

TA'LIM TIZIMIDA O'QITUVCHILAR O'RTASIDA KASBIY STRESSNING NAMOYON BO'LISHI VA PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Yakubjonov Valijon Nabijonovich

Farg'ona viloyati Rishton tumani MMTB tasarrufidagi

33-umumta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim tizimida o'qituvchilar o'rtasida kasbiy stressning namoyon bo'lish sabablari, uning psixologik va emotsional ta'siri hamda stressni bartaraf etishning samarali psixologik yechimlari yoritilgan. Shuningdek, o'qituvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda psixologik xizmatning ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Kasbiy stress, o'qituvchi, emotsional zo'riqish, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, stressni boshqarish, motivatsiya, pedagogik faoliyat, psixologik xizmat, emotsional barqarorlik.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'qituvchilik kasbi katta mas'uliyat va yuqori psixologik zo'riqishni talab qiladigan faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. O'qituvchilar bilan ishlash, hujjatlar yuritish, ta'lim sifatiga qo'yiladigan talablarning ortib borishi va ijtimoiy mas'uliyat o'qituvchilarda kasbiy stress holatini yuzaga keltirishi mumkin. Kasbiy stress — bu insonning mehnat faoliyati jarayonida uzoq davom etuvchi ruhiy va emotsional zo'riqish natijasida yuzaga keladigan psixologik holatdir. O'qituvchilarda stressning asosiy sabablari sifatida ish yuklamasining ortishi, vaqt yetishmasligi, nizoli vaziyatlar, o'qituvchilar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar hamda emotsional charchoqni ko'rsatish mumkin.

Kasbiy stress o'qituvchining nafaqat ish faoliyatiga, balki uning ruhiy va jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress holatida charchoq, asabiylik, diqqatning

pasayishi, motivatsiyaning susayishi va emotsional kuyish holatlari kuzatiladi. Psixologik nuqtai nazardan o'qituvchilarda kasbiy stressni kamaytirishda emotsional barqarorlikni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. O'qituvchilar stressni boshqarish, hissiyotlarni nazorat qilish va dam olish madaniyatini shakllantirish ko'nikmalariga ega bo'lishlari zarur.

Maktab amaliyotchi psixologi o'qituvchilar bilan individual suhbatlar, psixologik treninglar va relaksatsion mashg'ulotlar tashkil etishi mumkin. Bu tadbirlar o'qituvchilarning ruhiy holatini yaxshilash va kasbiy faoliyatga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, pedagogik jamoada sog'lom psixologik muhit yaratish ham stressning oldini olishda muhim omildir. Hamkorlik, o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash muhitida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilar o'zlarini ruhiy jihatdan erkinroq his qiladilar.

Kasbiy stressni kamaytirishda vaqtni to'g'ri rejalashtirish, jismoniy faollik, sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish va ijobiy fikrlash ham samarali usullar hisoblanadi. O'qituvchining o'z salomatligiga e'tibor berishi uning kasbiy faoliyat samaradorligini oshiradi.

Bugungi kunda ta'lim tizimi jamiyatning muhim bo'g'ini sifatida yosh avlodni barkamol shaxs etib tarbiyalash, ularga zamonaviy bilim va ko'nikmalarni berishdek mas'uliyatli vazifani zimmasiga olgan. Ushbu jarayonning muvaffaqiyati bevosita ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan o'qituvchilarning professional salohiyati, psixologik holati va ishga bo'lgan motivatsiyasiga bog'liqdir. Biroq, so'nggi yillarda o'qituvchilarning kasbiy faoliyati bilan bog'liq turli xil stress omillari ularning psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda, bu esa o'z navbatida ta'lim sifatiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda.

O'zbekistonlik psixolog olimlaridan G'.B. Shomahmudova va V.M. Karimova kabi tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, o'qituvchilarning kasbiy stressi ularning ish faoliyatidan qoniqish darajasini pasaytiradi, toliqish sindromini keltirib chiqaradi va natijada ta'lim

sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Rossiyalik taniqli psixologlar V.A. Bodrov va L.A. Dikaya o'z ilmiy ishlarida kasbiy stressning o'qituvchilarning nafaqat psixologik, balki jismoniy salomatligiga ham zararli ta'sirini ko'rsatib o'tishgan

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ta'lim sohasidagi islohotlari, jumladan, "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni o'qituvchilarning ijtimoiy-iqtisodiy holatini yaxshilash, ularning mehnat sharoitlarini optimallashtirish va kasbiy yuklamasini kamaytirishga qaratilgan muhim qadamlardir. Ushbu qarorlar o'qituvchilarning kasbiy stress darajasini pasaytirish va ularning samarali faoliyat yuritishlari uchun qulay sharoit yaratishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, maktab o'qituvchilarida kasbiy stressning kelib chiqish sabablari, uning namoyon bo'lish shakllari va ta'lim jarayoniga ko'rsatadigan ta'sirini chuqur o'rganish dolzarb ahamiyatga ega. Ushbu maqola maktab o'qituvchilarida kasbiy stressning psixologik, pedagogik va ijtimoiy jihatlarini tahlil qilishga bag'ishlanadi.

