yondashuvni talab etuvchi ijtimoiy-psixologik hodisadir. Uni chuqur o'rganish va bartaraf etish bo'yicha uzviy choralar ko'rilgandagina, o'qituvchining kasbiy barkamolligi, ta'lim jarayonining samaradorligi va tarbiyaviy maqsadlarning to'liq amalga oshishi ta'minlanadi.

XULOSA: Xulosa qilib aytganda, pedagoglar orasida stressni oldini olish ta'lim sifatini oshirish va sog'lom psixologik muhit yaratishda muhim omildir. Ruhiy salomatlikka e'tibor qaratish pedagoglarning samarali faoliyat yuritishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Maslach C., Jackson S.E. The Measurement of Experienced Burnout. – Journal of Occupational Behaviour, 1981. – №2. – P. 99–113.
2. Freudenberger H. Staff Burnout. – Journal of Social Issues, 1974. – Vol. 30. – P. 159–165.
3. Kyriacou C. Teacher Stress: Directions for Future Research. – Educational Review, 2001. – Vol. 53 (1). – P. 27–35.
4. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
5. Montgomery C., Rupp A.A. A Meta-Analysis for Exploring the Diverse Causes and Effects of Stress in Teachers. – Canadian Journal of Education, 2005. – Vol. 28 (3). – P. 458–486.
6. Travers C.J., Cooper C.L. Teachers Under Pressure: Stress in the Teaching Profession. – London: Routledge, 1996. – 198 p.
7. Abdullayev A.X. Pedagoglarda kasbiy charchash psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2018. – 145 b.
8. Zokirova R. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2016. – 312 b.
9. Yo'ldoshev J.G'. Pedagog mahorati. – Toshkent: O'qituvchi, 2015. – 240 b.
10. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2010. – 456 b.
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. – 2020-yil.
12. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – 2020-yil, yangi tahrir.
13. Hamidov H. Kasbiy stress va pedagog faoliyati muammolari. – "Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar" jurnali, 2022. – №4. – B. 35–42.