



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

**Talipova Kamola**

*Xalqaro Nordik Universiteti magistranti*

**Ilmiy rahbar: N.X.Lutfullayeva**

*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 ta'siri masalalarini o'rganadi. Maqolada o'qituvchilarning ish yuklamasi, ma'muriyat va o'quvchilar bilan bo'ladigan munosabatlari, shaxsiy omillar kabi stress manbalari tahlil qilinadi. Kasbiy stressning o'qituvchilarning psixologik holati, ish faoliyati va o'quvchilar bilan o'zaro munosabatiga salbiy ta'siri ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, kasbiy stressni kamaytirish va o'qituvchilarning ish samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltiriladi.

**Kalit so'zlar:** kasbiy stress, maktab o'qituvchilari, ta'lim jarayoni, ish yuklamasi, psixologik holat, ish samaradorligi, stressni kamaytirish.

**Аннотация.** Данная статья исследует причины возникновения профессионального стресса у школьных учителей, формы его проявления и влияние на образовательный процесс. В статье анализируются такие источники стресса, как рабочая нагрузка учителей, их отношения с администрацией и учащимися, а также личностные факторы. Освещается негативное влияние профессионального стресса на психологическое состояние учителей, их рабочую деятельность и взаимодействие с учащимися. Также приводятся практические рекомендации по снижению профессионального стресса и повышению эффективности работы учителей.

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, школьные учителя, образовательный процесс, рабочая нагрузка, психологическое состояние, эффективность работы, снижение стресса.

**Annotation.** This article examines the causes of professional stress in school teachers, the forms of its manifestation, and its impact on the educational process. The article analyzes stress sources such as teachers' workload, their relationships with administration and students, as well as personal factors. The negative impact of professional stress on teachers' psychological state, their work performance, and interaction with students is highlighted. Practical recommendations for reducing professional stress and improving the efficiency of teachers' work are also provided.

**Key words:** professional stress, school teachers, educational process, workload, psychological state, work efficiency, stress reduction.

## KIRISH

Hozirgi kunga kelib ko'pchilik psixolog tadqiqotchilar insonning ish faoliyati bilan bog'liq bo'lgan zo'riqish turiga alohida e'tibor qaratmoqda. Kasbiy zo'riqish - bu xodimning kasbiy faoliyati bilan bog'liq salbiy emotsional holati hamda ekstremal



omillarga duch kelganda yuzaga keladigan noxush tuyg'ulardir. Kasbiy zo'riqishlar hozirgi kunda yangi tushuncha ya'ni "kasbiy stress" deb atalmoqda.

Kasbiy stress o'qituvchilarning shaxsiy salomatligi va farovonligiga ta'sir ko'rsatadi, balki ta'lim jarayonining sifati, o'quvchilarning bilim olishi va o'zlashtirishiga ham salbiy ta'sir etishi mumkin. O'qituvchilarning yuqori ish yuklamasi, ma'muriyat va o'quvchilar bilan bo'ladigan murakkab munosabatlar, shaxsiy hayotdagi muammolar kabi omillar kasbiy stressning asosiy manbalari hisoblanadi. Kasbiy stressning oqibatlarini o'qituvchilarning psixologik holatida (charchoq, asabiylik, depressiya), jismoniy salomatligida (bosh og'rig'i, uyqusizlik, yurak-qon tomir kasalliklari) va kasbiy faoliyatida (ishdan qoniqmaslik, kasbiy yonib ketish sindromi, ishga kelmaslik) namoyon bo'lishi mumkin. Bunday holatlar, o'z navbatida, o'qituvchining dars o'tish mahoratiga, o'quvchilar bilan o'zaro munosabatiga va umumiy ta'lim muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, maktab o'qituvchilarida kasbiy stressning kelib chiqish sabablarini aniqlash, uning ta'lim jarayoniga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganish va stressni kamaytirish yo'llarini ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etadi. Pedagoglar, psixologlar, ta'lim siyosatchilari va jamiyatning birgalikdagi harakatlari o'qituvchilarning kasbiy stressini kamaytirish va ularning ish samaradorligini oshirishga qaratilgan bo'lishi zarur. Ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhitni yaratish, o'qituvchilarni qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqish va ularning kasbiy yuklamasini optimallashtirish muhim hisoblanadi. Shuningdek, o'qituvchilarga stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish va ularning psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilgan chora-tadbirlar ham zarurdir.

### **ASOSIY QISM**

Magistratura mutaxassisligi ikkinchi bosqich talabalarining stajirovkaini to'g'ri tashkil qilish bo'lajak yosh mutaxassislarni real ishlab chiqarish sharoitlariga, ilmiy-tadqiqot va ilmiy-pedagogik faoliyatga tayyorlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Shu boisdan o'z bilim ko'nikma va malakalarimni amalyotda qo'llash va ilmiy - pedagogik faloliyatimga tayyorgarlik ko'rish, uni amalga oshirish, o'quv - metodik ishlarni tahlil qilish, natijalarni baholash bo'yicha ilmiy- amaliy ishlar olib borish maqsadida Toshkent shahar Sergeli tumani 266-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida stajirovkani olib bordik. Stajirovka mobaynida o'qituvchilar orasidan kasbiy stressni oldini olish uchun profilaktik ishlar va tadqiqot olib borildi. Bunda "Kasbiy stressni baholash metodikasi"dan foydalandi.



O'qituvchilarda kasbiy stressning ta'lim jarayoniga ta'sirini aniqlashtirishda to'plangan material va natijalardan o'qituvchilarning psixologik holatini yaxshilash, stressni kamaytirish va ularning ish samaradorligini oshirishda nimalarga e'tibor qaratish lozimligi to'g'risida maktab ma'muriyati, psixologlar va metodistlar foydalandilar.