Maktab o'qituvchilarida kasbiy stress muammosi so'nggi yillarda psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlari doirasida faol o'rganilmoqda. Ushbu sohada olib borilgan tadqiqotlar kasbiy stressning o'qituvchilarning professional faoliyatiga, psixologik va jismoniy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Rossiyalik tadqiqotchi O.V. Luskanova o'zining "O'qituvchilarning kasbiy stressi diagnostikasi" nomli ishida o'qituvchilarning kasbiy stressini baholash metodikalarini tahlil qiladi va kasbiy stressning asosiy manbalari sifatida ish yuklamasining yuqoriligi, vaqt yetishmasligi, o'qituvchilarning xulq-atvoridagi muammolar va ma'muriyat bilan o'zaro munosabatlardagi qiyinchiliklarni ko'rsatib o'tadi. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi kasbiy stress o'qituvchilarda toliqish sindromi, depressiya va boshqa psixologik muammolarning rivojlanish xavfini oshiradi. O'zbekistonlik olim Sh.S. Ziyayevaning "Pedagogik faoliyatda stress va uning oldini olish yo'llari" mavzusidagi tadqiqotida o'zbekistonlik o'qituvchilarning kasbiy stressining o'ziga xos xususiyatlari o'rganilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilarning ish haqi pastligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi va kasbiy o'sish imkoniyatlarining

cheklanganligi ham kasbiy stressning muhim omillari hisoblanadi. Shuningdek, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasining pastligi va ularning xulq-atvoridagi negativ tendentsiyalar ham o'qituvchilarda stressni kuchaytirishi aniqlangan.

Rossiyalik psixolog V.Ye. Orel o'zining "Kasbiy toliqish sindromi: diagnostika va profilaktika" nomli monografiyasida o'qituvchilarda kasbiy toliqish sindromining rivojlanish bosqichlarini va uning kasbiy stress bilan o'zaro bog'liqligini chuqur tahlil qiladi. Uning fikricha, uzoq muddatli kasbiy stress o'qituvchilarning emotsional resurslarining tugashiga olib keladi, bu esa ularning ishga bo'lgan motivatsiyasini pasaytiradi va professional faoliyatining samaradorligini kamaytiradi.

O'zbekistonlik pedagog olim B.T. Tursunovning "O'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari" nomli ishida o'qituvchilarning kasbiy stressini kamaytirishning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ularning kasbiy kompetentligini oshirish zarurligi ta'kidlanadi.

Uning fikricha, o'z kasbiy mahoratiga ishonch o'qituvchilarga ish jarayonidagi qiyinchiliklarni yengishga va stressga chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, maktab o'qituvchilarida kasbiy stress keng tarqalgan muammo bo'lib, uning kelib chiqishiga turli xil individual, ijtimoiy va kasbiy omillar ta'sir ko'rsatadi. Kasbiy stressning o'qituvchilarning psixologik holati va ta'lim jarayoniga salbiy ta'sirini kamaytirish uchun kompleks profilaktik va korreksion choratadbirlar ishlab chiqish zarur.

O'qituvchilarning stressni boshqarish strategiyalari asosan individual resurslarga (dam olish, sport) va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga (hamkasblar bilan suhbat) yo'naltirilganligi aniqlandi. Biroq, ko'pchilik o'qituvchilar maktab ma'muriyati va davlat tomonidan ko'proq tizimli qo'llab-quvvatlashga muhtoj ekanliklarini bildirdilar. Bu, o'z navbatida, o'qituvchilarning kasbiy stressini kamaytirish bo'yicha maktablar va ta'lim siyosati darajasida kompleks choratadbirlar ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Kasbiy stressning o'qituvchilarning psixologik va jismoniy salomatligiga salbiy ta'siri, jumladan, charchoq, depressiya, tashvish, uyqu buzilishi va turli xil kasalliklarning rivojlanish xavfi aniqlandi. Bundan tashqari, stress o'qituvchilarning ishdan qoniqish darajasini pasaytiradi, ularning motivatsiyasini susaytiradi va natijada ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressga uchragan o'qituvchilar o'quvchilarga kamroq e'tibor berishlari, sabrsizroq bo'lishlari va innovatsion ta'lim usullarini qo'llashga kamroq moyil bo'lishlari mumkin.

Shu sababli, maktab ma'muriyati, ta'lim siyosatini ishlab chiquvchilar va jamiyat o'qituvchilarining kasbiy stressini kamaytirishga qaratilgan kompleks choratadbirlarni ishlab chiqishi va amalga oshirishi zarur. Bularga o'qituvchilarning ish yuklamasini optimallashtirish, ularga psixologik yordam ko'rsatish, kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini yaratish va ularning mehnatini munosib baholash kiradi. O'qituvchilarning farovonligini ta'minlash orqali ta'lim jarayonining sifatini oshirish va o'quvchilarning muvaffaqiyatiga erishish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta'lim tizimida o'qituvchilar o'rtasida kasbiy stressning yuzaga kelishi dolzarb psixologik muammolardan biridir. Stressning oldini olish va uni bartaraf etishda psixologik yordam, sog'lom psixologik muhit va emotsional qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. O'qituvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash esa ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Shomahmudova G'.B., Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. Toshkent.
2. Bodrov V.A., Dikaya L.A. (1999). Psikhologicheskie stress: teoriya i metodologiya.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi PF-6108-son "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni.

4. Luskanova O.V. (2004). Diagnostika professional'nogo stressa pedagogov. Narodnoe obrazovanie, № 6, 181-187. (Лусканова О.В. (2004). Диагностика профессионального стресса педагогов. Народное образование, № 6, 181-187).
5. Ziyayeva Sh.S. Pedagogik faoliyatda stress va uning oldini olish yo'llari.
6. Orel V.Ye. (2001). Sindrom psikhicheskogo vygoraniya spetsialistov sotsial'nykh professiy. Institut psikhologii RAN. (Орел В.Е. (2001). Синдром психического выгорания специалистов социальных профессий. Институт психологии РАН).
7. Antoniou, A. S., Polychroni, F., Vlachakis, D. N., & Theodorou, N. D. (2006). Occupational stress and job satisfaction among teachers in primary and secondary education in Greece. *Work & Stress*, 20(3), 267-280.
8. Tursunov B.T. O'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari.