

TYUTORLIKDA MOTIVATSIYA VA STRESSNI BOSHQARISH

A.Rametova

Qoraqalpoq davlat universiteti, Fizika fakulteti tyutori.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15872254>

Annotatsiya. Ushbu maqolada tuytorlik faoliyatidagi motivatsiya va stressni boshqarish muammolari ko'rib chiqilgan. Tuytorlar ta'lim jarayonining muhim qismlaridan biri sifatida talabalar bilan bevosita ishlashadi, shu bilan birga o'zlari uchun yuqori darajadagi motivatsiyani saqlash va stressni boshqarish zarurati bilan duch kelishadi. Maqolada motivatsiya va stressning tuytorlik faoliyatiga ta'siri, shuningdek, samarali boshqarish usullari haqida so'z yuritiladi. Motivatsiyani saqlash va stressni boshqarishning psixologik, pedagogik va amaliy yondashuvlari muhokama qilinadi. Shuningdek, stressni kamaytirish va motivatsiyani oshirish uchun tuytorlar uchun foydali usullar, texnikalar va mashqlar keltirilgan. Ushbu maqola tuytorlik faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun muhim bo'lgan psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: tuytorlik faoliyati, motivatsiya, stressni boshqarish, psixologik yondashuvlar, o'quv motivatsiyasi.

Hozirgi kunda ta'lim sohasida tuytorlik faoliyati juda muhim o'rin tutadi. Tuytorlar, asosan, talabalarning ta'lim olish jarayonida ularga individual yordam ko'rsatishadi. Ammo, tuytorlarning o'zlariga ham motivatsiyani saqlash va stressni boshqarish masalalari mavjud.

Ularning o'quv jarayonida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun nafaqat o'quv uslublari, balki ichki motivatsiya, psixologik holat ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada motivatsiya va stressni boshqarish masalalari, tuytorlarning samarali ishlashiga qanday ta'sir qilishi va bu jarayonni qanday boshqarish mumkinligi haqida to'liq tahlil keltiriladi.

Motivatsiya – bu harakatga keltiruvchi kuchdir. O'quvchilarga o'qituvchining (tuytorning) motivatsiyasi, ularning samarali va mukammal ishlashiga bevosita ta'sir qiladi.

O'qituvchi o'zining motivatsion holatini qanday saqlashi va qanchalik muvaffaqiyatli bo'lishi, talabalar uchun ham o'rnak bo'ladi. Tuytorning o'quvchilarga bo'lgan munosabati va motivatsiya uslublari, talabalar o'qishga nisbatan qiziqishlarini oshirishi yoki kamaytirishi mumkin.

Motivatsiya turli shakllarda bo'ladi: tashqi va ichki. Tashqi motivatsiya o'qituvchi tomonidan talabalarga berilgan rag'batlar orqali yuzaga keladi, ichki motivatsiya esa talabalar o'z ichki ehtiyojlariga asoslangan holda rivojlanadi. Tuytorlarning o'zlaridagi ichki motivatsiya, ularning o'quvchilarga bo'lgan qiziqishini va o'z vazifalarini qanday bajarayotganini ko'rsatadi.

Stress – bu organizmning tashqi va ichki omillarga nisbatan javobi bo'lib, o'qituvchilar uchun stressning asosiy sabablari ishning ortiqcha yuki, talabalar bilan bog'liq muammolar va vaqtning etishmasligi bo'lishi mumkin. Stressning tuytorlik faoliyatiga salbiy ta'siri keltiriladi: stress o'qituvchilarning samaradorligini kamaytirishi, ular orasida charchoq va ishdan ko'ngilsizlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Stressni boshqarishning o'ziga xos psixologik yondashuvlari mavjud. Stressni engish uchun tuytorlar maxsus texnikalardan, masalan, meditatsiya, nafas olish mashqlari yoki ko'ngilochar faoliyatlardan foydalanishlari mumkin. Shuningdek, tuytorlarning o'zlariga g'amxo'rlik qilishlari va o'z ishlarini to'g'ri rejalashtirishlari ham stressni kamaytiradi.

