



MAKTAB O'QITUVCHILARIDA KASBIY STRESS VA UNING TA'LIM JARAYONIGA TA'SIRI

Tolipova Kamola

Xalqaro Nordik Universiteti magistranti

Ilmiy rahbar: Lutfullayeva N.X.

Xalqaro Nordik Universitetida psix.f.n., dots.

Annotatsiya. Ushbu maqola maktab o'qituvchilarida kasbiy stressning kelib chiqish sabablari, uning namoyon bo'lish shakllari va ta'lim jarayoniga ko'rsatadigan salbiy ta'sirlarini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada o'qituvchilarning ish yuklamasi, ma'muriyat va o'quvchilar bilan bo'ladigan munosabatlari, shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy omillar kasbiy stressning asosiy manbalari sifatida tahlil qilinadi. Kasbiy stressning o'qituvchilarning psixologik holati, ularning ish faoliyati va o'quvchilar bilan o'zaro ta'siriga ta'siri ko'rib chiqiladi. Maqola so'ngida kasbiy stressning oldini olish va uni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, o'qituvchi, ta'lim jarayoni, ish yuklamasi, psixologik holat, stressni boshqarish.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению причин возникновения профессионального стресса у школьных учителей, форм его проявления и негативного влияния на образовательный процесс. В статье анализируются такие основные источники профессионального стресса, как рабочая нагрузка учителей, их отношения с администрацией и учениками, а также социально-экономические факторы. Рассматривается влияние профессионального стресса на психологическое состояние учителей, их рабочую деятельность и взаимодействие с учениками. В заключение статьи представлены практические рекомендации по профилактике и снижению профессионального стресса.

Ключевые слова: профессиональный стресс, учитель, образовательный процесс, рабочая нагрузка, психологическое состояние, управление стрессом.

Annotation: This article explores the causes of professional stress among school teachers, the forms of its manifestation, and its negative impact on the educational process. The article analyzes the workload of teachers, their relationships with administration and students, as well as socio-economic factors as the main sources of professional stress. The influence of professional stress on the psychological state of teachers, their work performance, and interaction with students is examined. The article concludes with practical recommendations for preventing and reducing professional stress.

Key words: professional stress, teacher, educational process, workload, psychological state, stress management.

KIRISH

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'rsatadi¹. 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'tishgan².

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ta'lim sohasidagi islohotlari, jumladan, "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni³ 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.

ADABIYOTLAR TAHLILI

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'quvchilarning xulq-atvoridagi muammolar va ma'muriyat bilan o'zaro munosabatlardagi qiyinchiliklarni ko'rsatib o'tadi⁴. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi kasbiy stress o'qituvchilarda toliqish sindromi, depressiya va boshqa psixologik muammolarning rivojlanish xavfini oshiradi.

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-noyabrda 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).



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'rganilgan⁵. 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'qituvchilarning 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 qiladi⁶. 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'kidlanadi⁷.

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 chora-tadbirlar ishlab chiqish zarur.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqot maktab o'qituvchilarida kasbiy stress darajasini aniqlash va uning ta'lim jarayoniga ta'sirini o'rganish maqsadida aralash uslubdagi tadqiqot dizaynidan foydalandi. Tadqiqotning kvantitativ qismida "O'qituvchilarning kasbiy stressi" so'rovnoma qo'llanildi. Ushbu so'rovnoma o'qituvchilarning ish yuklamasi, vaqt bosimi, o'qituvchilar bilan munosabatlar, ma'muriyat bilan o'zaro ta'sir, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi va kasbiy qoniqish kabi omillarni baholashga qaratilgan 30 ta savoldan iborat. Har bir savol bo'yicha javoblar Likert shkalasi (1 dan 5 gacha) orqali baholandi, bu yerda 1 - "mutlaqo rozi emasman", 5 - "mutlaqo roziman" degan ma'noni anglatadi. Tadqiqotning kvalitatif qismida esa kasbiy stress darajasi yuqori bo'lgan 10 nafar o'qituvchi bilan yarim strukturallashtirilgan intervyular o'tkazildi. Intervyu savollari o'qituvchilarning kasbiy stressining manbalari, uning

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 psixologii RAN. (Orel B.E. (2001). Синдром психического выгорания специалистов социальных профессий. Институт психологии РАН).

