

PEDAGOG FAOLIYATIDA KASBIY STRESS OMILLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH OMILLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15022492>

Umarova Shaxnoza Shukurillayevna

Jalaquduq tumani 29-DMTT direktori

Bugun mamlakatimizda ta'lim sohasida juda katta islohotlar olib borilmoqda, bu esa, ta'lim tizimi oldiga, xususan maktabga ta'lim tizimining oldiga ham qator vazifalarni qo'yganligini anglaymiz.

Ma'lumki, maktabgacha ta'lim tizimining maqsadi bolalarga sifatli ta'lim-tarbiya berish, ularni keying ta'lim jarayonidagi ishtirokini munosib ta'minlashdan iborat. Bu esa muassasalardagi ta'lim-tarbiya, kasbiy jarayonini to'g'ri tashkil etish, maqsadli belgilashni taqozo etadi.

Pedagog ta'lim-tarbiya jarayonida asosiy figura. U o'z kasbining etuk bilimdoni, har tomonlama ijodkor shaxs bo'lishi bilan birga, kasb nuqtai nazaridan duch keladigan stressogen omillarga bardoshli ham bo'lishi kerak. Sababki, inson faoliyati dvomida albatta, kasbiy streslarga duch keladi. Mazkur jarayon sababidan, pedagoglarga stress turli xil ruhiy kasalliklarni keltirib chiqaradi, natijada pedagoglarning mehnat qobiliyati pasayadi va ish samaradorligi sifati kamayadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari pedagog va menejerlari o'z ish faoliyatlarida turli xil stress omillariga duch keladilar. Ushbu stress omillari ta'lim jarayonining sifati, pedagoglarning ruhiy holati va ularning kasbiy motivatsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, bolalar bilan ishlash jarayonida yuklamaning ortib borishi, mehnat sharoitlarining murakkabligi, ota-onalar va rahbariyat tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar, ish vaqti davomida jismoniy va hissiy zo'riqishning ortishi pedagoglarning kasbiy stressini oshiruvchi omillar sifatida namoyon bo'lmoqda.

Kasbiy stressning uzoq davom etishi pedagoglarning ish samaradorligining pasayishiga, emotsional charchoq va motivatsiyaning susayishiga olib kelishi mumkin. Bu esa, o'z navbatida, ta'lim jarayonining sifatsizlanishiga va bolalar bilan ishlashda sustkashlikka sabab bo'lishi ehtimolini oshiradi. Shuningdek, pedagogik stress insonning jismoniy va ruhiy sog'lig'iga ham salbiy ta'sir etib, surunkali charchoq, depressiya, asabiylik va hatto kasbiy charchash sindromining yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin.

Hozirgi vaqtda maktabgacha ta'lim tizimining samaradorligini oshirish va pedagoglarning mehnat unumdorligini ta'minlash maqsadida kasbiy stressni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqish zarurati ortib bormoqda. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mehnat sharoitlarini yaxshilash, ish yuklamasini optimal taqsimlash, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish, dam olish va hordiq chiqarish imkoniyatlarini kengaytirish stressni kamaytirishda samarali natija beradi.

O'zbekiston ta'lim tizimi jadal rivojlanayotgan bir paytda, pedagoglar uchun qulay ish sharoitlarini yaratish va ularning psixologik farovonligini ta'minlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Xorijiy mamlakatlarda kasbiy stressni boshqarish bo'yicha ilg'or tajribalar mavjud bo'lib, ularni O'zbekiston sharoitlariga moslashtirib joriy etish pedagoglarning ruhiy va hissiy barqarorligini saqlab qolish, ularning kasbiy faoliyatdan mamnunligini oshirish va natijada ta'lim sifati yaxshilanishiga xizmat qilishi mumkin. Shu boisdan, MTT larda kasbiy stressni kamaytirishning ilmiy-uslubiy asoslarini o'rganish, mavjud muammolarni aniqlash va ularning yechimiga yo'naltirilgan amaliy choralarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan pedagoglar va menejerlar uchun kasbiy stressni kamaytirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – kasbiy stressning kelib chiqish sabablari va uning ta'lim jarayoniga ta'sirini chuqur tahlil qilish hamda stressni minimallashtirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy yondashuvlarni ishlab chiqishdir. Pedagoglarning psixologik barqarorligini ta'minlash, ularning mehnat samaradorligini oshirish va kasbiy faoliyatdan qoniqish darajasini yuksaltirish ushbu tadqiqotning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu kichkinagina tadqiqot orqali maktabgacha ta'lim tizimida kasbiy stressni kamaytirish va pedagoglarning samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi kompleks yondashuvlar ishlab chiqilishi ko'zda tutilgan. Natijada, ta'lim sifatining oshishi, bolalar bilan ishlash jarayonining samaradorligi va pedagoglarning kasbiy motivatsiyasi kuchayishiga erishish mumkin bo'ladi. Shularni hisobga olgan holda biz o'z oldimizga o'qituvchilarda kasbiy stressning ko'rinishlarini aniqlashni maqsad qilib qo'ydik. Maktabgacha ta'lim tashkilotida kasbiy stressni kamaytirish uchun quyidagi amaliy choralarni joriy etishni rejalashtirdik:

1. Mehnat muhitini yaxshilash – Ish sharoitlarini qulaylashtirish, dam olish zonalarini tashkil etish va pedagoglarning ish yuklamasini optimallashtirish.

2. Psixologik qo'llab-quvvatlash – Har oyda stressni boshqarish bo'yicha psixolog bilan mashg'ulotlar va treninglar o'tkazish.

3. Motivatsiya tizimini joriy qilish – Eng faol pedagoglarni rag'batlantirish, kasbiy rivojlanish uchun seminar va o'quv kurslariga yo'naltirish.

4. Jamoaviy hamkorlikni mustahkamlash – Ota-onalar, jamoatchilik va pedagoglar bilan ochiq muloqot o'rnatish, jamoaviy tadbirlarni yo'lga qo'yish.

5. Innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish – Zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish, ish samaradorligini oshirish maqsadida metodik yordam berish.

Ushbu chora-tadbirlarni amalga oshirish orqali pedagoglar stress darajasini pasaytirib, ularning ish unumdorligi va psixologik farovonligini oshirishga erishamiz.

ADABIYOTLAR:

1. Resolution of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan dated June 7, 2019 No 472 "On measures to further improve the system of training in the field of psychology and the prevention of delinquency in society" / <http://lex.uz>.

2. Mirziyoev Sh.M. From today, the most respected person in the society is a teacher / Speech at an extended video conference on educating young people in the spirit of patriotism and raising the status of a teacher in society. Tashkent. August 24, 2019.

3. Bagmetova E.A Obraz jizni i pfessionalnye faktori riska zdorove pedagoga.RIO Sur GPU, 2017. - 6 p.

4. Barabanshchikova V.V. Professionalnye deformatsii v professiyax innovatsionnoy sfery / avtor. Dis dock. Psixol n., M., 2016.- 36 p.