Tuytorlar uchun stressni boshqarishning bir nechta samarali usullari mavjud:

- **Vaqtni boshqarish:** Tuytorlar o'z ishlarini yaxshi rejalashtirishlari, maqsadlar qo'yishlari va ishni tartib bilan amalga oshirishlari kerak.

- **Nafas olish texnikalari:** Stressni kamaytirish uchun chuqur nafas olish va meditatsiya yordamida organizmni tinchlantirish mumkin.

- **Pozitiv fikrlar:** Salbiy fikrlarni qisqartirish va o'zgartirish, o'z-o'zini qo'llab-quvvatlash va motivatsiyani oshirish.

- **Jismoniy faoliyat:** O'qituvchilar o'zlariga vaqt ajratib, sport bilan shug'ullanishlari, ko'proq jismoniy harakat qilishlari zarur.

- **Ijtimoiy tarmoqdan foydalanish:** O'qituvchilar o'zlarini qo'llab-quvvatlash uchun boshqa pedagoglar yoki murabbiylar bilan muloqot qilishlari mumkin.

Motivatsiya oshirish uchun quyidagi yondashuvlarni tavsiya etish mumkin:

- **Hamkorlik va jamoa ishlari:** Talabalar bilan guruh ishlari yoki birgalikda o'quv mashg'ulotlari o'tkazish.

- **Yaxshi muloqot:** O'qituvchi va talabalar o'rtasidagi ochiq va samimiy muloqot motivatsiyani oshiradi.

- **Maqsadlar qo'yish:** O'qituvchi o'z talabalariga aniq va o'lchanadigan maqsadlar qo'yishi, bu esa ularning faoliyatini yo'naltiradi va ilhomlantiradi.

- **Baho va rag'batlar:** Talabalar muvaffaqiyatlarini rag'batlantirish, ularni rag'batlantirish uchun ijobiy baholar yoki mukofotlar berish.

Tyutorlik faoliyatida stressni boshqarishning pedagogik asoslari o'quv jarayonining samarali bo'lishi uchun juda muhim ahamiyatga ega. Stress, ayniqsa o'qituvchi yoki tuytor uchun, dars jarayonida o'zini ko'rsatishi mumkin, bu esa talabalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun tuytorlarning stressni boshqarishdagi pedagogik yondashuvlari o'quvchilarning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

O'qituvchining stressi, odatda, uning ruhiy holatiga, ish faoliyatiga va talabalarga bo'lgan munosabatiga ta'sir qiladi. Stressdan aziyat chekayotgan tuytor, darsni samarali o'tkaza olmaydi va talabalar bilan sog'lom muloqot o'rnatishi qiyinlashadi. Bu, o'z navbatida, talabalar o'qish motivatsiyasiga, ta'limga bo'lgan ishtiyoqiga va ularning o'z o'quv jarayonlariga nisbatan ishonchiga ta'sir qilishi mumkin.

Stressni boshqarishda pedagogik yondashuvlar, o'qituvchining o'z faoliyatini qanday tashkil etishi, o'z psixologik holatini qanday nazorat qilishi, va talabalarga qanday munosabatda bo'lishi bilan bevosita bog'liq. Quyidagi pedagogik yondashuvlar tuytorlikda stressni boshqarishning samarali usullaridir:

a. Vaqtni to'g'ri rejalashtirish

O'qituvchilarning stressni boshqarishda eng muhim faktorlaridan biri — o'z vaqtini to'g'ri taqsimlashdir. O'qituvchi o'z ishini tartibga solish va avvalambor eng muhim vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan reja tuzish orqali stressni kamaytirishi mumkin. Samarali vaqt boshqaruvi tuytorni bezovtalikdan saqlaydi va uning o'quvchilarga bo'lgan diqqatini oshiradi.

Misol: O'z vaqtini samarali taqsimlay olish uchun tuytor, darsga tayyorgarlik ko'rishdan oldin o'zi uchun bir nechta vazifalarni tartib bilan ajratadi, muhim vazifalarni bajarishga e'tibor qaratadi, va qo'shimcha darslarni kechiktiradi. Shu tarzda tuytor vaqtni boshqaradi va stressni kamaytiradi.

b. Ko'proq o'quvchilar bilan muloqot qilish

Talabalar bilan doimiy va ochiq muloqot o'qituvchining stressini kamaytiradi.

