

**PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY STRESS MUAMMOSINING  
METODOLOGIK ASOSLARI**

*O‘zbekiston sharqshunoslik instituti*

*II bosqich psixologiya magistri*

*Xotamova Madinabonu Ilxom qizi*

**Annotatsiya**

Ushbu maqolada pedagogik faoliyatda kasbiy stress muammosining metodologik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda pedagoglarda kasbiy stressning yuzaga kelish omillari, uning psixologik xususiyatlari hamda pedagogik faoliyat samaradorligiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, pedagogik stressni o‘rganishda qo‘llaniladigan zamonaviy ilmiy yondashuvlar va metodologik tamoyillar ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, pedagoglarning kasbiy faoliyatida stressni kamaytirish, psixologik barqarorlikni mustahkamlash va ta’lim jarayonining samaradorligini oshirish bo‘yicha ilmiy xulosalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so‘zlar:** kasbiy stress, pedagogik faoliyat, pedagog shaxsiyati, psixologik zo‘riqish, stress omillari, pedagogik psixologiya, metodologik yondashuv, kasbiy faoliyat samaradorligi, psixologik barqarorlik, ta’lim jarayoni.

Zamonaviy ta’lim tizimida pedagog faoliyati yuqori darajadagi mas’uliyat, ijtimoiy talab va psixologik zo‘riqish bilan tavsiflanadi. O‘qituvchilar nafaqat bilim berish, balki tarbiyaviy, ijtimoiy va psixologik vazifalarni ham bajaradilar. Bunday ko‘p qirrali faoliyat jarayonida turli xil psixologik bosimlar yuzaga kelishi mumkin bo‘lib, ular pedagog shaxsida kasbiy stress holatlarining paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi.

Kasbiy stress pedagogik faoliyat samaradorligiga, o‘qituvchining psixologik salomatligiga hamda ta’lim jarayonining sifatiga bevosita ta’sir

ko'rsatadi. Ayniqsa, zamonaviy ta'lim tizimida innovatsion texnologiyalarning joriy etilishi, o'quv yuklamasining ortishi, ijtimoiy mas'uliyatning kuchayishi pedagoglar uchun qo'shimcha psixologik bosim omillarini yuzaga keltirmoqda. Shu sababli pedagogik faoliyatda kasbiy stress muammosini ilmiy jihatdan o'rganish, uning metodologik asoslarini aniqlash hamda stressni kamaytirishga qaratilgan samarali yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot pedagogik faoliyatda kasbiy stress muammosining metodologik asoslarini yoritishga, stressning kelib chiqish omillarini tahlil qilishga hamda pedagoglarning kasbiy faoliyatida psixologik barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan ilmiy yondashuvlarni aniqlashga bag'ishlangan.

### **Asosiy qism**

Pedagogik faoliyat murakkab, ko'p qirrali va yuqori darajadagi psixologik zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan kasbiy faoliyat turlaridan biridir. Pedagog o'z faoliyati davomida nafaqat ta'lim berish, balki tarbiyaviy, ijtimoiy va kommunikativ vazifalarni ham bajaradi. Bu jarayon pedagogdan yuqori darajadagi mas'uliyat, emotsional barqarorlik va kasbiy kompetensiyani talab qiladi. Mazkur talablarning ortib borishi esa pedagog shaxsida kasbiy stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Kasbiy stress — bu shaxsning kasbiy faoliyati jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo'riqish va emotsional bosim holati bo'lib, u mehnat sharoiti, ish yuklamasi, ijtimoiy munosabatlar hamda shaxsiy psixologik xususiyatlar bilan bog'liq omillar ta'sirida shakllanadi. Pedagogik faoliyatda kasbiy stressning paydo bo'lishiga ta'sir etuvchi omillarni bir necha guruhlariga ajratish mumkin.

Birinchi guruh omillar — tashkiliy omillar hisoblanadi. Bularga o'quv yuklamasining ortiqchaligi, vaqt taqsimotining murakkabligi, hujjat ishlari ko'pligi hamda ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlar jarayonida yuzaga

*ilmiy –amaliy anjuman*

keladigan yangi talablar kiradi. Bunday holatlar pedagoglarda doimiy psixologik bosimni keltirib chiqarishi mumkin.

