HSR London International Conference on Multidisciplinary Academic Research
(HSR-ICMAR) 2026
https://houghtonstreetreview.com/index.php/conference

# TA’LIM MUHITIDA PEDAGOGLAR VA O‘QUVCHILARDA STRESSNI YENGISH

**Iskandarova Ibodat Haydarovna**
Sayxunobod tumani 18-sonli umumiy
o‘rta ta’lim maktabi psixologi
https://doi.org/10.5281/zenodo.21618957

**Annotatsiya**

Mazkur maqolada ta’lim muhitida pedagoglar va o‘quvchilarda uchraydigan stress holatlarining psixologik mohiyati, kelib chiqish omillari hamda ularni bartaraf etishning zamonaviy usullari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologining profilaktik va korreksion faoliyati, stressni boshqarish texnologiyalari, emotsional barqarorlikni rivojlantirish hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** stress, distress, pedagogik stress, ta’lim muhiti, psixologik salomatlik, emotsional intellekt, rezilentlik, maktab psixologi, relaksatsiya, profilaktika.

## Kirish

XXI asr ta’lim tizimi nafaqat bilim berish, balki sog‘lom psixologik muhitni yaratish vazifasini ham o‘z zimmasiga olmoqda. Ta’lim jarayonining jadallashuvi, axborot oqimining ortishi, baholash tizimidagi o‘zgarishlar, ota-onalar va jamiyatning yuqori talablari pedagoglar hamda o‘quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada stress, emotsional zo‘riqish va ruhiy charchoq zamonaviy maktablarda eng dolzarb psixologik muammolardan biriga aylanmoqda.

## Mavzuning dolzarbligi

Stress inson organizmining tashqi yoki ichki bosimlarga nisbatan tabiiy javob reaksiyasidir. Qisqa muddatli stress ayrim hollarda motivatsiyani oshirishi mumkin, biroq uzoq davom etadigan stress insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim muhitida surunkali stress o‘quvchilarda o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarining pasayishiga, diqqatning susayishiga, xavotir va depressiv holatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Pedagoglarda esa kasbiy charchash (burnout), ish samaradorligining pasayishi va kasbiy motivatsiyaning susayishi kuzatiladi.

Yangi O‘zbekistonda ta’lim sifatini oshirish, inson kapitalini rivojlantirish va sog‘lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur maqsadlarga erishishda ta’lim muassasalarida psixologik farovonlikni ta’minlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Stress tushunchasining nazariy asoslari

"Stress" atamasi ilmiy muomalaga kanadalik olim Hans Selye tomonidan kiritilgan. U stressni organizmning har qanday talab yoki ta’sirga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Zamonaviy psixologiyada stress biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladigan murakkab jarayon sifatida talqin qilinadi.

Pedagogik faoliyat yuqori darajadagi intellektual, emotsional va ijtimoiy mas’uliyatni talab qiladigan kasblardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, ta’lim sifatiga qo‘yilayotgan yuqori talablar, o‘quv jarayonining raqamlashtirilishi hamda pedagog zimmasiga yuklatilgan ko‘plab vazifalar o‘qituvchilarda stress holatining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Stressning uzoq davom etishi nafaqat pedagogning kasbiy faoliyatiga, balki uning jismoniy va ruhiy salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Pedagoglarda stressning yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi omillarni bir necha guruhlarga ajratish mumkin.

Birinchidan, **kasbiy yuklamaning ortib borishi** o‘qituvchilar faoliyatidagi asosiy stress omillaridan biridir. Dars mashg‘ulotlarini sifatli tashkil etish bilan bir qatorda turli hisobotlar tayyorlash, elektron platformalar bilan ishlash, sinfdan tashqari tadbirlarni tashkil etish, ota-onalar bilan muntazam muloqot olib borish hamda metodik hujjatlarni yuritish pedagogdan katta vaqt va kuch talab etadi. Natijada ish va dam olish o‘rtasidagi muvozanat buzilib, surunkali charchoq yuzaga keladi.

