

O'QITUVCHILARDA STRESS VA XAVOTIRNI KAMAYTIRISH USULLARI

Muallif: **G'aybullayeva Madina Habibullo qizi**

*Qashqadaryo viloyati G'uzor tumani MMTBga
qarashli 13-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixogi*

E-mail:mgaybullayeva094

[Tel:+998997992881](tel:+998997992881)

Annotatsiya: *Mazkur maqolada zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchilarning duch kelayotgan stress va xavotir holatlari, ularning sabab va oqibatlari hamda bu holatlarni kamaytirish bo'yicha samarali usullar yoritilgan. Psixologik yondashuvlar, amaliy tavsiyalar va xorijiy tajribalarga asoslangan metodlar tahlil qilinadi.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются стресс и тревожность, с которыми сталкиваются учителя в современной системе образования, их причины и последствия, а также эффективные методы их снижения. Анализируются психологические подходы, практические рекомендации и методы, основанные на зарубежном опыте.*

Abstract: *This article examines the stress and anxiety experienced by teachers in the modern education system, their causes and effects, as well as effective methods for reducing them. The paper analyzes psychological approaches, practical recommendations, and techniques based on international experience.*

Kalit so'zlar: *Stress, xavotir, o'qituvchi, psixologik barqarorlik, muvozanat, emotsional sog'liq.*

Ключевые слова: *Стресс, тревога, учитель, психологическая устойчивость, равновесие, эмоциональное здоровье.*

Keywords: *Stress, anxiety, teacher, psychological stability, balance, emotional health.*

Kirish

Ta'lim jarayonining muvaffaqiyati o'qituvchining ruhiy holati va kasbiy tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liq. So'nggi yillarda o'qituvchilar orasida stress va xavotir darajasi ortib borayotgani ko'plab ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan. Bunga sabab bo'layotgan omillar – haddan tashqari ish yuklamasi, nazorat va baholash tizimining murakkabligi, o'quvchilar bilan ishlashda uchraydigan qiyinchiliklar, ota-onalar bilan munosabatlar va boshqalar. Ushbu maqola mazkur muammolarning oldini olish va o'qituvchilarning psixologik farovonligini ta'minlash yo'llarini o'rganishga bag'ishlangan.

Stress va xavotirning sabablari

Stress – bu insonning ichki yoki tashqi bosimga qarshi ko'rsatadigan tabiiy psixologik va jismoniy reaksiyasidir. O'qituvchilar orasida stressga olib keluvchi asosiy omillar quyidagilardir:

1. Mehnat yuklamasining ortiqqligi – ko'plab darslar, hujjatlar tayyorlash, hisobot topshirish va boshqa ma'muriy ishlar;
2. O'zaro munosabatlardagi muammolar – o'quvchilar, ota-onalar va rahbariyat bilan ziddiyatlar;
3. Kasbiy yoqimsizlik – motivatsiya yetishmasligi, o'z ishidan qoniqmaslik;
4. Moliyaviy muammolar – ish haqi yetarli emasligi;
5. Tizimdagi islohotlar – doimiy o'zgarishlar, yangi dasturlarga moslashish zarurati.

Stress va xavotirning oqibatlari

Uzoq davom etgan stress va xavotir salomatlikka hamda ish sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi:

- Emotsional charchoq (burnout),
- Depressiya va uyqusizlik,
- Kasbiy faoliyatga qiziqishning pasayishi,
- Qaror qabul qilish qobiliyatining zaiflashuvi,
- O'quvchilar bilan ishlashda samarasizlik.

Stress va xavotirni kamaytirish usullari

1. Psixologik yondashuvlar
 - Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) – salbiy fikrlarni ijobiylariga almashtirish orqali stressni kamaytiradi;
 - Mindfulness (ongli diqqat) – hozirgi holatga e'tibor qaratish, hushyorlikni rivojlantirish orqali xavotirni kamaytiradi;
 - Art-terapiya, musiqa terapiyasi – ijodiy faoliyat orqali hissiy yengillik hosil qilish.
2. Organisationsion choralar
 - Dars jadvalini optimallashtirish;
 - Ish yuklamasini adolatli taqsimlash;
 - Psixologik xizmatlar faoliyatini kengaytirish;
 - O'qituvchilar uchun dam olish va rehabilitatsiya markazlarini tashkil etish.
3. Shaxsiy strategiyalar
 - Vaqtni to'g'ri boshqarish (time-management);
 - Muntazam jismoniy mashqlar;
 - Sog'lom ovqatlanish va uyqu gigiyenasi;
 - Oila, do'stlar bilan ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash;
 - Ijodiy fikrlash va o'z ustida ishlash.

Xorijiy tajribalar

Finlyandiya, Yaponiya, Kanada kabi mamlakatlarda o'qituvchilarning ruhiy holatiga katta e'tibor qaratiladi. Masalan, Finlyandiyada o'qituvchilar haftasiga 20 soatgacha dars o'tadilar, qolgan vaqti tayyorgarlik, malaka oshirish va dam olishga yo'naltiriladi. Bu ularning stressini kamaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa

O'qituvchilarda stress va xavotir holatlarining kamaytirilishi ularning professional faoliyatining sifatiga, shaxsiy salomatligiga va o'quvchilarning ta'lim natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Davlat, ta'lim muassasalari va har bir o'qituvchining o'zi bu muammoni hal qilishda faol ishtirok etishi zarur. Har tomonlama qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish orqali ta'lim sifati sezilarli darajada oshirilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев Қ., Рахмонов А. “Педагогика ва психология”. – Тошкент: O'qituvchi, 2021.
2. Назарова Г. “Ta'lim muassasalari psixologiyasi”. – Тошкент: Fan va texnologiya, 2020.
3. Қосимова М. “Stress va unga qarshi kurash usullari”. – Тошкент: O'zbekiston Psixologlar Assotsiatsiyasi nashriyoti, 2019.
4. Хусанова Н. “Psixologik xizmat faoliyatida stressni boshqarish”. – “O'zbek psixologiyasi” jurnali, 2021, №4.
5. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.* – New York: Bantam Books, 2013.
6. Maslach C., Leiter M.P. *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It.* – Jossey-Bass Publishers, 1997.
7. OECD. *Teachers and School Leaders as Valued Professionals.* – OECD Publishing, 2020.
8. WHO. *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak.* – World Health Organization, 2020.