

MAKTAB O'QITVUCHILARIDA KASBIY STRESS NAMOYON BO'LISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Tajibayev Shohruh Maqsudovich
Buxoro davlat universiteti, tadqiqotchi

Annotation

This scientific article is devoted to the study of the characteristics of professional stress among school teachers. Occupational stress is a significant problem in the educational field, and its study is important for ensuring the health and well-being of teachers, as well as the quality of education in general. The article discusses various aspects of stress, including its causes, consequences and management methods. Factors that contribute to stress among school teachers, such as curriculum overload, conflicts with students, and limited support from the administration, are also analyzed.

Keywords: Professional stress, school teachers, characteristics, research, factors, health, quality of education, stress management, psychological well-being, personnel sustainability

Kasbiy stress ko'plab xodimlar, shu jumladan maktab o'qituvchilari hayotining ajralmas qismidir. Bugungi ta'lim sharoitida stress ularning ishiga, sog'ligiga va umumiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maktab o'qituvchilari orasida kasbiy stressning xususiyatlarini o'rganish nafaqat dolzarb, balki bir necha sabablarga ko'ra muhimdir.

Birinchi, pedagoglarning salomatligi va farovonligiga e'tibor kuchayib bormoqda. Kasbiy stress turli xil psixologik va jismoniy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa o'z navbatida ularning hayot faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu stressni keltirib chiqaradigan omillarni o'rganish va uning oldini olish va yumshatish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqish muhimligini ko'rsatadi.

Ikkinchi, o'qituvchilarning stress darajasi ular berayotgan ta'lim sifatiga bevosita ta'sir qilishi mumkin. Maktab o'qituvchilari, stress ostida, o'quv jarayonini samarali tashkil etishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin.

Bundan tashqari, maktab o'qituvchilari o'rtasida kasbiy stressni o'rganish ta'lim sohasidagi kadrlar barqarorligi nuqtai nazaridan ham muhimdir. O'qituvchilarning kasbni tark etishi yoki o'z ishidan umidsizlikka tushishining sabablarini tushunish



bizga ularni saqlab qolish choralari ishlab chiqish va ta'limda muvaffaqiyatli faoliyat uchun sharoit yaratish imkonini beradi.

Va nihoyat, maktab o'qituvchilari o'rtasida kasbiy stressni o'rganish ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanish nuqtai nazaridan muhimdir. O'qituvchilar jamiyat kelajagini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi, ularning mehnati, farovonligi ta'lim sifatiga, butun mamlakat taraqqiyotiga bevosita ta'sir qiladi.

Shunday qilib, ushbu tadqiqot o'zining dolzarbligi bilan maktab o'qituvchilari o'rtasida kasbiy stressning tabiati va xususiyatlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi, shuningdek, uni yumshatish bo'yicha samarali choralarni ishlab chiqishga ko'maklashadi, bu esa pirovardida ta'lim sifati va jamoatchilik farovonligini oshirishga yordam beradi.

Maktab o'qituvchilarida kasbiy stressning namoyon bo'lishi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, bu ularning kasbiy faoliyatini o'ziga xosligi bilan bog'liq. O'qituvchining ishi ruhiy va hissiy stress nuqtai nazaridan eng qiyin kasblardan biri hisoblanadi. O'qituvchilarning aqli va tanasiga doimiy ravishda haddan tashqari yuqori bosim o'tkazganligi tufayli, bu holat ularning sog'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ular ko'pincha hissiyotlar va jismoniy salomatlik bilan bog'liq muammolarga duch kelishadi, masalan: kuchli hissiy bosim, ishda charchash, tashvish va asabiylashishning kuchayishi, shuningdek, yuqori darajadagi umidsizlik va kasbiy hayotidagi qiyinchiliklar orqali o'zini namoyon qiladi. Haddan tashqari hissiy va jismoniy stress o'qituvchilarni shoshilinch yoki o'ylamasdan harakat qilishga olib kelishi mumkin. Kasbiy stress belgilarida muhim o'rinni o'qituvchilarning "kasbiy charchash" (emosional, psixologik "*xissiy yonish sindromi*") egallaydi[3], bu esa stressga qarshilikning pasayishi bilan hissiy, jismoniy va ruhiy charchoq holatiga olib keladi. O'qituvchilarning "*xissiy yonish sindromi*" - maktabdagi kasbiy faoliyatga xos bo'lgan stress omillariga uzoq vaqt ta'sir qilish natijasida yuzaga keladigan murakkab psixologik va fiziologik sindromdir[5]. Bu holat hissiy charchoq, psixologik depersonalizatsiya va shaxsiy qoniqishning pasayishi bilan tavsiflanadi. Hissiy charchoq-kuchni yo'qotish hissi bilan namoyon bo'ladi.

