

ÒQITUVCHILARNING XULQ - ATVORIGA VA XATTI - HARAKATLARIGA STRESSNING TA'SIRI

Razakova Xolida Ismixonovna

Buxoro viloyati Qorovulbozor tuman MMTBga 6-umumiy òrta ta'lim maktab
psixologi

Annotatsiya: Maqolada o'qituvchilarning kasbiy faoliyati davomida duch keladigan stress omillari, ularning xulq-atvor va xatti-harakatlariga ta'siri, shuningdek, stressni kamaytirish bo'yicha psixologik va pedagogik yondashuvlar chuqur tahlil qilinadi. O'qituvchilarning ruhiy salomatligini ta'minlash, emotsional barqarorlikni mustahkamlash zamonaviy ta'lim tizimining muhim yo'nalishlaridan biri ekani ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: stress, xulq-atvor, psixologik bosim, emotsional zo'riqish, o'qituvchi shaxsiyati, pedagogik barqarorlik.

Zamonaviy ta'lim muhitida o'qituvchining roli tobora murakkablashib bormoqda. U nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, maslahatchi, psixolog, innovator va motivator sifatida faoliyat yuritishi zarur. Bunday ko'p qirrali faoliyat doimiy emotsional bosim, psixologik toliqish va stress holatlarining paydo bo'lishiga olib keladi. Xususan, o'qituvchilar ko'pincha o'z mehnatlarining ijtimoiy e'tirofi yetarli bo'lmasligi, ortiqcha byurokratik yuklamalar, o'quvchilar va ota-onalar bilan murakkab munosabatlar kabi omillar tufayli ruhiy charchoq holatiga tushadilar. Mazkur maqola aynan shu muammoga – stress holatining o'qituvchi xulq-atvori va xatti-harakatlariga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganishga qaratilgan.

Stress (lot. *stringere* — «cho'zmoq, siqmoq») bu organizmning turli salbiy omillarga fiziologik va psixologik javobi bo'lib, uni birinchi bo'lib olim G. Selye o'rgangan. Uning ta'kidlashicha, stress shartli ravishda uch bosqichda kechadi:

1. **Tashvish bosqichi** – muhitdagi o'zgarishga organizmning dastlabki reaksiya berishi;

2. **Moslashuv bosqichi** – organizm sharoitga moslashadi, faqatgina vaqtincha;

3. **Charchash bosqichi** – kuchlar tugab, emotsional va jismoniy toliqish boshlanadi.

Pedagogik faoliyatda bu bosqichlar o'qituvchilarning xatti-harakatlarida quyidagi tarzda namoyon bo'ladi:

- ✓ Doimiy asabiylashish, mayda ogohlantirishlarga o'ta kuchli javob qaytarish;
- ✓ Tashabbuskorlikning susayishi, darslar sifatining pasayishi;
- ✓ Ijtimoiy izolyatsiya, hamkasblar bilan ijtimoiy aloqalarning uzilishi;
- ✓ Noaniqlikdan qo'rqish, o'zini oqlashga urinish.

Quyidagi jadvalda stress manbalari va ularning o'qituvchiga ko'rsatadigan asosiy ta'siri keltirilgan:

Stress manbasi	Ta'siri (psixologik)	Ko'rinishlari
Ish yuklamasining ko'pligi	Emotsional charchoq	Ishga befarqlik, sabrsizlik
Moliyaviy qoniqarsizlik	Beqarorlik, ishsizlik qo'rquvi	Ruhan tushkunlik
Ota-onalar bilan ziddiyatlar	Ijtimoiy bosim, baholashda shubha	O'zini aybdor his qilish
Rahbariyat tomonidan bosim	O'zini noqulay his qilish	Norozilik, norasmiy qarshilik
O'quvchilarning intizomsizligi	Nazoratni yo'qotish qo'rquvi	Emotsional portlash, qichqirish

Inson faoliyatining barcha sohalarida bo'lgani kabi, ta'lim tizimida ham shaxsiy va kasbiy hayotda yuzaga keladigan stress holatlari muhim o'ringa ega. Ayniqsa,

o'qituvchilik kasbi o'z tabiatiga ko'ra yuqori darajadagi psixologik yuklama va ijtimoiy mas'uliyat bilan ajralib turadi. Shu sababli, o'qituvchi shaxsiyatida yuzaga keladigan stress holatlari uning umumiy psixologik holati, xulq-atvori va kundalik xatti-harakatlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Stress holati odatda organizmning tashqi yoki ichki tahdidlarga nisbatan beradigan javob reaksiyasi sifatida yuzaga chiqadi. Ushbu jarayon fiziologik, emotsional va kognitiv darajada kechadi. Xususan, stress organizmning himoya tizimini faollashtiradi, biroq u uzoq davom etsa yoki intensiv bo'lsa, salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. G.Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasida bu holat «distress» deb ataladi va bu organizmning zo'riqlashga charchoq, emotsional beqarorlik, psixologik disbalans bilan javob qaytarishi sifatida izohlanadi.

