

MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDA OTA-ONALAR BILAN HAMKORLIK JARAYONIDA YUZAGA KELADIGAN KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL CHARCHASH

Turayeva Gulchexra Urayimovna

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish va psixologik-pedagogik
respublika tashxis markazi metodisti

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tizimida pedagoglarning ota-onalar bilan hamkorlik jarayonida duch keladigan kasbiy stress va emotsional charchash muammolari tahlil qilinadi. Ushbu holatlarning kelib chiqish omillari, pedagog faoliyatiga ta'siri hamda ularni oldini olish va kamaytirish yo'llari ilmiy-nazariy asosda yoritiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, samarali hamkorlikni tashkil etishda psixologik barqarorlikni ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, pedagog, ota-ona, kasbiy stress, emotsional charchash, hamkorlik, psixologik muhit.

Аннотация: В данной статье анализируются проблемы профессионального стресса и эмоционального выгорания педагогов в процессе взаимодействия с родителями в системе дошкольного образования. Рассматриваются причины возникновения данных состояний, их влияние на профессиональную деятельность педагогов, а также пути профилактики и снижения негативных последствий. Результаты исследования показывают, что обеспечение психологической устойчивости и эффективной коммуникации с родителями играет ключевую роль в снижении уровня стресса.

Ключевые слова: дошкольное образование, педагог, родители, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, взаимодействие, психологическая среда.

Abstract: This article examines the issues of professional stress and emotional burnout among preschool educators in the process of interaction with parents. The study analyzes the causes of these conditions, their impact on pedagogical activity, and effective ways of prevention and reduction. The findings indicate that ensuring psychological stability and establishing effective communication with parents are essential factors in reducing stress levels.

Keywords: preschool education, teacher, parents, professional stress, emotional burnout, interaction, psychological environment.

KIRISH: Zamonaviy maktabgacha ta'lim tizimida pedagog faoliyati ko'p qirrali bo'lib, u nafaqat bolalar bilan ishlashni, balki ota-onalar bilan samarali hamkorlikni yo'lga qo'yishni ham talab etadi. Ota-onalar bilan doimiy muloqot, ularning turli talab va kutilmalarini muvofiqlashtirish pedagogdan yuqori darajadagi kasbiy va emotsional resurslarni talab qiladi.

Shu jarayonda pedagoglarda kasbiy stress va emotsional charchash holatlari yuzaga kelishi mumkin. Mazkur muammo ta'lim sifati, pedagogning ish samaradorligi va bolalar rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ushbu masalani ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI: Ilmiy tadqiqotlarda kasbiy stress va emotsional charchash (burnout) pedagogik faoliyatning muhim muammolaridan biri sifatida ko'rib chiqiladi. Xalqaro tadqiqotlarda ushbu holat ko'pincha "emotional burnout" tushunchasi orqali ifodalanadi.

Ko'plab tadqiqotchilar pedagoglarda charchash quyidagi omillar bilan bog'liqligini ta'kidlaydi:

- yuqori emotsional yuklama;
- kommunikativ ziddiyatlar;
- ijtimoiy bosim va ortiqcha mas'uliyat.

Maktabgacha ta'lim tizimida esa ota-onalar bilan o'zaro munosabatlar ushbu omillarning asosiy manbalaridan biri sifatida ajralib turadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI: Mazkur tadqiqot maktabgacha ta'lim tizimida pedagoglarning ota-onalar bilan hamkorlik jarayonida yuzaga keladigan kasbiy stress va emotsional charchash holatlarini kompleks o'rganishga qaratildi. Tadqiqotda nazariy va amaliy metodlarning uyg'unligi ta'minlandi.

Tadqiqotning metodologik asosini quyidagi yondashuvlar tashkil etdi:

Birinchi, nazariy tahlil metodi asosida kasbiy stress, emotsional charchash hamda pedagog va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik masalalariga oid ilmiy manbalar, xalqaro tadqiqotlar va psixologik konsepsiyalar o'rganildi va tizimlashtirildi.

Ikkinchi, kuzatuv metodi orqali maktabgacha ta'lim muassasalarida pedagoglarning ota-onalar bilan muloqot jarayoni, yuzaga keladigan ziddiyatli vaziyatlar va emotsional reaksiyalar tahlil qilindi.

Uchinchi, so'rovnoma va suhbat metodlari yordamida pedagoglarning kasbiy stress darajasi, uning kelib chiqish omillari hamda ota-onalar bilan hamkorlikdagi qiyinchiliklar aniqlandi. Shu bilan birga, ota-onalarning pedagog faoliyatiga bo'lgan munosabati ham o'rganildi.

To'rtinchi, taqqoslash metodi asosida turli tajribaga ega pedagoglarning emotsional holati va stressga bardoshlilik o'rtasidagi farqlar aniqlashtirildi.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida pedagoglar uchun stressni kamaytirishga qaratilgan ayrim amaliy tavsiyalar sinovdan o'tkazilib, ularning samaradorligi baholandi.