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki o'qituvchilardagi **o'ziga xos kasbiy stress** turli sabablarga ko'ra vujudga kelgan. Masalan [1]:

1. o'qituvchi kasbining muhim xususiyati unda mehnat ma'uliyatining yuqoriligi;
2. ish yuklamalardagi doimiy o'zgarib turadigan o'ta qattik talablar;



3. uzluksiz tekshiruvlar;
4. o'quvchilarning o'qishga bo'lgan noto'g'ri munosabati;
5. doimiy o'zgarib turadigan talablar; ishdan keyin o'qituvchilarning 45% o'zlarini haddan tashqari zo'riqish va tushkunlik holatida deb biladi. Ularda surunkali charchoq, jismoniy muammolar paydo bo'ladi. 5-yillik ishdan so'ng tananing haddan tashqari zo'riqishi, vegetativ buzilishlar va asab tizimining asteniyasida kuzatiladi.
6. yosh tajribasiz o'qituvchilarning kasbiy stressga moyilligi; masalan: 25-30 yoshdagi maktab o'qituvchilarida tashvish, asabiylashish, og'izning qurishi va yurakning tez-tez urushi kabi stresning jismoniy a'lomatlarini namoyon bo'ladi.
7. o'qituvchilar va ota-onalar o'rtasidagi ba'zi holatlardagi ziddiyatlar va nomutanosibliklar;
8. moddiy yordamning kamligi; ishning ta'biati, uning mazmuni, xizmat muddati va o'qituvchining individual psixologik xususiyatlariga ham bog'liq.
9. topshiriqlarni bajarishda vaqtning yetarli emasligi;
10. topshiriqlarning nihoyatda ko'pligi;
11. darsdan tashqari mashg'ulotlarning og'irligi;
12. turli xil ma'nosiz yig'ilishlar;
13. qog'ozbozlik va byurokratizmning kuchliligi;
14. ota-onalar va o'qituvchilar konferensiyalari;
15. ma'muriyat va o'qituvchilar orasidagi nizolar;
16. nazoratning haddan ortiqchiligi;
17. dasturlarning tez-tez o'zgarib turishi;
18. uxlash va dam olish uchun vaqtning yetarli emasligi;
19. ishni muvozanatlashtira olmaslik;
20. muvoffaqiyatsizlikdan qo'rqish;
21. sinf boshqaruvining qiyinligi va boshqa sabablar tufayli **bosimning kuchayishi charchoqning zo'rayishi** va boshqalarda namoyon bo'ladi.

Tadqiqotlarning natijasi shuni ko'rsatmoqdaki davlat maktablari o'qituvchilarining 50% stressning asosiy sabablaridan biri sifatida hukumat imtixonlarini ko'rsatgan. So'rovda ishtirok etgan maktab o'qituvchilarining 23,1 foizi xujjatlarni yuritishni, 10,8 foizi yig'ilishlarni stress omili deb hisoblagan [2].

Psixologik va sosiologik tadqiqotlar shuni ta'kidlaydiki o'qituvchilar menedjerlar, bankirlar, bosh direktorlar, assosiatsiya prezidentlari, harbiy xizmatchilar, shifokorlar va boshqa kasb egalariga nisbatan ko'proq stress oladilar shu sababi o'qituvchilik kasbi hissiy jihatdan juda stressli kasb hisoblanadi. Ingliz psixologlari



tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda aniqlanishicha o'qituvchilik kasbi kasbiy faoliyatdagi stressli vaziyatlarning to'qqiz balli shkala bo'yicha hisoblaganda 6,2 ball olgan. Bu stress darajasi konchilar, polisiyachilar, harbiy xizmatchilar, jurnalistlar va hatto uchuvchilarnikidan ham yuqori darajani ko'rsatgan. Shu bois, Angliyada o'qituvchilarni taxminan yarmi o'z kasblarini o'zgartirishni istashgan. Shved o'qituvchilarining 75% o'qituvchilik kasbiga qo'yiladigan talablar juda yuqori deb hisoblaydi. Bu esa o'qituvchilarning stress bilan bog'liq kasalliklarga, shu jamladan psixosomatik va nevroitik kasalliklarga duchor bo'lishiga olib keladi[4]. Bu holatlar o'qituvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligiga katta zarar yetkazishi bu esa "ta'lim inqirozi"da namoyon bo'lishi mumkin. Maktablarda o'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasidagi nizolar maktabdagi nizolarning muhim qismini tashkil etmoqda. Tadqiqotchilar tomonidan o'tkazilgan so'rovnomalar o'qituvchilar orasida yuqori darajadagi tashvish hissi borligini tasdiqladi. I.V.Sergeyev va V.N.Chernobrovkin o'qituvchilarning 75 foizida shaxsiy tashvishning yuqori darajasi borligini aniqladi. Qo'rquv va tashvish bilan bog'liq hissiy stress normal ish va muloqotga halaqit qiladi, bu esa o'qitish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. V.I.Zolotvrenkoning ta'kidlashicha o'qituvchilarning tashvishi eng murakkab jarayon va kam o'rganilgan muammo. Bu muammoni o'rganish va zarur ilmiy xulosalar va takliflar berish ham dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Yuqoridagi hususiyatlarning barchasi o'qituvchilarga xos bo'lib kasbiy faoliyatning xususiyatlari bilan bog'liq. Masalan: o'qituvchilarga hos yuqori darajadagi **axloqiylik** ham o'qituvchilar kasbiy stress o'ziga xos xususiyatlaridan biri hisoblanadi. Ma'muriyat ham kasbiy stress omillaridan biri sifatida ruyhatga kiritilgan. Xususiy maktab o'qituvchilari yuqori mehnat mas'uliyati, ma'muriyat siyosati va nazoratini kasbiy stress omillari deb ko'rsatishgan.