Ma'lumki, taranglik darajasi bo'yicha o'qituvchining ish yuki menejerlar va bankirlar, bosh direktorlar va uyushmalar prezidentlari, ya'ni odamlar bilan bevosita ishlaydigan boshqa mutaxassislardan o'rtacha ko'proqdir. O'qituvchi o'z kasbiy faoliyatida ko'plab stress omillariga, shu jumladan katta o'quv yuklariga, kundalik va uzoq davom etadigan qiyin vaziyatlar bilan bog'liq tez-tez ta'sirchan reaksiyalar, stressga o'z vaqtida javob bera olmaslik, turli toifadagi odamlar bilan doimiy muloqot qilish, intensiv aks ettirishni talab qiladi. O'qituvchining ishi noto'g'ri hissiy reaksiya ehtimoli bilan bog'liq bo'lgan har xil stressli vaziyatlarga to'la. Stressli ta'sirning takroriy takrorlanishi yoki davomiyligi bilan hissiy qo'zg'alish turg'un shaklga ega bo'lishi mumkin. O'qituvchilarning kasbiy faoliyati intensivligining sabablari ob'ektiv va sub'ektiv omillar bilan bog'liq. Kasbiy stressning paydo bo'lishi - kasbiy faoliyatning noqulay omillari natijasida yuzaga kelgan va amalga oshirilayotgan tadbirlar samaradorligini pasayishiga, shuningdek shaxsning deformatsiyasiga olib keladigan keskinlik holati va shaxsning xarakterologik fazilatlarini haqida gapirishimiz mumkin. O'qituvchi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan sub'ektiv omillarga o'quvchilar va hamkasblar bilan muloqotga to'sqinlik qiluvchi shaxsning individual xususiyatlari, ish tajribasining yetishmasligi, kasbiy o'sishdan qoniqmaslik, noaniqlik yoki mas'uliyatning etishmasligi va boshqa shaxsiy fazilatlar kiradi. Tadqiqotchilar A.K.Markova, L.M.Mitina, M.M.Rybakovalar pedagogik faoliyatning stressli holatlarining quyidagi tasnifini ajratadilar:

- 1) O'qituvchi va bolalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar holati (huquqbuzarlik harakati, ziddiyatli vaziyatlar, o'qituvchining talablarini e'tiborsiz qoldirish);
- 2) Hamkasblar va ma'muriyat bilan munosabatlarda yuzaga keladigan vaziyatlar (topshiriqlarning ortiqcha yuklanishi, ish yukini taqsimlashdagi nizolar);
- 3) O'qituvchi va bolalarning ota-onalari o'rtasidagi o'zaro munosabatlar holatlari va boshqalar. Biz bilamizki, o'qituvchi o'quvchilar bilan ishliydi. Faoliyati jarayonida pedagoglar, o'quvchilar va ularning ota - onalari bilan muloqotda bo'ladi. Bu esa o'z - o'zidan ta'limdagi o'zlashtirish darajasining pasayishiga olib keladi.



O'qituvchining kasbiy stress alomatlari quyidagilar: Doimiy charchoqni his qilish. O'z ishidan mamnun bo'lishning umumiy pasayishi. Kasbiy stressga eng moyil bo'lgan kasb bu o'qituvchilikdir, chunki ularning ishi doimiy stressli vaziyatlar bilan bog'liq. Stress surunkali holatga kelganda essa bu vaqt davom etadi va o'qituvchi boshqa narsalarga e'tibor berishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. O'qituvchining eng muhim kasbiy ahamiyatli sifati sifatida stressga chidamlilikni shakllantirish bo'yicha ishlar alohida ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, stajirovka o'tash jarayonida maktablarda tashkil etilgan turli xil metodik seminarlar, pedagogik kengashlar va psixologik treninglarda faol ishtirok etildi. Bu tashkil etilgan tadbirlarda ishtirok etib shunday xulosa qilindi: har bir tadbir o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini oshirishga, ularning psixologik barqarorligini ta'minlashga va kasbiy stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi vositalardan biri bo'lishi mumkin ekan.

#### **XULOSA**

Ushbu tadqiqot maktab o'qituvchilarida kasbiy stress darajasi va uning ta'lim jarayoniga ta'sirini o'rganishga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'qituvchilarning sezilarli qismi yuqori ish yuklamasi, o'qituvchilarning xulq-atvori va ma'muriyat bilan munosabatlar kabi omillar tufayli kasbiy stressga duchor bo'lmoqda. Bu holat ularning ishdan qoniqish darajasining pasayishiga va kasbiy yonib ketish sindromining rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Kasbiy stress, o'z navbatida, o'qituvchilarning dars o'tish sifatiga, o'qituvchilar bilan o'zaro munosabatlariga va umumiy ta'lim muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotda o'qituvchilarning stressni boshqarish uchun turli xil usullardan foydalanishi aniqlandi, ammo ularning samaradorligi individual xususiyatlarga bog'liq. Olingan natijalar maktab ma'muriyati, psixologlar va metodistlarga o'qituvchilarning psixologik holatini yaxshilash, stressni kamaytirish va ularning ish samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy choralar ko'rish zarurligini ko'rsatadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. X. Jalilova, F. I. Haydarov, N. I. Xalilova "Kasb psixologiyasi" (o'quv qollanma) Toshkent-2010.
2. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога [Текст] / Е.А. Багнетова. –Сургут: РИО СурГПУ, 2017.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. –СПб: Питер, 2008. –336 с.



4. Логинова А. В. Профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности S // Молодой ученый. 2015. No11.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
6. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). Maslach Burnout Inventory (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
7. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company.
8. Karasek, R., & Theorell, T. (1990). Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life. New York: Basic Books.