Mazkur metodlar tadqiqot natijalarining ishonchliligi va ilmiy asoslanganligini ta'minlashga xizmat qildi.

TAHLIL VA NATIJALAR: O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida maktabgacha ta’lim tizimida pedagoglarning kasbiy stress va emotsional charchash holatlari, avvalo, ota-onalar bilan hamkorlik jarayonidagi murakkabliklar bilan bevosita bog‘liq ekanligi aniqlandi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, pedagoglarda stress darajasining ortishiga quyidagi omillar asosiy ta’sir ko‘rsatadi:

- ota-onalarning yuqori va ba’zan noreal kutilmalari;
- asossiz tanqid va bosim;
- kommunikativ madaniyatning yetarli darajada shakllanmaganligi;
- ish yuklamasining ortiqqligi va vaqt tanqisligi.

Natijalarga ko‘ra, ota-onalar bilan konstruktiv va tizimli hamkorlik yo‘lga qo‘yilgan muassasalarda pedagoglarning emotsional holati nisbatan barqaror ekani kuzatildi. Bunday muhitda:

- ziddiyatli vaziyatlar kamroq yuzaga keladi;
- pedagoglarning kasbiy motivatsiyasi yuqori bo‘ladi;
- psixologik iqlim ijobiy shakllanadi.

Aksincha, kommunikativ muammolar ustun bo‘lgan holatlarda pedagoglarda:

- emotsional holdan toyish;
- kasbiy befarqlik;
- bolalar bilan ishlash sifatining pasayishi kabi salbiy holatlar kuchayishi aniqlangan.

Amaliy jihatdan qo‘llanilgan choralar tahlili quyidagilarni ko‘rsatdi:

- kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishga qaratilgan treninglar pedagoglarda ishonchni oshirdi;
- psixologik qo‘llab-quvvatlash elementlari stress darajasini kamaytirdi;
- ota-onalar bilan ochiq va empatik muloqot ziddiyatlarni sezilarli darajada kamaytirdi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari pedagoglarning emotsional barqarorligini ta'minlash faqat individual omillarga emas, balki ta'lim muassasasidagi umumiy psixologik muhit va boshqaruv tizimiga ham bog'liqligini ko'rsatdi.

Umuman olganda, olingan natijalar maktabgacha ta'lim tizimida pedagog va ota-onalar o'rtasidagi samarali hamkorlikni yo'lga qo'yish kasbiy stress va emotsional charchashni kamaytirishning asosiy omillaridan biri ekanligini tasdiqlaydi.

Kasbiy stress va emotsional charchashning mohiyati

Kasbiy stress — bu pedagog faoliyati jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo'riqish holatidir. Emotsional charchash esa uzoq muddatli stress natijasida shakllanib, quyidagi belgilar bilan namoyon bo'ladi:

- ruhiy holdan toyish;
- ishga nisbatan motivatsiyaning pasayishi;
- kommunikativ qiyinchiliklar;
- kasbiy befarqlik.

Ota-onalar bilan samarali aloqa o'rnatishning ahamiyati

Maktabgacha ta'lim tizimida pedagog va ota-onalar o'rtasidagi samarali aloqa kasbiy stressni kamaytiruvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. To'g'ri tasochiq va aniq muloqot yuritish;

- faol tinglash ko'nikmalaridan foydalanish;
- hurmat va empatiyaga asoslangan munosabatni shakllantirish;
- muammoli vaziyatlarda konstruktiv yondashuvni qo'llash.

Shu bilan birga, pedagogning kommunikativ kompetensiyasi qanchalik rivojlangan bo'lsa, ota-onalar bilan yuzaga keladigan ziddiyatlar shunchalik kamayadi. Natijada kasbiy zo'riqish darajasi pasayadi va emotsional barqarorlik ta'minlanadi.

Ota-onalarning ta'lim muassasasiga nisbatan ijtimoiy mas'uliyati

Ota-onalarning ta'lim jarayonidagi faol ishtiroki va ijtimoiy mas'uliyati maktabgacha ta'lim samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ularning pedagoglar bilan hamkorlikka ongli yondashuvi kasbiy stressning kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy mas'uliyat quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'ladi:

- farzand tarbiyasida ta'lim muassasasi bilan hamkorlik qilish;
- pedagog mehnatini hurmat qilish va qo'llab-quvvatlash;
- asossiz tanqid va bosimdan tiyilish;
- bola rivojlanishiga oid tavsiyalarga amal qilish.

Aksincha, ota-onalarning mas'uliyatsiz yondashuvi pedagog faoliyatida ortiqcha emotsional yuklama, ziddiyatli vaziyatlar va kasbiy charchashni keltirib chiqaradi.

