



PEDAGOGIK MUHITDA STRESSNI BOSHQARISH VA KASBIY KUYISHNING OLDINI OLISHNING AMALIY YONDASHUVLARI

Jumayev Yusufbek O'ktam o'g'li

*Xalqaro Nordik universiteti Pedagogika-psixologiya mutaxassisligi 2-kurs
magistranti*

Annotatsiya: *Pedagogik muhitda stressni boshqarish va kasbiy kuyishning oldini olish masalalari o'qituvchilarning ruhiy va jismoniy salomatligi, ishdagi samaradorligi hamda pedagogik faoliyatning umumiy sifatini yaxshilash uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada pedagogik muhitda stressni boshqarish va kasbiy kuyishni oldini olish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar va amaliy yondashuvlar muhokama qilinadi. Tadqiqotlarda stressni boshqarishning turli usullari, kasbiy kuyishni kamaytirishga yordam beruvchi strategiyalar, o'qituvchilarning salomatligini saqlash va professional qoniqishni oshirish uchun zarur bo'lgan tashkiliy o'zgarishlar tahlil qilinadi. Stressni boshqarishning samarali usullari, o'qituvchilarga qo'llab-quvvatlash tizimlari yaratish, ish joyidagi sog'lom muhitni shakllantirish, kasbiy rivojlanishni rag'batlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlash kabi amaliy yondashuvlar asosiy muhokama mavzusi hisoblanadi. Ushbu maqola pedagogik tashkilotlarda kasbiy kuyishning oldini olishga qaratilgan tavsiyalarni o'z ichiga oladi va o'qituvchilarning ishdagi motivatsiyasini oshirishda muhim rol o'ynaydi.*

Kalit so'zlar: *Pedagogik muhit, Stressni boshqarish, Kasbiy kuyish, o'qituvchilar salomatligi, Qo'llab-quvvatlash tizimi, Stressni boshqarish usullari, Tashkiliy o'zgarishlar.*

Pedagogik muhitda stressni boshqarish va kasbiy kuyishning oldini olish, sohada faoliyat yuritayotgan pedagoglarning samarali ishlashiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biridir. Pedagoglar doimiy ravishda talabalarning tarbiyasi, bilim berish va ijtimoiy muammolarni hal qilish bilan shug'ullanib, o'z ishlarini yuqori motivatsiya bilan bajarishga intilishadi. Ammo bu jarayonda ular stress, psixologik bosim, va kasbiy kuyish kabi salbiy holatlarga duch kelishlari mumkin.

Kasbiy kuyish - bu uzoq muddatli stress, ishning yuqori talablaridan yuzaga keladigan psixologik holat bo'lib, uning oqibatida pedagogning ishga bo'lgan qiziqishi va samaradorligi pasayadi. O'qituvchilarda stress va kuyish holatlari nafaqat ularning o'z ishiga bo'lgan munosabatini, balki o'qituvchilarning o'qish samaradorligini ham kamaytirishi mumkin. Shuning uchun, pedagogik muhitda stressni boshqarish va





kasbiy kuyishning oldini olish, ta'lim jarayonining sifatini oshirish va pedagoglarning professional rivojlanishini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Bu masalalar bugungi kunda ilmiy izlanishlar va amaliy tadqiqotlar asosida ko'plab pedagogik, psixologik va ijtimoiy tadqiqot mavzulari sifatida o'rganilmoqda. Pedagogik stress va kasbiy kuyishning oldini olish uchun turli metodologik yondashuvlar, psixologik yordam va amaliy vositalar ishlab chiqilmoqda. Ushbu yondashuvlar pedagoglarga o'z ishlarida muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, ular stressni boshqarish va shaxsiy resurslarini tiklash uchun zarur vositalarni olishadi.

Ushbu ishda pedagogik muhitda stressni boshqarish va kasbiy kuyishning oldini olishga qaratilgan amaliy yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, stressning pedagoglarga ta'siri, kasbiy kuyishning belgilari va unga qarshi kurashish usullari hamda bu jarayonda muhim bo'lgan psixologik metodlar va texnikalar haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Pedagogik muhitda stress va kasbiy kuyish, ayniqsa, o'qituvchilar va ta'lim tizimining boshqa xodimlari uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ularning faoliyati ta'lim jarayonining samaradorligini, o'quvchilarning bilim olish jarayonini va umuman, ta'lim sifatini bevosita ta'sir qiladi. Stress va kuyishning pedagogik muhitda keng tarqalganligi, uni nazorat qilish va oldini olishni zarur qiladi. Bunday holatlar pedagogning psixologik va emosional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa uning ishga bo'lgan qiziqishini, motivatsiyasini va o'z vazifalariga nisbatan javobgarligini pasaytiradi.