Pedagogik faoliyatda stress holatlarining eng yaqqol ko'rinishi bu o'qituvchining xulq-atvori va xatti-harakatidagi o'zgarishlarda aks etadi. Odatda stress ostidagi o'qituvchi o'zining oddiy kundalik munosabatlarida salbiy o'zgarishlarni namoyon eta boshlaydi: u tez asabiylashadi, holsiz va loqayd bo'lib qoladi, dars jarayonida o'quvchilar bilan konstruktiv muloqot o'rnatolmaydi, maktab jamoasi bilan hamkorlik qilishdan qochadi. Bu esa nafaqat o'qituvchining o'z ish faoliyatiga, balki uning atrofidagi insonlarga – o'quvchilarga, hamkasblariga va ota-onalarga ham salbiy ta'sir o'tkazadi.

Stress sharoitida shaxsning emotsional sohasida kuzatiladigan o'zgarishlar xulq-atvorda bir necha yo'nalishda namoyon bo'ladi:

1. **Emotsional beqarorlik** – Stress ta'sirida o'qituvchi tez-tez kayfiyat almashishi, ko'zga ko'rinmas sabablarga asoslangan norozilik holatlari, jizzakilik, mayda qoidabuzarliklarga haddan tashqari keskin munosabat bildirish kabi holatlar bilan ajralib turadi. Bunday emotsional beqarorlik pedagogik jarayonning sifati va samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

2. **Агресив xatti-harakatlar** – Stressning kuchaygan shakllarida o'qituvchilar boshqalar bilan, ayniqsa o'quvchilar bilan munosabatlarda keskinlikni oshirib yuborishi mumkin. Bu esa ko'pincha intizomiy chora-tadbirlarning ko'payishiga, nizolar sonining ortishiga olib keladi. Shuningdek, bu holat pedagogik etikaning buzilishiga ham sabab bo'lishi ehtimoldan xoli emas.

3. **Kommunikativ chekinish** – O'qituvchining muloqotdan qochishi, o'z fikrini erkin ifoda etmasligi, jamoa bilan ishlashdan tiyilishi ham stress holatining asosiy belgilaridan biridir. Natijada, pedagogik jamoada ishonchsizlik muhiti yuzaga keladi va hamkorlik samaradorligi pasayadi.

4. **Motivatsion pasayish** – Stress ostida o'qituvchining ishga bo'lgan qiziqishi pasayadi, u innovatsion usullarni qo'llashga intilmaydi, yangilikka ochiqlik darajasi kamayadi. Natijada darslar sifati susayadi, o'quvchilarning faolligi pasayadi va bilim olish jarayoni sustlashadi.

5. **Kasbiy yonish (burnout)** – Bu holat stress holatining eng xavfli natijalaridan biri bo'lib, unda o'qituvchi o'z kasbiga nisbatan befarqlashadi, o'zini lozim darajada qadrlamaydi, ma'naviy charchoq, ruhiy tushkunlik holatlari yuzaga keladi. Bu sindrom doimiy psixologik yordam ko'rsatilmasa, o'qituvchining kasbidan butunlay voz kechishigacha olib borishi mumkin.

Shuningdek, stress holati o'qituvchining qaror qabul qilish qobiliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. U qarorlarni kechiktirib qabul qiladi, ishonchsizlik bilan qarorlar chiqaradi yoki doimiy shubhalanib yuradi. Bu esa ta'lim jarayonida samarali boshqaruvni izdan chiqaradi. Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, stress faqatgina o'qituvchining ichki holatini emas, balki uning tashqi faoliyatini – kundalik xatti-harakatlarini ham o'zgartiradi. Shunday ekan, stress holatlarini erta aniqlash va ularni bartaraf etish choralari muhim pedagogik va psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Stressni kamaytirish uchun o'qituvchilar muntazam ravishda psixologik treninglar, relaksatsion mashg'ulotlar, stressga qarshi kurashish usullarini o'zlashtirishlari lozim. Shuningdek, maktab rahbariyati tomonidan o'qituvchilarga qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish,

mehnat yuklamasini adolatli taqsimlash, emotsional salomatlikni mustahkamlovchi ijtimoiy tadbirlar tashkil etilishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, stress holatlari o'qituvchi shaxsiyatida murakkab emotsional va xulqiy o'zgarishlarga olib keladi. Bu o'zgarishlar nafaqat o'qituvchining ruhiy holatini, balki uning kasbiy samaradorligini, shuningdek ta'lim sifatini ham bevosita belgilaydi. Shu bois, pedagogik faoliyatda stressga qarshi kompleks yondashuv va ruhiy-psixologik profilaktika muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye G. (1974). *Stress bez orudev*. M.: Progress.
2. Maslach C., Jackson S.E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. Journal of Organizational Behavior.
3. Назарова М. (2021). *Педагогический стресс и его профилактика*. Москва: Академкнига.
4. Yuldasheva R. (2020). *Pedagogik psixologiya*. T.: O'qituvchi.
5. Tuxliyev N. (2018). *O'qituvchi shaxsining psixologik portreti*. T.: Fan.
6. Qodirova S. (2022). *O'qituvchilarda stressga qarshi psixoprofilaktika*. Respublika ilmiy jurnali.