



**PEDAGOGIK JAMOALARDA STRESS, CHARCHOQ VA EMOTSIONAL
ZO'RIQISHNI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK VA TASHKILIY
BOSHQARUV MEXANIZMLARI**

Ganiyeva Kamola Abdujabborovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 1-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20428325>

Annotatsiya

Maqolada pedagogik jamoalarda uchraydigan stress, charchoq va emotsional zo'riqish holatlarining kelib chiqish sabablari hamda ularning ta'lim jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim muassasalarida o'qituvchilarning kasbiy yuklamasi ortib borayotgani, vaqt tanqisligi, kommunikativ muammolar va psixologik bosim omillari stressning asosiy manbalari sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda pedagoglar faoliyatida uchraydigan emotsional zo'riqishlarni kamaytirishga qaratilgan psixologik mexanizmlar, jumladan, o'zini boshqarish, relaksatsiya usullari, motivatsiyani oshirish va ijobiy muhit yaratish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Pedagog, psixologik zo'riqish, ruhiy charchoq, stress, pedagogik faoliyat, emotsional barqarorlik, kasbiy "yonib ketish".

Аннотация

В статье анализируются причины возникновения стресса, усталости и эмоционального напряжения в педагогических коллективах, а также их влияние на образовательный процесс. В современных образовательных учреждениях основными источниками стресса рассматриваются увеличение профессиональной нагрузки учителей, дефицит времени, коммуникативные проблемы и психологическое давление. В исследовании освещаются психологические механизмы, направленные на снижение эмоционального напряжения в деятельности педагогов, включая саморегуляцию, методы релаксации, повышение мотивации и создание благоприятной среды.

Ключевые слова: Педагог, психологическое напряжение, эмоциональное выгорание, стресс, педагогическая деятельность, эмоциональная стабильность, профессиональное выгорание.

Annotation

The article analyzes the causes of stress, fatigue, and emotional strain occurring in pedagogical teams, as well as their impact on the educational process. In modern educational institutions, the increasing professional workload of teachers, time constraints, communication problems, and psychological pressure



are considered as the main sources of stress. The study highlights psychological mechanisms aimed at reducing emotional strain in teachers' professional activities, including self-regulation, relaxation techniques, increasing motivation, and creating a positive environment.

Keywords: Teacher, psychological stress, mental fatigue, stress, pedagogical activity, emotional stability, professional burnout.

Kirish

Zamonaviy ta'lim muassasalarida pedagoglar faoliyati yuqori darajadagi mas'uliyat, uzluksiz muloqot va hissiy ta'sir bilan bog'liq bo'lib, bu ko'pincha psixologik va jismoniy stress, charchoq hamda emotsional zo'riqishga olib keladi. Shu sababli, pedagogik jamoalarda ushbu holatlarni kamaytirish va samarali boshqarish dolzarb vazifa hisoblanadi. Psixologik zo'riqish — bu shaxsning tashqi yoki ichki omillar, turli talablar hamda murakkab vaziyatlarga nisbatan yuzaga keladigan psixologik javob reaksiyasidir. Ushbu holat insonning aqliy, emotsional va jismoniy imkoniyatlari mavjud muammolarni bartaraf etish uchun yetarli bo'lmagan sharoitda namoyon bo'ladi.

Stress ([inglizcha](#): *stress*— „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — [odam](#) va [hayvonlarda](#) kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress — bu [gomeostazni](#) buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaktsiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida *stereotipik o'zgarishlar* bilan tavsiflanadi[1].

Ruhiy charchoq — uzoq muddat davom etgan psixologik bosim va zo'riqishlar natijasida shakllanadigan holat bo'lib, unda shaxsning emotsional va intellektual resurslari sezilarli darajada kamayadi. Bunday vaziyatda motivatsiya pasayadi, faoliyatga nisbatan qiziqish susayadi hamda ish samaradorligi ham izdan chiqishi mumkin. Pedagogik faoliyat yuqori darajadagi mas'uliyat, doimiy muloqot va sezilarli hissiy yuk bilan bog'liq bo'lib, ko'pincha psixologik zo'riqish, ruhiy charchoq va toliqishga olib keladi[2]. Pedagoglar o'quvchilar bilan ishlash jarayonida katta e'tibor, sabr-toqat va emotsional barqarorlikni namoyon etishi talab etiladi. Shu sababli pedagogik jamoada stressni kamaytirish va sog'lom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Psixologik zo'riqishning asosiy sabablaridan biri ish yuklamasining ortiqchiligi, vaqt yetishmovchiligi, o'quvchilar va ota-onalar bilan murakkab munosabatlar, rahbariyat bosimi va kasbiy mas'uliyatning yuqoriligidir. Bu omillar pedagoglarda charchoq, motivatsiyaning pasayishi va kasbiy „yonib ketish“ holatiga olib kelishi mumkin. Ruhiy charchoq — uzoq davom etgan psixologik stress natijasida yuzaga keladigan holat bo'lib,



bunda ishga bo'lgan qiziqish kamayadi, hissiy barqarorlik izdan chiqadi va umumiy faollik pasayadi[3]. Bunday holatni vaqtida aniqlash va bartaraf etish pedagogik faoliyat samaradorligini saqlash uchun muhimdir.

