

PEDAGOGIK TRENINGLAR VA STRESSGA BARDOSHLILIKNI SHAKLLANTIRISH USULLARI

Murodova Mahbuba Farxod qizi,

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika mutaxassisligi magistratura yo'nalishi 1-kurs talabasi

Telefon raqami: +998 88 081 90 99

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada zamonaviy ta'lim tizimida pedagoglarning stressga bardoshlilikini shakllantirishda pedagogik treninglarning o'rni keng tahlil qilinadi. O'qituvchilarda stress omillarining kelib chiqish sabablari, ularning kasbiy faoliyatga ta'siri hamda stressni boshqarishning samarali metodlari yoritiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, maxsus tashkil etilgan treninglar pedagoglarning emotsional barqarorligini oshirish, kasbiy samaradorligini yaxshilash va ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim vosita ekanligi aniqlangan.

***Kalit so'zlar:** stress, stressga bardoshlilik, pedagogik trening, emotsional intellekt, refleksiya, o'z-o'zini boshqarish, psixologik barqarorlik.*

PEDAGOGICAL TRAINING AND METHODS OF FORMING STRESS TOLERANCE

Murodova Mahbuba Farkhod qizi,

Denov Institute of Entrepreneurship and Pedagogy

1st year student of the master's degree in pedagogy

Phone number: +998 88 081 90 99

ABSTRACT

This article provides a comprehensive analysis of the role of pedagogical training in the formation of stress tolerance of teachers in the modern education system. The causes of stress factors in teachers, their impact on professional activity, and effective methods of stress management are highlighted. According to the results of the study, it was found that specially organized trainings are an important tool for increasing the emotional stability of teachers, improving their professional efficiency, and strengthening their mental health.

***Keywords:** stress, stress tolerance, pedagogical training, emotional intelligence, reflection, self-management, psychological stability.*

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida olib borilayotgan keng ko'lamli islohotlar o'qituvchilarning kasbiy faoliyatiga yangi talablarni qo'yimoqda. O'qituvchilar nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, psixolog va kommunikator sifatida ham faoliyat yuritmoqda. Bu esa ularning psixoemotsional yuklamasini oshirib, stress holatlarining ko'payishiga olib kelmoqda.

Stress – bu inson organizmining tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, u uzoq davom etganda salbiy oqibatlarga olib keladi. Pedagogik faoliyatda stress o'qituvchining ish samaradorligini pasaytirishi, motivatsiyasini susaytirishi va hatto kasbiy “emotsional kuyish” (burnout) holatiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, pedagoglarda stressga bardoshlilikni shakllantirish zamonaviy pedagogikaning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonda pedagogik treninglar muhim o'rin tutadi.

Tahliliy qism: Stress manbalari pedagog faoliyatida ko'p qirrali bo'lib, ularga ish yuklamasining ortishi, vaqt tanqisligi, ijtimoiy baholash, kasbiy mas'uliyat hamda emotsional zo'riqishlar kiradi.¹ Shuning uchun pedagog shaxsida stressga bardoshlilikni shakllantirish omillarini aniqlash va ularni rivojlantirish mexanizmlarini o'rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, stressga bardoshli pedagog ta'lim jarayonida ijobiy psixologik muhitni yaratishga, o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatishga va kasbiy faoliyatdan qoniqish his qilishga qodir bo'ladi.² Stressga bardoshlilik yetarli darajada rivojlanmagan hollarda esa pedagoglarda professional charchoq, emotsional so'nish va kasbiy motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Mazkur mavzuning ilmiy ahamiyati esa pedagog shaxsida stressga bardoshlilikni shakllantirish jarayonini psixologik mexanizmlar orqali izohlash, ichki shaxsiy resurslar va tashqi ijtimoiy omillarning o'zaro ta'sirini aniqlash bilan belgilanadi. Tadqiqotlarda o'zini boshqarish, refleksiya, ijobiy tafakkur va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressga moslashuvning muhim omillari sifatida ko'rsatiladi.

Natijalar va muhokama. Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

➤ Birinchidan, treninglarda ishtirok etgan pedagoglarda stress darajasi sezilarli kamaydi. Ular murakkab vaziyatlarda o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirdi.

➤ Ikkinchidan, emotsional intellekt darajasi oshdi. O'qituvchilar o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, boshqalar bilan samarali muloqot qilishni o'rgandi.

¹ . Maslach. C., & Leiter. M. (2016). Burnout and Engagement in Education. New York: Psychology Press.

² Abdullayeva. G. (2021). Pedagog psixologiyasi va kasbiy barqarorlik. Toshkent: Fan.

➤ Uchinchidan, refleksiya ko‘nikmalari rivojlandi. Bu esa pedagoglarning o‘z faoliyatini tahlil qilish va takomillashtirish imkonini berdi.

➤ To‘rtinchidan, jamoaviy muhit yaxshilandi. Treninglar orqali o‘qituvchilar o‘rtasida o‘zaro qo‘llab-quvvatlash kuchaydi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari pedagogik treninglarning stressga bardoshlilikni shakllantirishda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi. Quyidagi usullar ayniqsa samarali deb topildi:

1. Relaksatsiya texnikalari - Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish va meditatsiya elementlari stressni kamaytiradi va ruhiy muvozanatni tiklaydi.

2. Kognitiv qayta baholash - Salbiy fikrlarni ijobiy yo‘nalishga o‘zgartirish orqali o‘qituvchi stressli vaziyatlarga boshqacha yondashishni o‘rganadi.

3. Rol o‘yinlari va situatsion mashqlar - Amaliy vaziyatlar orqali konfliktlarni hal qilish, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish mumkin.

4. Emotsional intellektni rivojlantirish - O‘z va boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish pedagogik jarayonda muhim ahamiyatga ega.

5. Refleksiya va o‘z-o‘zini boshqarish - Doimiy o‘zini tahlil qilish va rivojlantirish stressga bardoshlilikni mustahkamlaydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagogik treninglar o‘qituvchilarda stressga bardoshlilikni shakllantirishning samarali va zarur vositasidir. Ular pedagoglarning psixologik barqarorligini oshirish, kasbiy faoliyat samaradorligini yaxshilash va ta’lim sifatini yuksaltirishga xizmat qiladi. Kelgusida ta’lim tizimida pedagoglar uchun muntazam psixologik treninglar tashkil etish, maxsus metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish va stressni boshqarish dasturlarini joriy etish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Lazarus. R. (2006). Stress and Emotion. Springer Publishing.
2. Kyriacou. C. (2011). Teacher Stress: From Prevalence to Resilience. London: Routledge.
3. Selye. H. (2008). Stress without Distress. New York: McGraw-Hill.
4. Maslach. C., & Leiter. M. (2016). Burnout and Engagement in Education. New York: Psychology Press.
5. Abdullayeva. G. (2021). Pedagog psixologiyasi va kasbiy barqarorlik. Toshkent: Fan.
6. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17773658>