Ikkinchidan, **vaqt taqchilligi va ish hajmining ko‘pligi** pedagoglarda emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi. O‘qituvchi darslarga tayyorgarlik ko‘rish, o‘quvchilar bilimini baholash, hujjatlarni yuritish va turli yig‘ilishlarda ishtirok etish kabi ko‘plab vazifalarni qisqa muddat ichida bajarishga majbur bo‘ladi. Bu esa psixologik bosimni kuchaytirib, kasbiy samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Uchinchidan, **o‘quvchilar va ota-onalar bilan muloqotdagi murakkab vaziyatlar** ham stress manbai hisoblanadi. Har bir o‘quvchining individual xususiyatlari, xulq-atvori va o‘quv motivatsiyasi turlicha bo‘lgani sababli o‘qituvchi ularga individual yondashuvni amalga oshirishi lozim. Ayrim hollarda ota-onalarning yuqori talablari, baholash natijalaridan norozilik yoki muloqotdagi kelishmovchiliklar pedagogning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

To‘rtinchidan, **ta’lim tizimidagi tezkor o‘zgarishlar va innovatsiyalar** ham pedagoglardan doimiy ravishda yangi bilim va ko‘nikmalarni egallashni talab qiladi. Raqamli texnologiyalarni qo‘llash, zamonaviy pedagogik metodlarni o‘zlashtirish, yangi o‘quv dasturlariga moslashish va uzluksiz malaka oshirish zarurati ayrim pedagoglarda moslashuv qiyinchiliklarini yuzaga keltiradi.

Beshinchidan, **kasbiy mas’uliyatning yuqoriligi** ham stressni kuchaytiruvchi omillardan biridir. Pedagog nafaqat ta’lim sifati, balki o‘quvchilarning tarbiyasi, psixologik holati va xavfsizligi uchun ham mas’ul hisoblanadi. Har bir o‘quvchining muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligi ko‘pincha o‘qituvchi faoliyati bilan bog‘lanishi pedagogda kuchli mas’uliyat hissini shakllantiradi.

Oltinchidan, **mehnat sharoiti va psixologik muhit** ham muhim omillardan biridir. Jamoada sog‘lom psixologik iqlimning mavjud emasligi, rahbariyat bilan munosabatlardagi muammolar, hamkasblar o‘rtasidagi nizolar yoki yetarli darajada e’tirof etilmaslik pedagogning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Stressning uzoq muddat davom etishi pedagoglarda **kasbiy charchash (burnout) sindromi** rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Ushbu sindrom emotsional holdan toyish, kasbiy motivatsiyaning pasayishi, o‘z faoliyatidan qoniqmaslik, asabiylik, diqqatning susayishi va ish unumdorligining kamayishi bilan namoyon bo‘ladi. Bunday holat nafaqat pedagogning shaxsiy farovonligiga, balki ta’lim sifati va o‘quvchilarning o‘zlashtirish natijalariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu sababli pedagoglarda stressni erta aniqlash, uning sabablarini bartaraf etish, psixologik profilaktika tadbirlarini tizimli ravishda tashkil etish hamda sog‘lom mehnat muhitini yaratish zamonaviy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Maktab psixologi, ta’lim muassasasi rahbariyati va pedagogik jamoaning hamkorlikdagi faoliyati o‘qituvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash va kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Maktab psixologining roli

Ta’lim muassasasida psixolog pedagoglar, o‘quvchilar va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlikni tashkil etuvchi muhim mutaxassis hisoblanadi. Psixologning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- stress holatlarini erta diagnostika qilish;
- psixologik maslahat berish;
- korreksion va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlarni tashkil etish;
- pedagoglar uchun trening va seminarlar o‘tkazish;
- ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish;
- sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish.

Maktab psixologi tomonidan tizimli ravishda olib boriladigan profilaktik ishlar stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish hamda ta’lim sifati va psixologik farovonlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasining **"Ta’lim to‘g‘risida"**gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. Ta’lim tizimini rivojlantirishga oid farmon va qarorlar.
3. Karimova V. M. **Psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi.
4. Nishonova Z. T. **Yosh va pedagogik psixologiya**. – Toshkent.
5. G‘oziyev E. G‘. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent.
6. Xudoyberdiyev M. **Pedagogik psixologiya**. – Toshkent.