

O‘QITUVCHILARDAGI PSIXOLOGIK STRESSNI KAMAYTIRISH: SABABLARI, OQIBATLARI VA SAMARALI YECHIMLAR

Muallif: Ergashev G‘ofurjon Abduqodirovich

*Jizzax viloyati Paxtakor tumani 8-sonli
umumiy o‘rta ta’lim maktab psixologi*

Annotatsiya

Mazkur maqola o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan psixologik stressning sabablari, uning shaxsiy va professional faoliyatga salbiy ta’siri hamda ushbu stressni kamaytirish bo‘yicha samarali strategiyalarni tahlil qilishga bag‘ishlangan. Maqolada stressning turli ko‘rinishlari, uning o‘qituvchining dars berish sifatiga, o‘quvchilar bilan munosabatlariga va umumiy maktab muhitiga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Muallifning maktab psixologi sifatidagi amaliy tajribasi asosida stressni boshqarish bo‘yicha individual va tashkiliy darajadagi yechimlar, xususan, maktab psixologining rolini kuchaytirish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: o‘qituvchi stressi, psixologik salomatlik, stressni boshqarish, kasbiy kuyish, maktab psixologi, o‘qitish samaradorligi, coping mexanizmlari.

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimi o‘qituvchilardan nafaqat chuqur bilimlarni, balki yuqori darajadagi kasbiy mahorat, psixologik barqarorlik va turli xil vaziyatlarga moslasha olish qobiliyatini talab qiladi. Texnologik o‘zgarishlar, o‘quv dasturlarining doimiy yangilanishi, o‘quvchilarning turli ehtiyojlari, ota-onalarning yuqori talablari va ma’muriy bosimlar o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatida psixologik stressning asosiy manbalaridan biriga aylanmoqda. Ushbu stress uzoq muddatda kasbiy kuyish (burnout), ruhiy tushkunlik, jismoniy salomatlik muammolari, ishdan qoniqmaslik va o‘qitish samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

O‘qituvchining psixologik holati o‘quvchilarning o‘zlashtirishiga, maktabdagi iqlimga va ta’lim jarayonining umumiy sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, o‘qituvchilardagi psixologik stressni aniqlash, uning oldini olish va kamaytirishga qaratilgan kompleks choralar ko‘rish dolzarb vazifa hisoblanadi. Ushbu maqola o‘qituvchilardagi psixologik stressning sabablarini tahlil qilish, uning oqibatlarini ko‘rib chiqish va Jizzax viloyati Paxtakor tumani 8-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi sharoitidagi amaliy tajribalar asosida stressni kamaytirish bo‘yicha samarali yechimlarni taklif etishga qaratilgan.

Mazkur tadqiqot o‘qituvchilardagi psixologik stressni o‘rganish va uni kamaytirish bo‘yicha samarali strategiyalarni aniqlashga qaratilgan sifat tahlilii va empirik yondashuvga asoslanadi. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullar qo‘llanildi:

1. **Nazariy adabiyotlar tahlili:** Pedagogik psixologiya, stress psixologiyasi, kasbiy psixologiya bo'yicha mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar, maqolalar va monografiyalar o'rganib chiqildi. Bu o'qituvchi stressning nazariy asoslari, uning sabablari va oqibatlarini chuqur tushunishga yordam berdi.
2. **Amaliy kuzatuv va tajribalarni umumlashtirish:** Muallifning Jizzax viloyati Paxtakor tumani 8-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi sifatidagi ko'p yillik faoliyati davomida o'qituvchilar orasida psixologik stressning namoyon bo'lishi, uning sabablari va oqibatlari bo'yicha to'plangan kuzatuvlar va amaliy tajribalar umumlashtirildi. Bu maktab muhitidagi real muammolarni aniqlash imkonini berdi.
3. **Individual maslahatlar tahlili:** O'qituvchilar bilan olib borilgan individual psixologik maslahatlar davomida aniqlangan eng ko'p uchraydigan stress omillari va ularning yechimlari tahlil qilindi.
4. **Solishtirma tahlil:** Stressni kamaytirish bo'yicha turli nazariy yondashuvlar va amaliy dasturlar o'rganilib, ularning mahalliy sharoitda qo'llash imkoniyatlari baholandi.