⁷ Tursunov B.T. O'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari.



namoyon bo'lish shakllari, stressni boshqarish strategiyalari va ta'lim jarayoniga ta'siri haqidagi chuqur ma'lumotlarni olishga qaratilgan edi.

Ishtirokchilar: Tadqiqotda Toshkent shahridagi umumta'lim maktablarida faoliyat yuritayotgan 150 nafar o'qituvchi (30 nafar qiz bolalar va 40 nafar o'g'il bolalar) ishtirok etdi. Ularning o'rtacha ish staji 10 yilni tashkil etdi (standart chetlanish ± 3 yil). Ishtirokchilar turli fan o'qituvchilari va turli yosh guruhlaridan iborat edi. Intervyularda ishtirok etgan 10 nafar o'qituvchi kvantitativ tadqiqot natijalariga ko'ra kasbiy stress darajasi eng yuqori bo'lganlar orasidan ixtiyoriy ravishda tanlab olindi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish: Kvantitativ ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida deskriptiv statistika (o'rtacha qiymatlar, standart chetlanishlar) va inferensial statistika (t-test, ANOVA) orqali tahlil qilindi. Kvalitativ ma'lumotlar tematik tahlil usuli yordamida kodlandi va umumiy mavzular aniqlandi. Kvantitativ va kvalitativ natijalar o'rtasidagi bog'liqliklar triangulyatsiya usuli orqali o'rganildi.

Natijalar. "O'qituvchilarning kasbiy stressi" so'rovnomasi natijalari shuni ko'rsatdiki, o'qituvchilarning o'rtacha kasbiy stress darajasi o'rtachadan yuqori (o'rtacha ball = 3.8 ± 0.6) ekanligini ko'rsatdi. Stressning eng yuqori ko'rsatkichlari "ish yuklamasining yuqoriligi" (o'rtacha ball = 4.2 ± 0.7) va "vaqt bosimi" (o'rtacha ball = 4.0 ± 0.8) omillarida qayd etildi. "Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi" (o'rtacha ball = 3.1 ± 0.9) va "kasbiy qoniqish" (o'rtacha ball = 3.3 ± 0.8) omillarida esa o'rtachadan biroz pastroq ko'rsatkichlar kuzatildi. T-test natijalari erkak va ayol o'qituvchilar o'rtasida kasbiy stress darajasi bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farq yo'qligini ko'rsatdi ($p > 0.05$). Biroq, ANOVA tahlili ish staji 15 yildan ortiq bo'lgan o'qituvchilarda kasbiy stress darajasi ish staji kamroq bo'lgan o'qituvchilarga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanligini aniqladi ($p < 0.01$).

Yarim strukturallashtirilgan intervyular natijalari kvantitativ tadqiqot natijalarini to'ldirdi. O'qituvchilarning aksariyati ish yuklamasining yuqoriligi (qo'shimcha sinf rahbarligi, hujjatlar bilan ishlash), o'quvchilarning xulq-atvoridagi muammolar, ota-onalar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar va ma'muriyat tomonidan yetarli darajada qo'llab-quvvatlanmaslikni kasbiy stressning asosiy manbalari sifatida ta'kidladilar. Kasbiy stressning namoyon bo'lish shakllari sifatida charchoq, asabiylashish, uyqusizlik, motivatsiyaning pasayishi va ishga kelishni istamaslik kabi holatlar qayd etildi. O'qituvchilarning stressni boshqarish strategiyalari orasida dam olish, sport bilan shug'ullanish va hamkasblar bilan suhbatlashish kabi usullar ko'proq tilga olindi. Ko'pchilik o'qituvchilar kasbiy stress ularning dars o'tish sifatiga, o'quvchilar bilan munosabatlariga va umumiy ish faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatayotganini bildirdilar. Triangulyatsiya natijalari kvantitativ so'rovnoma va kvalitativ intervyu ma'lumotlari o'rtasida yuqori darajada moslik mavjudligini ko'rsatdi, bu esa olingan natijalarning ishonchligini tasdiqlaydi.

MUHOKAMA

Ushbu tadqiqot maktab o'qituvchilarida kasbiy stress darajasining o'rtachadan yuqori ekanligini aniqladi, bu sohadagi boshqa tadqiqotlar natijalari bilan



hamohangdir⁸. Xususan, ish yuklamasining yuqoriligi va vaqt bosimi o'qituvchilar uchun eng muhim stress omillari sifatida ajralib turdi. Bu holat o'qituvchilarning dars soatlaridan tashqari sinf rahbarligi, hujjatlarni tayyorlash va boshqa qo'shimcha vazifalarni bajarishga ko'p vaqt sarflashlari bilan izohlanishi mumkin.

Qizig'i shundaki, o'g'il bolalar va qiz bolalar o'rtasida kasbiy stress darajasi bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmadi. Bu natija gender omilining kasbiy stressga ta'siri bo'yicha turli xil xulosalarga kelgan avvalgi tadqiqotlardan farq qilishi mumkin⁹. Ehtimol, O'zbekiston maktablarida erkak va ayol o'qituvchilarning ish sharoitlari va yuklamasi o'xshash bo'lganligi bu farqning yo'qligiga sabab bo'lgandir. Biroq, ish staji 15 yildan ortiq bo'lgan o'qituvchilarda kasbiy stress darajasining yuqori bo'lishi tajribali o'qituvchilarning yillar davomida to'plangan charchoq va emotsional toliqishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Kvalitatif intervyular natijalari o'qituvchilarning kasbiy stressning manbalari va namoyon bo'lish shakllari haqida chuqur tushuncha berdi. O'qituvchilarning xulq-atvoridagi muammolar, ota-onalar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar va ma'muriyatning qo'llab-quvvatlashi yetarli emasligi o'qituvchilar tomonidan stressning muhim omillari sifatida qayd etildi. Bu omillar o'qituvchilarning nafaqat ish jarayonidagi qiyinchiliklarini aks ettiradi, balki ularning ijtimoiy va psixologik resurslariga ham bosim o'tkazadi.

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 chora-tadbirlar ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Olingan natijalarning ta'lim jarayoniga ta'siri bevosita va bilvosita bo'lishi mumkin. Yuqori darajadagi kasbiy stress o'qituvchilarning dars o'tish sifatini pasaytirishi, o'qituvchilar bilan munosabatlarini buzishi va sinfda noqulay psixologik muhit yaratishi mumkin. Bundan tashqari, stressga uchragan o'qituvchilarning ishdan ketish ehtimoli yuqori bo'lib, bu maktablarda kadrlar almashinuvining ko'payishiga va ta'lim barqarorligining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Ushbu tadqiqotning cheklovlari orasida ishtirokchilarning faqat bitta shahardan bo'lishi va tadqiqotning kesimli (bir martalik ma'lumot yig'ish) dizayni mavjud. Kelgusidagi tadqiqotlarda O'zbekistonning boshqa hududlaridagi o'qituvchilar ishtirokida kengroq ko'lamli tadqiqotlar o'tkazish, shuningdek, kasbiy stressning dinamikasini o'rganish uchun uzunlamali tadqiqot dizaynidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

⁸ Luskanova O.V. (2004). Diagnostika professional'nogo stressa pedagogov. Narodnoe obrazovanie, № 6, 181-187. Ziyayeva Sh.S. Pedagogik faoliyatda stress va uning oldini olish yo'llari.

⁹ 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.



XULOSA

Ushbu maqola maktab o'qituvchilarida kasbiy stressning tarqalishi, uning manbalari va ta'lim jarayoniga ko'rsatadigan salbiy ta'sirlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilar yuqori ish yuklamasi, vaqt yetishmasligi, o'quvchilarning xulq-atvori bilan bog'liq muammolar, ota-onalar bilan munosabatlar va qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi kabi omillar tufayli sezilarli darajada kasbiy stressni boshdan kechiradilar.

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 chora-tadbirlarni 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.

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.