

PEDAGOGLARNING STRESS DARAJASI VA UNING O‘QUVCHILARGA TA’SIRI

Ismoilova Sarvinoz Ne’mat qizi
Qarshi davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Maqola pedagoglarning stress darajasi va uning o‘quvchilarning emotsional, ijtimoiy hamda akademik rivojlanishiga ta’sirini o‘rganadi. Pedagogik stressning sabablari, oqibatlar va uni kamaytirish strategiyalari tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘quvchilarning motivatsiyasi va bilim olish jarayoniga pedagoglarning ruhiy holatining qanday ta’sir ko‘rsatishi ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: pedagog stressi, o‘quvchilar, emotsional barqarorlik, motivatsiya, psixologik yordam

Аннотация: Статья исследует уровень стресса педагогов и его влияние на эмоциональное, социальное и академическое развитие учащихся. Анализируются причины педагогического стресса, его последствия и стратегии снижения. Также рассматривается влияние психологического состояния педагога на мотивацию и процесс обучения учащихся.

Ключевые слова: стресс педагогов, учащиеся, эмоциональная стабильность, мотивация, психологическая поддержка

Abstract: The article examines teachers' stress levels and their impact on students' emotional, social, and academic development. The causes, consequences, and strategies for reducing teacher stress are analyzed. The influence of teachers' psychological state on students' motivation and learning process is also discussed.

Keywords: teacher stress, students, emotional stability, motivation, psychological support

Pedagoglar kundalik ish faoliyati davomida yuqori darajada stress bilan yuzlashadi. Ular o‘quvchilarning turli xulq-atvori, akademik talablar, ma’muriy ishlar, vaqt va resurslar cheklovlari bilan ishlashga majbur bo‘ladilar. Bu jarayonlarda pedagoglar o‘z hissiyotlarini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladi, sabr-toqat va diqqatini jamlash qobiliyati pasayadi, bu esa o‘quvchilarning bilim olish jarayoniga bevosita ta’sir qiladi.

O‘qituvchilardagi stress yuqori bo‘lsa, u o‘quvchilarda xavotir, o‘zini past baholash, diqqatni jamlay olmaslik va motivatsiyaning susayishi kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Shu bilan birga, pedagogning ruhiy holati sinf iqlimiga ham ta’sir qiladi: stress ostida ishlayotgan o‘qituvchi sinfdagi qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratishda

qiyinchiliklarga duch keladi va o'quvchilarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishi sekinlashadi.

Pedagoglar stressni kamaytirish uchun bir nechta yondashuvlardan foydalanishlari mumkin. Bularga psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish treninglari, emotsional intellektni rivojlantirish va vaqt-resurslarni samarali taqsimlash kiradi. Shu bilan birga, maktab va ta'lim muassasalari konsultativ xizmatlar, mentorlik dasturlari, guruh treninglari orqali pedagoglarni qo'llab-quvvatlashi muhimdir.

O'quvchilarga bo'lgan salbiy ta'sirni minimallashtirish maqsadida pedagoglar ijobiy feedback berish, interfaol dars usullarini qo'llash va sinf muhitini qo'llab-quvvatlovchi qilish strategiyalarini o'zlashtirishlari zarur. Shu bilan birga, pedagoglar o'z-o'zini monitoring qilish va muntazam dam olish orqali ruhiy holatini yaxshilashi mumkin.

Stress darajasini kamaytirish nafaqat pedagoglarning ish faoliyatini samarali qiladi, balki o'quvchilarning emotsional barqarorligini, motivatsiyasini va akademik muvaffaqiyatini oshiradi. Shu tariqa, pedagoglarning psixologik holati o'quvchilarning bilim olish jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va ularni qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish zarur.

Pedagoglarning stress darajasi o'quv jarayonining sifatiga bevosita ta'sir qiladi. O'qituvchilar kundalik faoliyatida o'quvchilarning turli xulq-atvori, akademik talablar, ma'muriy ishlar, vaqt va resurslar cheklovlari bilan yuzlashadilar. Stress darajasi yuqori bo'lgan pedagoglar o'z hissiyotlarini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladi, sabr-toqat va diqqatini jamlash darajasi pasayadi, bu esa o'quvchilarning bilim olish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'qituvchining stressi o'quvchilarda quyidagi psixologik holatlar shakllanishiga olib kelishi mumkin: xavotirning oshishi, diqqatni jamlash qiyinlashishi, o'z-o'zini baholash darajasining pasayishi, motivatsiyaning susayishi. Shu bilan birga, pedagogning ruhiy holati sinf iqlimiga ham ta'sir qiladi. Stress ostida ishlayotgan o'qituvchi o'quvchilarga qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishda qiyinchiliklarga duch keladi, bu esa ijtimoiy va emotsional rivojlanish jarayonini sekinlashtiradi.

Stressni kamaytirish va o'qituvchilarning ish faoliyatini samarali qilish uchun bir nechta yondashuvlar qo'llaniladi. Bularga pedagoglarning psixologik tayyorgarligi, stressni boshqarish treninglari, emotsional intellektni rivojlantirish, vaqt va resurslarni samarali taqsimlash kiritiladi. Shu bilan birga, maktab va ta'lim muassasalari pedagoglarni qo'llab-quvvatlovchi tizimlarni yo'lga qo'yishi – masalan, konsultativ xizmatlar, guruh treninglari va mentorlik dasturlari – stress darajasini kamaytirishga yordam beradi.

O'quvchilarga bo'lgan ta'sirni minimalizatsiya qilish uchun pedagoglar stressni boshqarish strategiyalarini o'zlashtirishlari muhimdir. Masalan, ijobiy feedback berish,



darslarni interfaol usullar bilan tashkil etish, sinfdagi muhitni qo'llab-quvvatlovchi qilish pedagogning stressini kamaytiradi va o'quvchilarning ruhiy barqarorligini oshiradi. Bundan tashqari, pedagoglar o'z-o'zini monitoring qilish va muntazam dam olish orqali ruhiy holatini yaxshilashi mumkin.

Natijada, pedagoglarning stress darajasi o'quvchilarning emotsional va akademik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixologik qo'llab-quvvatlash, professional treninglar va samarali boshqaruv tizimlari pedagoglar stressini kamaytiradi, bu esa o'quvchilarning bilim olish jarayonini yaxshilaydi, ijtimoiy va emotsional rivojlanishlarini rag'batlantiradi.

Pedagoglarning stress darajasi nafaqat ularning ish faoliyatiga, balki o'quvchilarning emotsional va kognitiv rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Ustozlarning ruhiy holati sinf iqlimini belgilaydi va dars jarayonidagi interaktivlik, diqqatni jamlash qobiliyati, o'quvchilarga qo'llab-quvvatlovchi yondashuvni shakllantiradi. Stress ostidagi pedagoglar odatda sabr-toqat va hissiy barqarorlikni saqlashda qiyinchiliklarga duch keladi, bu esa o'quvchilarning bilim olish, ijodiy fikrlash va ijtimoiy o'zaro aloqalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress pedagoglarning ish unumdorligini pasaytiradi, diqqatni jamlash va samarali dars olib borish qobiliyatini cheklaydi. Bu jarayonda o'quvchilar ham sezilarli darajada noaniqlik va xavotirga duch keladi. Masalan, darsda tushuntirishlar noaniq yoki talablar ortiqcha bo'lsa, o'quvchilar o'zini past baholash, o'zaro ishonchsizlik va motivatsiyaning susayishini boshdan kechirishi mumkin. Shuningdek, pedagoglarning stressi sinfdagi ijtimoiy muhitni ham ta'sir qiladi, o'quvchilar bir-biriga bo'lgan hurmat va qo'llab-quvvatlashni kamaytiradi.

Stressni kamaytirish uchun pedagoglar emotsional intellektni rivojlantirishga, o'z hissiyotlarini nazorat qilishga va vaqtni samarali boshqarishga e'tibor qaratishlari lozim. Shu bilan birga, darslarni interfaol metodlar bilan tashkil etish, ijobiy feedback berish, o'quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish va guruh ishlarini qo'llash pedagog stressini pasaytiradi. Bu esa o'quvchilarning bilim olish jarayonini yaxshilaydi, ularni ijodiy fikrlash va mustaqil qaror qabul qilishga rag'batlantiradi.

Maktab va ta'lim muassasalari pedagoglarni qo'llab-quvvatlovchi tizimlarni joriy qilishi zarur. Masalan, mentorlik dasturlari, psixologik konsultatsiyalar, guruh treninglari va stressni kamaytiruvchi mashg'ulotlar pedagoglarning ruhiy barqarorligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, pedagoglarning ish va dam olish balansini saqlashi, muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishi va professional rivojlanish imkoniyatlariga ega bo'lishi stressni kamaytiradi.

Natijada pedagoglarning stress darajasi o'quvchilarning akademik va emotsional rivojlanishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Stressni samarali boshqarish, psixologik

qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish va pedagoglarni amaliy treninglar orqali tayyorlash o'quvchilarning bilim olish samaradorligini oshiradi, ularning ruhiy barqarorligini va motivatsiyasini kuchaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kyriacou, C. (2001). *Teacher stress: Directions for future research*. Educational Review, 53(1), 27–35.
2. Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). *A meta-analysis for exploring the relationship between stressors and burnout in teachers*. Teaching and Teacher Education, 21(8), 1029–1042.
3. Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). *Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses*. Applied Psychology, 57, 152–171.
4. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). *Teacher stress: Prevalence, sources and consequences*. Journal of Occupational Psychology, 51(2), 163–176.
5. Travers, C., & Cooper, C. (1996). *Teachers under pressure: Stress in the teaching profession*. Routledge.

GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING