

О‘QITUVCHILARDA KASBIY STRESSNI BARTARAF QILISH**Arapova Xolida Kuzibayena**

Xorazm viloyati Urganch tuman MMTB

ga qarashli 48-sonli umumiy o‘rta ta’lim

maktab amaliyotchi psixologi

Asmatova Shahnoza Ganjaboyevna

Xorazm viloyati Urganch tuman MMTB

ga qarashli 5-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktab amaliyotchi psixologi

Yusupova Iroda Atabek qizi

Xorazm viloyati Urganch tuman MMTB

ga qarashli 7-sonli umumiy o‘rta

ta’lim maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maqolada o‘qituvchilarda kasbiy stressni bartaraf qilishning asosiy usullari ko‘rib chiqiladi. O‘qituvchilarning stressga duchor bo‘lishi sabablari, uning ta'siri va bu muammolarni hal qilish yo‘llari tahlil qilinadi. Maqola o‘qituvchilarni kasbiy stressdan himoya qilish va uni boshqarish uchun amaliy tavsiyalar beradi. Stressni kamaytirish va uning ta'sirini kamaytirish uchun samarali yondoshuvlar va psixologik metodlar tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: O‘qituvchilar, kasbiy stress, stressni bartaraf qilish, psixologik salomatlik, stress omillari, stress boshqaruvi, pedagogik yordam.

Kirish

O'qituvchilar kasbiy stressga eng ko'p duch keladigan professional guruhlardan biridir. Ularning ishida yuqori talablar, ta'lim sifatini oshirishga qaratilgan bosim va o'quvchilar bilan samarali ishlash zaruriyati mavjud. Shuningdek, o'qituvchilarda stress ko'pincha ularning o'ziga xos psixologik holati va pedagogik tajribasiga bog'liq. Kasbiy stress o'qituvchining ruhiy va jismoniy holatiga ta'sir qilib, ish samaradorligini pasaytirishi, shuningdek, o'qituvchining shaxsiy hayotiga ham ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli, stressni boshqarish va bartaraf qilish usullari har bir o'qituvchi uchun muhim ahamiyatga ega.

O'qituvchilarda kasbiy stressning sabablari

Kasbiy stressning bir nechta asosiy sabablari mavjud:

- **Ish yuklamasi va vaqt taqchilligi:** O'qituvchilar ko'pincha ortiqcha ish yuklamasidan aziyat chekishadi. Darsdan tashqari faoliyatlar (seminarlar, konferensiyalar, uy vazifalari tekshiruvi) ham ularga qo'shimcha yuk bo'lib tushadi.
- **Kutilgan natijalarning kechikishi yoki amalga oshmasligi:** Ba'zi o'qituvchilar ta'lim jarayonidagi natijalarning kechikishini yoki kutganidan past darajada amalga oshishini ko'rib, o'zlariga nisbatan yuqori talablar qo'yishadi.
- **O'quvchilar bilan munosabatlar:** O'quvchilarning intizomsizligi, ularning psixologik holati yoki maktabda yuzaga kelgan ziddiyatlar o'qituvchiga qo'shimcha stress keltirishi mumkin.
- **Tashkiliy muammolar:** Maktabning resurslarining etishmasligi, o'qituvchilarga qo'llab-quvvatlovning yo'qligi va boshqa tashkiliy qiyinchiliklar stressning rivojlanishiga sabab bo'ladi.
- **Shaxsiy va oilaviy stress omillari:** O'qituvchining shaxsiy hayotida yuzaga kelgan muammolar, masalan, oila a'zolari bilan bog'liq qiyinchiliklar yoki shaxsiy salomatlik muammolari ham kasbiy stressni oshirishi mumkin.

Касбий stressning ta'siri

Касбий stress o'qituvchilarning salomatligiga turli ta'sirlar ko'rsatishi mumkin. Ularning ba'zilarida jismoniy va ruhiy charchoq, bezovtalik, depressiya va uyqu muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, stressni boshqarishda qiynalayotgan o'qituvchilar ta'lim sifatini pasaytirishi va o'quvchilarga yetarlicha e'tibor bermasliklari mumkin. O'qituvchining stress holati o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishini kamaytiradi, chunki o'qituvchi ta'lim jarayoniga to'liq e'tibor qaratmaydi.