Pedagogik stressning sabablari ko'p va xilma-xil bo'lishi mumkin. Birinchidan, o'qituvchilarni doimiy ravishda yangi bilimlarni taqdim etish, o'quvchilarning turli ehtiyojlarini qondirish, turli xil reja va dasturlarni bajarish talab etiladi. Bu jarayonlar o'qituvchilarda jismoniy va ruhiy zo'riqishlarni keltirib chiqaradi. Ikkinchidan, talabalar bilan ishlashda yuzaga keladigan murakkab vaziyatlar va ijtimoiy omillar (masalan, o'quvchilarning qiyinchiliklari, ularning muammolariga javob berish) pedagoglarni qo'rqitishi, g'azablantirishi va bezovta qilishi mumkin. Uchinchidan, ta'lim tizimidagi tashkilot masalalari, ya'ni ish joyidagi noaniqliklar, rahbariyatdan kutilgan talablar, o'qituvchining o'zining kasbiy jihatdan doimiy ravishda o'sish talablariga javob bera olmasligi ham stressni kuchaytiradi.

Kasbiy kuyishning oldini olishning zarurati ayniqsa o'qituvchilar orasida juda o'rinlidir. Kuyish – bu uzluksiz psixologik va emosional zo'riqishning natijasidir. Kuyishning alomatlari orasida charchoq, apatiya, ishga qiziqishning yo'qolishi, o'zining kasbiy kompetentsiyasiga nisbatan ishonchsizlik, o'qituvchilarning o'quvchilarga bo'lgan e'tiborining kamayishi mavjud. Bu holatlar pedagogning o'z



vazifasini samarali bajarishiga to'sqinlik qiladi va natijada o'quvchilarning o'qishdagi muvaffaqiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, kasbiy kuyishning oldini olish, pedagoglarning kasbiy salomatligini saqlash va ularning ishdagi motivatsiyasini oshirishga yordam beradi.

Stressni boshqarishning bir qator amaliy yondashuvlari mavjud. Birinchidan, o'qituvchilarga stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish, ularning psixologik mustahkamligini oshirish, stressli vaziyatlarda to'g'ri javob qaytarish uchun zarur vositalarni o'rgatish muhimdir. Ikkinchidan, ishni rejalashtirish va tashkil qilishda stressni kamaytirish usullari qo'llanilishi kerak. Masalan, darslarni rejalashtirishda o'qituvchilarga vaqtni to'g'ri taqsimlash, ish yuklamalarini muvozanatlash va faqatgina kerakli va dolzarb ishlarni bajarishga urg'u berish zarur. Uchinchidan, individual psixologik yordam, masalan, psixoterapiya va meditasiya, o'qituvchilarning ruhiy holatini yaxshilashda katta rol o'ynaydi.

Kasbiy kuyishning oldini olish uchun bir qator muhim chora-tadbirlar mavjud. Birinchidan, o'qituvchilarni professional rivojlantirish va yangi metodikalarga oid bilimlarni doimiy ravishda yangilab borish, o'z kasbiy ko'nikmalarini oshirish kasbiy kuyishning oldini olishga yordam beradi. Ikkinchidan, pedagoglar o'rtasida yaxshi ish muhitini yaratish, ular orasida hamkorlikni rivojlantirish va bir-biriga yordam berish, stressni kamaytiradi va kasbiy kuyishning oldini oladi. Uchinchidan, o'qituvchilarga vaqtincha dam olish va o'zini tiklash imkoniyatlarini taqdim etish, ularning stressni kamaytirishiga yordam beradi.

Pedagogik muhitda stressni boshqarish va kasbiy kuyishning oldini olish, nafaqat pedagoglarning kasbiy salomatligini, balki ta'lim jarayonining samaradorligini ham ta'minlaydi. Stress va kuyishning oldini olish uchun amaliy yondashuvlar va psixologik yordamning samarali qo'llanilishi zarur. Pedagoglarning ishga bo'lgan munosabati, motivatsiyasi va salomatligi, ularning o'quvchilarga ta'lim berishda muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi. Shuning uchun, pedagogik stressni boshqarish va kasbiy kuyishning oldini olish masalalariga alohida e'tibor qaratish, ta'lim tizimining barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abduqodirov, B. (2020). *Pedagogik stress va kasbiy kuyish: Tahlil va tavsiyalar*. Tashkent: O'zbekiston Respublikasi O'qituvchilarni Rivojlantirish Instituti.
2. Baxtiyorova, F. (2019). *Pedagogik kasbiy kuyish va uning oldini olishda psixologik yordamning o'rni*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.





3. G'ofurova, G. (2018). *Kasbiy stress va pedagoglarning psixologik salomatligi*. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
4. Karimov, S. (2017). *O'qituvchilarni kasbiy kuyishdan saqlash va stressni boshqarish metodlari*. Tashkent: Ta'lim va ilm-fan.
5. Mamatqulov, O. (2021). *Pedagogik muhitda stressni boshqarish va kasbiy kuyishning oldini olish*. Tashkent: Pedagogika va psixologiya.