G. Kuper "kasbiy faoliyatdagi stress omillari" so'rovnomasini o'tkazdi. Ushbu tadqiqot Melitopol shahridagi turli ish tajribasi va mutaxassisligiga ega bo'lgan 90-ta maktab o'qituvchilari o'rtasida o'tkazildi. Tadqiqot natijalariga ko'ra o'qituvchilarning 9 foizi normal holatda, 91 foizi esa sezilarli darajada kasbiy stress holatida ekanligi aniqlandi. Ularning 89,2 foizida stressning bu darajasi normadan oshib ketgan. 1,8 foizida eng yuqori darajaga yetgan. Bu ma'lumotlar o'qituvchilarning o'rganish vaqtidagi psixologik holati qoniqarsiz bo'lgan degan xulosaga kelishga imkon berdi. Bu ma'lumotlar o'qituvchilarning kasbiy stressini tushunish uchun nazariy asos yaratadi [2].



Ko'p hollarda o'qituvchilarning ishi ularning ruhiy salomatligiga xavf tug'diradi. Bu esa o'qituvchilarning kasbiy stressini oldini olish uchun ilmiy xulosalar berishni talab qiladi.

Ushbu ilmiy maqolani yakunlashda biz maktab o'qituvchilari o'rtasida kasbiy stressning xususiyatlarini o'rganish natijalarini umumlashtirdik. Ish davomida biz o'qituvchilar maktab muhitida duch keladigan stressning turli jihatlarini ko'rib chiqdik, shuningdek, uning paydo bo'lishi va namoyon bo'lishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni aniqladik.

Bizning tahlilimiz shuni ko'rsatdiki, maktab o'qituvchilari o'rtasidagi kasbiy stress ko'p omilli hodisa bo'lib, u ham ta'lim tizimining xususiyatlari, ham har bir o'qituvchining individual xususiyatlari bilan bog'liq. Stressni keltirib chiqaradigan muhim omillar orasida o'quv dasturining haddan tashqari yuklanishi, talabalar va ularning ota-onalari bilan ziddiyatlar, cheklangan resurslar va ma'murlar tomonidan qo'llab-quvvatlanish, jamiyat tomonidan tan olinmaslik va qadrlanmaslik kiradi.

Biroq, olib borilgan tadqiqotlarga asoslanib, biz maktab o'qituvchilari o'rtasida kasbiy stressni yumshatish bo'yicha ba'zi amaliy tavsiyalarni berishimiz mumkin. Jumladan: o'qituvchilarni qo'llab-quvvatlash va maslahat berish tizimini takomillashtirish, stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish, o'qituvchilar va o'quvchilarning ehtiyojlarini hisobga olgan holda o'quv dasturlarini optimallashtirish, o'qituvchilarning kasbiy faoliyatiga jamoatchilik hurmatini oshirish hamda ularni moddiy, ma'naviy va ruhiy jihatdan qullab quvvatlash lozim deb hisoblaymiz.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot maktab o'qituvchilari o'rtasida kasbiy stressning tabiati va xususiyatlarini yaxshiroq tushunishga imkon beradi va ularning ish holati va kasbiy hayot sifatini yaxshilash, salomatligini mustaxkamlash va ularni umrini uzaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berish imkoniyatini yaratadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Золотаренко И.В. Проблема профессиональной тревожности учителя в современной педагогике ФРГ / И.В. Золотаренко // *Magister*. – 1999. – №6. – С. 46-56.
2. Е.Л. Марковец. Специфика профессионального стресса школьного учителя. Научная статья.
3. Хадарцев А.А., Токарев А.Р. Профессиональный стресс (механизмы развития, диагностика и коррекция проявлений): монография. Тула: Издательство ТулГУ, 2020. 192 с



4. <https://infourok.ru/osobennosti-professionalnogo-stressa-uchiteley-shkol-i-sposobi-ego-preodoleniya-v-samostoyatelnoy-rabote-uchitelya-3442397.html>
5. <https://infourok.ru/stress-v-professionalnoj-deyatelnosti-pedagoga-6305277.html>