Shu sababli ta'lim muassasalarida ota-onalar bilan ishlashda ularning pedagogik madaniyatini oshirish, hamkorlik madaniyatini shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik jarayonida stress omillari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida ota-onalar bilan hamkorlik pedagog uchun muhim, ammo murakkab jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda stress quyidagi omillar ta'sirida yuzaga keladi:

a) Kommunikativ qiyinchiliklar

Ota-onalarning turli ijtimoiy, madaniy va psixologik xususiyatlari muloqotni murakkablashtiradi.

b) Noreal kutilmalar

Ba'zi ota-onalar farzandining rivojlanishiga nisbatan haddan tashqari yuqori talab qo'yadi.

c) Tanqid va bosim

Pedagog faoliyatiga nisbatan asossiz tanqidlar stressni kuchaytiradi.

d) Vaqt va yuklama muammolari

Doimiy uchrashuvlar, hisobotlar va individual yondashuv zarurati ortiqcha yuklama keltirib chiqaradi.

3. Emotsional charchashning pedagog faoliyatiga ta'siri

Emotsional charchash quyidagi salbiy oqibatlariga olib keladi:

ta'lim jarayoni sifatining pasayishi;

bolalarga nisbatan individual yondashuvning kamayishi;
pedagogning kasbiy motivatsiyasining susayishi;
psixologik muhitning yomonlashuvi.

Natijada bu holat nafaqat pedagog, balki tarbiyalanuvchilarning rivojlanishiga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi.

4. Muammoni bartaraf etish yoʻllari

Kasbiy stress va emotsional charchashni kamaytirish uchun quyidagi chora-tadbirlar tavsiya etiladi:

pedagoglarda kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish;
ota-onalar bilan hamkorlikning aniq mexanizmlarini ishlab chiqish;
psixologik qoʻllab-quvvatlash tizimini joriy etish;
ish yuklamasini optimal taqsimlash;
ijobiy psixologik muhitni shakllantirish.

Shuningdek, ota-onalar bilan ochiq, konstruktiv va hurmatga asoslangan muloqot stressni sezilarli darajada kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha taʼlim tizimida ota-onalar bilan hamkorlik pedagog faoliyatining ajralmas tarkibiy qismi boʻlib, u bir vaqtning oʻzida kasbiy stress va emotsional charchash manbai sifatida ham namoyon boʻlishi mumkin. Mazkur jarayonning murakkabligi pedagogdan nafaqat kasbiy bilim va koʻnikmalarni, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlik va kommunikativ kompetensiyani ham talab etadi.

Tahlillar shuni koʻrsatadiki, pedagoglarda yuzaga keladigan stress va emotsional charchash holatlarini kamaytirish, avvalo, ota-onalar bilan samarali, ochiq va konstruktiv muloqotni yoʻlga qoʻyish, shuningdek, taʼlim muassasasida qoʻllab-quvvatlovchi psixologik muhitni shakllantirish bilan bevosita bogʻliqdir. Shu bilan birga, ota-onalarning ijtimoiy masʼuliyati va hamkorlik madaniyatini rivojlantirish ham muhim omil hisoblanadi.

Mazkur muammoning oldini olish va uni samarali hal etish maqsadida quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari surish mumkin: pedagoglar uchun stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan treninglarni muntazam tashkil etish; ota-

onalar bilan samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha metodik ta'minotni kuchaytirish; ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish va pedagoglarni tizimli qo'llab-quvvatlash; ota-onalar uchun pedagogik-psixologik savodxonlikni oshiruvchi targ'ibot va seminarlarni yo'lga qo'yish; pedagoglarning ish yuklamasini maqbullashtirish hamda ijobiy psixologik muhitni ta'minlash.

Natijada ta'lim jarayonida sog'lom psixologik muhit shakllanadi, pedagoglarning kasbiy faoliyati samaradorligi ortadi hamda bolalarning har tomonlama rivojlanishi uchun qulay shart-sharoit yaratiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RЎЙХАТИ

1. Маслач К., Джексон С. Э. Профессиональное выгорание: теория и измерение // *Journal of Occupational Behavior*. — 1981.
2. Маслач К., Лейтер М. Правда о выгорании. — Санкт-Петербург: Питер, 2002.
3. World Health Organization. Burn-out an occupational phenomenon. — Geneva, 2019.
4. OECD. Teachers' Well-Being. — Paris, 2020.
5. Bakker A. B., Demerouti E. Job Demands–Resources Theory. — *Journal of Managerial Psychology*, 2007.
6. Kyriacou C. Teacher Stress: Directions for Future Research. — *Educational Review*, 2001.
7. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi. Maktabgacha ta'lim konsepsiyasi. — Toshkent, 2019.
8. Karimova V. M. Pedagogik psixologiya asoslari. — Toshkent, 2018.