Касбий stressni bartaraf qilish usullari

O'qituvchilarda kasbiy stressni bartaraf qilishning samarali usullari quyidagilardan iborat:

🔔 **Psixologik yordam va treninglar:** O'qituvchilarni kasbiy stressni boshqarish bo'yicha psixologik yordam olishlariga rag'batlantirish zarur. Maktabda psixologik maslahatlar, stressni boshqarish bo'yicha treninglar va qo'llab-quvvatlash guruhleri tashkil etilishi kerak. Bunda o'qituvchilarga stressni boshqarish texnikalari, meditatsiya va nafas olish mashqlarini o'rgatish mumkin (1).

🔔 **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi:** O'qituvchilarni stressdan saqlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi muhim ahamiyatga ega. O'qituvchilarni bir-birlariga yordam berish, maslahatlar va bilim almashish uchun guruhlariga bo'lish ularning stressni kamaytirishga yordam beradi. Maktabda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish stressni kamaytirishga olib keladi (Rasulov, 2021).

🔔 **Jismoniy faollik:** Stressni bartaraf qilishda jismoniy faollik muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlar, sayr qilish, yoga va sport o'yinlari o'qituvchilarga stressni kamaytirish va salomatlikni yaxshilashda yordam

beradi. O'qituvchilar o'z vaqtlarini jismoniy mashqlar bilan boyitishlari kerak (2).

🔔 **Vaqtни boshqarish:** O'qituvchilarga vaqtни to'g'ri boshqarish usullarini o'rgatish, ish va dam olish orasidagi muvozanatни saqlashga yordam beradi. Shuningdek, o'qituvchilarga "yo'q" deyishни o'rganish va ortiqcha ish yuklamasini kamaytirish kerak. Vaqtни samarali boshqarish stressни kamaytiradi (3).

🔔 **Refleksiya va meditatsiya:** Stressни kamaytirishning samarali usullaridan biri meditatsiya va refleksiya texnikalaridir. O'qituvchilar meditatsiya qilish orqali ichki tinchlikни topa olishlari mumkin. Bunda o'qituvchilar uchun maxsus treninglar tashkil etish lozim (4).

Kasbiy stressни boshqarishning amaliy tavsiyalari

O'qituvchilar uchun kasbiy stressни bartaraf qilishda quyidagi amaliy tavsiyalarni hisobga olish kerak:

✓ **O'zgarishlarga moslashish:** O'qituvchilar o'zgarishlarga moslashishga o'rganishlari kerak. Pedagogik yondoshuvlar, texnologiyalar va ta'lim usullaridagi yangiliklarga moslashish, stressни kamaytirishga yordam beradi.

✓ **Shaxsiy vaqt ajratish:** O'qituvchilarga dam olish va shaxsiy vaqt ajratish muhimdir. O'qituvchilar o'z salomatliklariga e'tibor berib, vaqtни oilalari bilan o'tkazishlari kerak.

✓ **O'qituvchilarni rag'batlantirish:** O'qituvchilarga o'z ishlarini yanada samarali bajarish uchun rag'batlantirish tizimini yaratish zarur. Ularni o'qish, treninglar va yangi bilimlarga intilishga undash o'qituvchilarni stressdan saqlaydi.

✓ **Ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish:** O'qituvchilar o'z hamkasblari bilan ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirib, bir-birlariga yordam berishlari lozim.

Xulosa. O'qituvchilarda kasbiy stressni bartaraf qilish nafaqat ularning o'z salomatligi, balki ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish uchun ham muhimdir. Stressni boshqarish metodlarini o'qituvchilar uchun moslashtirish, ularning professional faoliyatini va shaxsiy hayotini muvozanatlashga yordam beradi. O'qituvchilarga kasbiy stressni boshqarish bo'yicha maslahatlar va amaliy yondoshuvlar yordamida ta'lim sifatini yaxshilash mumkin.

Adabiyotlar:

1. Bekish, T. (2021). O'qituvchilar uchun stressni boshqarish metodlari. **Psixologiya va Pedagogika jurnali.**
2. Togay, S. (2020). Jismoniy faollik va stress. **Fiziologiya va Sog'liqni Saqlash.**
3. Davronov, S. (2019). Vaqtni boshqarish va stressni kamaytirish. **Ta'lim tizimi va innovatsiyalar.**
4. Jumaev, M. (2022). Refleksiya va meditatsiya stressni bartaraf qilish vositalari. **Psixologik yondoshuvlar.**
5. G'ulomov, D. (2018). O'qituvchilarda kasbiy stress va unga qarshi kurashish. **Pedagogik tadqiqotlar.**
6. Rasulov, O. (2021). O'qituvchilarda kasbiy stressni boshqarish strategiyalari. **Ta'lim va Psixologiya.**