Ikkinchi guruh omillar — ijtimoiy-psixologik omillar bo‘lib, ular pedagogning jamoa, o‘quvchilar hamda ota-onalar bilan o‘zaro munosabatlari bilan bog‘liqdir. O‘quvchilarning intizomi, ota-onalarning talabchanligi, hamkasblar bilan yuzaga keladigan kelishmovchiliklar ham pedagoglarda emotsional zo‘riqishni kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Uchinchi guruh omillar — individual-psixologik omillar bo‘lib, ular pedagog shaxsining temperamenti, stressga chidamlilik darajasi, emotsional barqarorligi hamda kasbiy motivatsiyasi bilan bog‘liqdir. Har bir pedagog stressli vaziyatlarga turlicha munosabat bildiradi. Ayrim pedagoglar stressli vaziyatlarga moslashish va muammolarni hal qilishda faol strategiyalarni qo‘llasa, boshqalarda esa emotsional charchash va kasbiy kuyish holatlari kuzatilishi mumkin.

Pedagogik faoliyatda kasbiy stress muammosini o‘rganish metodologik jihatdan bir qator ilmiy yondashuvlarga asoslanadi. Ulardan biri tizimli yondashuv bo‘lib, bunda pedagogik faoliyat murakkab ijtimoiy-psixologik tizim sifatida ko‘rib chiqiladi. Tizimli yondashuv pedagogik jarayonda yuzaga keladigan stress omillarini kompleks tarzda tahlil qilish imkonini beradi.

Shuningdek, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv ham muhim metodologik asoslardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv pedagog shaxsining individual xususiyatlari, ehtiyojlari va psixologik holatini hisobga olgan holda kasbiy stressni o‘rganishga imkon yaratadi.

Faoliyat yondashuvi esa pedagogning kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan stress omillarini faoliyat mazmuni, mehnat sharoiti hamda pedagogik vazifalar bilan bog‘liq holda tahlil qilishga yordam beradi. Mazkur metodologik yondashuvlar pedagogik faoliyatda kasbiy stress muammosini chuqurroq o‘rganish va uni kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik strategiyalarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagoglarda kasbiy stressning uzoq davom etishi emotsional charchash, kasbiy kuyish sindromi, ish samaradorligining pasayishi hamda pedagogik jarayon sifatining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli pedagoglarning psixologik salomatligini saqlash, stressga chidamliligini oshirish hamda ularning kasbiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlash ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

**Xulosa:** Pedagogik faoliyatda kasbiy stress muammosi zamonaviy ta’lim tizimida dolzarb psixologik va pedagogik masalalardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, pedagogik faoliyatning murakkabligi, yuqori mas’uliyat darajasi hamda ijtimoiy-psixologik omillar pedagoglarda kasbiy stressning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi.

Kasbiy stressning kelib chiqishiga tashkiliy, ijtimoiy-psixologik hamda individual-psixologik omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu omillar pedagoglarning emotsional holati, kasbiy faoliyat samaradorligi hamda ta’lim jarayonining sifatiga bevosita ta’sir qiladi.

Pedagogik faoliyatda kasbiy stress muammosini o‘rganishda tizimli, shaxsga yo‘naltirilgan hamda faoliyat yondashuvlari muhim metodologik asos sifatida xizmat qiladi. Mazkur yondashuvlar pedagoglarda stressning yuzaga kelish sabablari va mexanizmlarini aniqlash hamda uni kamaytirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Shu bois pedagoglarning kasbiy faoliyatida psixologik barqarorlikni ta’minlash, stressga chidamlilikni oshirish, pedagogik jamoada sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish hamda psixologik yordam tizimini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa nafaqat pedagoglarning kasbiy faoliyati samaradorligini oshirishga, balki ta’lim tizimining umumiy sifatini yaxshilashga ham xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. **Travers C., Cooper C.** Teachers Under Pressure: Stress in the Teaching Profession. – London: Routledge, 1996.

2. **Maslach C., Jackson S.** The Measurement of Experienced Burnout // Journal of Occupational Behavior. – 1981. – Vol. 2. – P. 99–113.
3. **Spielberger C.** Anxiety as an Emotional State // Anxiety: Current Trends in Theory and Research. – New York: Academic Press, 1972.
4. **Zeer E.F.** Psixologiya professionalnogo razvitiya lichnosti. – Moskva: Akademiya, 2005.
5. **Mitina L.M.** Psixologiya professionalnogo razvitiya uchitelya. – Moskva: Flinta, 2004.
6. **Bodrov V.A.** Psixologicheskiy stress: razvitiye i preodoleniye. – Moskva: PER SE, 2006.
7. **Karimova V.M.** Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2012.