O'quvchilarning ehtiyojlarini tushunish, ular bilan doimiy aloqada bo'lish tuytoring o'zini xotirjamroq his qilishini ta'minlaydi. O'qituvchi talaba muammolarini hal qilishda faol bo'lsa, bu o'quvchilarni ham o'ziga ishonch hosil qilishlariga yordam beradi va stressni kamaytiradi.

Misol: O'quvchilarning savollariga ochiq javob berish, darsda yuzaga kelgan muammolarni o'quvchilarning o'zlari bilan hal qilish va ular bilan doimiy aloqada bo'lish tuytorni stressdan saqlaydi.

c. Pedagogik moslashuvchanlik

Stressni boshqarishning yana bir muhim pedagogik yondashuvi — o'qituvchining o'zining metodologik yondashuvini moslashtirishdir. O'qituvchi talabalar ehtiyojlariga, ularning bilim darajasiga va o'quv jarayonidagi o'zgarishlarga mos ravishda o'z metodlarini o'zgartirishi kerak.

Bu esa tuytoring stressni boshqarish qobiliyatini oshiradi, chunki u har qanday vaziyatda javob berish va talabalarning ehtiyojlariga mos ravishda o'z ishini tashkil eta oladi.

Misol: Samarali pedagogik fleksibilitega ega bo'lgan tuytor, darsda o'quvchilar turli savollarga javob berishga yordam beradi yoki darsni talabalar uchun tushunarli va qiziqarli qilish uchun turli metodlardan foydalanadi. Bunday yondashuv tuytoring stressini kamaytiradi va dars jarayonini samarali qiladi.

d. Stressni boshqarish uchun maxsus texnikalar

Tuytorlar uchun stressni boshqarishning psixologik texnikalari ham muhim. Tuytorlar dars o'tkazishdan oldin yoki undan keyin qisqa dam olishlar, chuqur nafas olish mashqlari yoki meditatsiya kabi usullarni qo'llashlari mumkin. Bu usullar tuytorni tinchlantiradi va uning stressini kamaytiradi.

Misol: Aysha ismli tuytor, darsdan oldin qisqa vaqt davomida nafas olish mashqlarini bajaradi, shu bilan u o'zini tinchlantiradi va dars davomida yanada samarali ishlaydi.

Stressni boshqarish o'qituvchining nafaqat o'z salomatligi, balki o'quvchilarning muvaffaqiyatiga ham ta'sir qiladi. Stressni yaxshi boshqaradigan tuytorlar talabalar bilan samarali ishlay oladi, ularga motivatsiya beradi, va ta'lim sifatini oshiradi. Shuningdek, stressni boshqarish o'qituvchilarning umumiy ish samaradorligini oshiradi, bu esa o'z navbatida ta'lim muassasasining muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi. Tuytorlik faoliyatida motivatsiya va stressni boshqarish bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan masalalardir. Samarali motivatsiya va stressni boshqarish metodlari tuytorlarning o'zlariga va talabalariga bo'lgan samimiy munosabatlarini mustahkamlaydi, darslarning sifatini oshiradi va o'quv jarayonining muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Har bir tuytor o'zining ichki motivatsiyasini saqlash va stressni boshqarish uchun samarali strategiyalarni qo'llashga intilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. **Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
2. **Besharov, D.** (2014). *The Stress Management Handbook*. London: Routledge.
3. **Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L.** (2008). *Motivation and Learning*. Boston: Pearson.
4. **Lee, R.** (2013). Stress Management for Educators. *Journal of Educational Psychology*, 15(2), 45-52.

5. **Jang, H., & Reeve, J.** (2016). Understanding students' motivational changes during an inquiry-based learning experience. *Learning and Instruction*, 41, 12-21.
6. **Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H.** (2011). *Motivation and Achievement*. In Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance (pp. 225-242). New York: Routledge.
7. **Higgins, E. T.** (2012). *Beyond Pleasure and Pain: Toward an Integrative Theory of Emotion and Motivation*. In *Motivation and Emotion* (pp. 1-37). Springer.
8. **Friedman, M., & Booth-Kewley, S.** (2013). