

PEDAGOGIK FAOLIYATNI ENDI BOSHLAGAN MUTAXASSISLARDA STRESS VA EMOTSIONAL CHARCHASH MUAMMOLARI

Askarova Shaxlo Turdimurod qizi

Toshkent Xalqaro Ta'lim Universiteti magistranti

s95374838@gmail.com

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada pedagogik faoliyatni endi boshlagan mutaxassislarda stress va emotsional charchash muammolari tahlil qilinadi. Kasbiy faoliyatning dastlabki bosqichida yuzaga keladigan psixologik zo'riqish, ish yuklamasining yuqoriligi, tajriba yetishmasligi hamda kasbiy moslashuvdagi qiyinchiliklar stress va emotsional charchashning asosiy omillari sifatida ko'rib chiqiladi. Ushbu holatlarning pedagoglarning kasbiy faoliyati samaradorligi, motivatsiyasi va psixologik holatiga ta'siri yoritib beriladi. Shuningdek, stress va emotsional charchashning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: yosh mutaxassislar, pedagogik faoliyat, stress, emotsional charchash, kasbiy moslashuv, psixologik zo'riqish.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются проблемы стресса и эмоционального выгорания у специалистов, начинающих педагогическую деятельность. Основными факторами стресса выделяются высокая профессиональная нагрузка, недостаток практического опыта, трудности адаптации и психологическое напряжение на начальном этапе работы. Анализируется влияние стресса и эмоционального выгорания на профессиональную эффективность, мотивацию и психоэмоциональное состояние молодых педагогов. Также представлены рекомендации по профилактике стрессовых состояний и эмоционального выгорания.

Ключевые слова: молодые специалисты, педагогическая деятельность, стресс, эмоциональное выгорание, профессиональная адаптация, психологическое напряжение.

ABSTRACT

This article examines the issues of stress and emotional burnout among specialists who have recently started their pedagogical careers. High workload, lack of practical experience, difficulties in professional adaptation, and psychological tension are identified as the main stress factors at the initial stage of teaching activity. The impact of stress and emotional burnout on professional performance, motivation,

and psychological well-being of novice teachers is analyzed. In addition, practical recommendations for preventing stress and emotional burnout are provided.

Keywords: *novice teachers, pedagogical activity, stress, emotional burnout, professional adaptation, psychological tension.*

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar pedagoglardan nafaqat yuqori kasbiy bilim va malakani, balki kuchli psixologik barqarorlikni ham talab etmoqda. Ayniqsa, pedagogik faoliyatni endi boshlagan yosh mutaxassislar uchun yangi ish muhiti, mas'uliyatning yuqoriligi, o'quvchilar bilan ishlash jarayonidagi murakkabliklar hamda kasbiy moslashuv jarayoni turli stress holatlarini yuzaga keltiradi. Ushbu holatlar vaqt o'tishi bilan emotsional charchashga olib kelishi mumkin.

Kasbiy faoliyatning dastlabki bosqichida yosh pedagoglar ko'pincha o'z bilim va tajribalarini amaliyotda qo'llashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ish yuklamasining yuqoriligi, vaqtni samarali taqsimlay olmaslik, rahbariyat va ota-onalar bilan munosabatlar, shuningdek, o'z-o'ziga bo'lgan ishonchning yetarli emasligi stress va emotsional zo'riqishni kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Natijada bu holatlar pedagoglarning kasbiy samaradorligi va motivatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bois pedagogik faoliyatni endi boshlagan mutaxassislarda stress va emotsional charchash muammolarini o'rganish, ularning kelib chiqish omillarini aniqlash hamda oldini olish mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada aynan mazkur muammolar tahlil qilinib, yosh pedagoglarning kasbiy faoliyatini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ilmiy-amaliy xulosalar beriladi.

Asosiy qism

Pedagogik faoliyatni endi boshlagan mutaxassislar kasbiy faoliyatining dastlabki bosqichida turli psixologik va ijtimoiy qiyinchiliklarga duch keladilar. Ushbu qiyinchiliklar ko'pincha stress holatlari va emotsional charchashning shakllanishiga sabab bo'ladi. Stress – bu organizmning tashqi va ichki talablar ta'siriga moslashuv reaksiyasi bo'lib, pedagogik faoliyat sharoitida u doimiy ruhiy zo'riqish bilan namoyon bo'ladi.

Yosh pedagoglarda stressning asosiy omillaridan biri – ish yuklamasining yuqoriligidir. Darslarga tayyorgarlik ko'rish, hujjatlar bilan ishlash, sinfdan tashqari tadbirlar hamda nazorat ishlari yosh mutaxassisning vaqt va kuch resurslarini keskin kamaytiradi. Tajribaning yetarli emasligi sababli bu vazifalarni bajarish ko'proq kuch va emotsional zo'riqishni talab etadi. Stressni keltirib chiqaruvchi yana bir muhim

omil – kasbiy moslashuv jarayonidir. Yangi ish muhitiga moslashish, jamoaga kirishish, rahbariyat va ota-onalar bilan samarali muloqot oʻrnatish yosh pedagoglar uchun murakkab jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda yuzaga keladigan noaniqlik, oʻz imkoniyatlariga ishonchsizlik va tanqidiy baholardan qoʻrquv stress darajasining oshishiga olib keladi. Uzoq davom etgan stress holatlari emotsional charchashning shakllanishiga sabab boʻladi. Emotsional charchash pedagogda doimiy charchoq, kasbiy faoliyatga nisbatan befarqlik, ishga qiziqishning pasayishi va salbiy hissiyotlarning kuchayishi bilan ifodalanadi. Bu holat pedagogik jarayon sifati va taʼlim samaradorligiga salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Shuningdek, emotsional charchash yosh pedagoglarning kasbiy rivojlanishiga toʻsqinlik qiladi. Motivatsiyaning pasayishi, oʻz ustida ishlash istagining yoʻqolishi hamda kasbiy oʻsishga boʻlgan intilishning susayishi kuzatiladi. Natijada ayrim mutaxassislar pedagogik faoliyatni tark etish haqida oʻylay boshlaydilar. Shu munosabat bilan stress va emotsional charchashning oldini olish muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh pedagoglarni psixologik qoʻllab-quvvatlash, mentorlik tizimini yoʻlga qoʻyish, ish yuklamasini meʼyorlash hamda kasbiy moslashuv dasturlarini tashkil etish ushbu muammolarni kamaytirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, stressni boshqarish koʻnikmalarini shakllantirish va sogʻlom psixologik muhit yaratish pedagoglarning kasbiy barqarorligini taʼminlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, pedagogik faoliyatni endi boshlagan mutaxassislarda stress va emotsional charchash muammolari bugungi taʼlim tizimida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Kasbiy faoliyatning dastlabki bosqichida yuqori ish yuklamasi, tajriba yetishmasligi, kasbiy moslashuvdagi qiyinchiliklar hamda psixologik bosim yosh pedagoglarda stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab boʻladi.

Uzoq davom etgan stress emotsional charchashga olib kelib, pedagoglarning kasbiy samaradorligi, motivatsiyasi va taʼlim jarayonidagi faolligiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Natijada yosh mutaxassislarning kasbiy rivojlanishi sekinlashadi, baʼzi hollarda esa pedagogik faoliyatdan voz kechish holatlari ham kuzatiladi.

Shu sababli taʼlim muassasalarida yosh pedagoglar uchun qulay psixologik muhit yaratish, ularni kasbiy va ruhiy jihatdan qoʻllab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Mentorlik tizimini joriy etish, stressni boshqarish boʻyicha treninglar tashkil etish hamda ish yuklamasini oqilona rejalashtirish orqali stress va emotsional charchashning oldini olish mumkin. Bu esa yosh pedagoglarning kasbiy barqarorligi va taʼlim sifati oshishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 1981. – Vol. 2. – P. 99–113.
2. Maslach C., Leiter M.P. *Burnout: The Cost of Caring*. – New York: Prentice Hall, 1997.
3. Kyriacou C. Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 2001. – Vol. 53(1). – P. 27–35.
4. Vodyanitskaya N.A. Профессиональный стресс педагога и пути его преодоления. – Москва: Педагогика, 2015.
5. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – Санкт-Петербург: Питер, 2008.
6. Rean A.A., Kudashev A.R. Психология педагогической деятельности. – Москва: Академия, 2016.
7. Shomirzayev M.K. *Pedagogik faoliyatda kasbiy stress va uning oldini olish masalalari*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
8. Karimova V.M. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
9. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2014.
10. Bakker A.B., Demerouti E. The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 2007. – Vol. 22(3). – P. 309–328.