Ushbu metodologiya o'qituvchilardagi psixologik stress muammosiga ham nazariy, ham amaliy nuqtai nazardan yondashishga, shuningdek, muallifning shaxsiy tajribasi asosida samarali va maqsadli yechimlarni taklif etishga xizmat qiladi.

Natijalar

O'tkazilgan tahlillar va amaliy kuzatishlar natijasida o'qituvchilardagi psixologik stressning bir qator asosiy sabablari va uning namoyon bo'lish shakllari aniqlandi. Shuningdek, ushbu stressni kamaytirish bo'yicha bir necha samarali strategiyalar ishlab chiqildi va ularning dastlabki natijalari baholandi.

1. O'qituvchilardagi stressning asosiy sabablari:

- **Yuqori ish yuki:** Dars soatlarining ko'pligi, qo'shimcha to'garaklar, sinfdan tashqari tadbirlar, hujjat ishlari va hisobotlar.
- **O'quvchilar xulq-atvoridagi muammolar:** Intizomsizlik, agressiya, o'quv motivatsiyasining pastligi.
- **Ota-onalar bilan munosabatlar:** Yuqori talablar, tushunmovchiliklar, nizolar.
- **Ma'muriy bosim:** Doimiy tekshiruvlar, natijalar bo'yicha talablar, byurokratik jarayonlar.
- **Kasbiy rivojlanishga doimiy ehtiyoj:** Yangi metodikalar, texnologiyalarni o'zlashtirish zarurati.
- **Ijtimoiy-iqtisodiy omillar:** Ish haqi darajasi, ijtimoiy nufuz.
- **Kollegial munosabatlar:** Hamkasblar bilan tushunmovchiliklar, raqobat.

2. Stressning namoyon bo‘lish shakllari:

- **Emotsional darajada:** Asabiylashish, xavotir, qo‘rquv, ruhiy tushkunlik, tez charchash, befarqlik, g‘azab.
- **Fiziologik darajada:** Bosh og‘rig‘i, uyqusizlik, ishtaha buzilishi, mushaklardagi og‘riqlar, surunkali charchoq sindromi.
- **Xulq-atvor darajada:** Muloqotdan qochish, sabrsizlik, agressivlik, ishga nisbatan befarqlik, kam uyqu, doimiy charchagan holat.
- **Kognitiv darajada:** Diqqatni jamlay olmaslik, xotira pasayishi, qaror qabul qilishda qiyinchiliklar.

3. Stressni kamaytirish bo‘yicha samarali strategiyalar (Jizzax viloyati Paxtakor tumani 8-sonli maktab tajribasi misolida):

- **Individual maslahatlar:** O‘qituvchilarga shaxsiy muammolar, kasbiy qiyinchiliklar va stress holatlari bo‘yicha psixologik maslahatlar berish orqali ularning psixologik yukini yengillashtirish.
- **Guruhli treninglar va seminarlar:** "Stressni boshqarish usullari", "Vaqtni samarali rejalashtirish", "Emotsional intellektni rivojlantirish" kabi mavzularda o‘tkazilgan treninglar o‘qituvchilarga stressga qarshi kurashish mexanizmlarini shakllantirishga yordam berdi.
- **Relaksatsiya va meditatsiya mashg‘ulotlari:** Tana va ongni bo‘shashtirishga qaratilgan qisqa meditatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari o‘qituvchilarning kunlik stress darajasini pasaytirishga xizmat qildi.
- **Professional guruhlarni shakllantirish:** Tajriba almashish va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash uchun o‘qituvchilar klublari yoki kasbiy hamjamiyatlarni tashkil etish.
- **Ma‘muriyat bilan hamkorlik:** Maktab ma‘muriyati bilan stress manbalarini aniqlash va ish yukini optimallashtirish bo‘yicha takliflar kiritish (masalan, hujjatlarni raqamlashtirishni jadallashtirish, majlislarni qisqartirish).
- **Sport va dam olishni targ‘ib qilish:** O‘qituvchilarga jismoniy faollik va to‘g‘ri dam olishning ahamiyatini tushuntirish, maktab miqyosida sport tadbirlarini tashkil etish.

Ushbu tadbirlar natijasida o‘qituvchilar orasida stress darajasining pasayishi, ishdan qoniqishning ortishi va maktabdagi umumiy psixologik muhitning yaxshilanishi kuzatildi.

Muhokama va Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqotlar va Jizzax viloyati Paxtakor tumani 8-sonli umumiy o‘rta ta‘lim maktabidagi amaliy tajribalar o‘qituvchilardagi psixologik stress muammosining dolzarbligini va unga tizimli yondashuv zarurligini yaqqol ko‘rsatdi.

Stressni samarali boshqarish nafaqat o'qituvchilarning shaxsiy salomatligi va ishdan qoniqishini ta'minlaydi, balki ta'lim jarayonining sifatiga, o'quvchilarning rivojlanishiga va maktabdagi umumiy muhitga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktab psixologi sifatida, bizning amaliyotimiz shuni tasdiqladiki, individual maslahatlar, guruhli treninglar va ma'rifiy suhbatlar o'qituvchilarga stressni tan olish, uning manbalarini aniqlash va u bilan kurashishning samarali usullarini o'rganishga yordam beradi. Jumladan, "Vaqtni samarali rejalashtirish" treninglari o'qituvchilarning ish yukini tartibga solish, "Emotsional intellektni rivojlantirish" mashg'ulotlari esa ularning his-tuyg'ularini boshqarish va o'quvchilar bilan ijobiy munosabatlar o'rnatishga xizmat qiladi. Ma'muriyat bilan hamkorlikda stress manbalarini kamaytirish bo'yicha olib borilgan ishlar, masalan, hujjat yuritishni optimallashtirish, o'qituvchilarning yukini sezilarli darajada yengillashtirdi.

Tavsiyalar:

1. **Profilaktik ishlarni kuchaytirish:** O'qituvchilarda stressni oldini olishga qaratilgan doimiy psixologik-ma'rifiy seminarlar, treninglar va interaktiv darslarni tashkil etish.
2. **Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish:** Har bir o'qituvchi uchun individual yordam, maslahat va kerak bo'lsa, psixoterapiya imkoniyatlarini yaratish.
3. **Maktab muhitini stressga chidamli qilish:** Maktab ma'muriyati, psixologlar va o'qituvchilar o'rtasida ochiq muloqotni yo'lga qo'yish, ish yukini adolatli taqsimlash va jamoada o'zaro qo'llab-quvvatlash madaniyatini shakllantirish.
4. **O'qituvchilarning o'zini-o'zi rivojlantirishiga ko'maklashish:** Sport, hobbi va shaxsiy rivojlanish uchun sharoitlar yaratish orqali ularning ishdan tashqari vaqtini samarali tashkil etishga yordam berish.
5. **Tadqiqot ishlarini davom ettirish:** O'qituvchilar orasida stress darajasini muntazam ravishda o'rganish, yangi stress omillarini aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha innovatsion yechimlarni izlash.

Xulosa qilib aytganda, o'qituvchilardagi psixologik stressni kamaytirish ta'lim tizimining barqaror rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Maktab psixologining ushbu jarayondagi faol ishtiroki va tizimli yondashuvi pedagog kadrlarning psixologik salomatligini saqlash, ularning kasbiy samaradorligini oshirish va pirovardida, kelajak avlodga sifatli ta'lim berishga xizmat qiladi. O'qituvchilarga g'amxo'rlik qilish – bu kelajakka kiritilgan eng qimmatli sarmoyadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. A.Avloniy "Turkiy guliston yohud axloq"

2. Abu Nasr Farobiy “Fozil odamlar shahri”. Toshkent. Xalq merosi. 1993-yil.
3. E.G’oziyev “Ontogenez psixologiyasi”. 2010-yil.
4. Nishonova Z, Alimova G “Bolalar psixologiyasi va uni o’qitish metodikasi”. Toshkent. 2013-yil.