Pedagogik faoliyat doimiy mas'uliyat, yuqori hissiy yuk va o'quvchilar bilan uzluksiz muloqot bilan bog'liq bo'lib, bu pedagoglarning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi (Maslach & Leiter, 2016; Kyriacou, 2001). Uzoq davom etadigan stress sharoitida pedagoglar ruhiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi va kasbiy "yonib ketish" (burnout) holatiga duch keladi. Shu sababli pedagogik jamoda sog'lom psixologik muhitni yaratish va stressni kamaytirish choralari katta ahamiyat kasb etadi (Jennings & Greenberg, 2009; Day & Gu, 2010).

Psixologik zo'riqishning asosiy sabablari quyidagilardan iborat: ish yuklamasining ortiqqligi, vaqt yetishmovchiligi, o'quvchilar va ota-onalar bilan murakkab munosabatlar, rahbariyat bosimi hamda kasbiy mas'uliyatning yuqoriligi (Kyriacou, 2001; Skaalvik & Skaalvik, 2017). Ushbu omillar pedagoglarda charchoq va ishga bo'lgan qiziqishning pasayishiga olib keladi, natijada pedagogik faoliyat samaradorligi kamayadi (Maslach & Leiter, 2016; Selye, 1976).

Ruhiy charchoq — uzoq davom etgan psixologik stress natijasida yuzaga keladigan holat bo'lib, bunda pedagogning hissiy barqarorligi izdan chiqadi, ishga bo'lgan qiziqishi kamayadi va umumiy faolligi pasayadi (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Shu bois pedagogik faoliyatdagi ruhiy charchoqni aniqlash va bartaraf etish, shuningdek stressni oldini olish bo'yicha profilaktik tadbirlar ishlab chiqish muhimdir (Jennings & Greenberg, 2009)[4].

Pedagoglarning psixologik barqarorligini ta'minlashning samarali yo'llaridan biri — ish jarayonida emotsional qo'llab-quvvatlash, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, kasbiy treninglar va sog'lom ish muhitini yaratishdir. Shu bilan birga, pedagoglar o'z-o'zini nazorat qilish va stressni kamaytirish strategiyalarini muntazam qo'llash orqali ruhiy charchoqning oldini olishi mumkin (Day & Gu, 2010).

Xulosa

Pedagogik faoliyat doimiy mas'uliyat va yuqori hissiy yuk bilan bog'liq bo'lib, bu pedagoglarning psixologik zo'riqishi va ruhiy charchoq holatiga olib keladi. Psixologik zo'riqishning asosiy sabablari ish yuklamasining ortiqqligi, vaqt yetishmovchiligi, o'quvchilar va ota-onalar bilan murakkab munosabatlar hamda kasbiy mas'uliyatning yuqoriligidir. Uzoq davom etgan stress natijasida pedagoglarning ishga bo'lgan qiziqishi kamayadi, hissiy barqarorlik izdan chiqadi va umumiy faoliyat samaradorligi pasayadi.



Shuning uchun pedagogik jamoada stressni kamaytirish va sog'lom psixologik muhitni yaratish, pedagoglarning ruhiy barqarorligini ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Buning samarali yo'llari: emotsional qo'llab-quvvatlash tizimi, kasbiy treninglar, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va stressni kamaytirish strategiyalarini muntazam qo'llashdir. Pedagoglarning ruhiy charchog'ini vaqtida aniqlash va oldini olish pedagogik faoliyatning sifatini saqlash va rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Stress>
2. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout in Education: Stress, Coping, and Intervention. New York: Routledge.
3. Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for Future Research. Educational Review, 53(1), 27–35.
4. Selye, H. (1976). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
5. Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy: Relations and Consequences for Motivation and Well-Being. Educational Psychology, 37(1), 43–60.
6. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. Review of Educational Research, 79(1), 491–525.
7. Day, C., & Gu, Q. (2010). The New Lives of Teachers. London: Routledge.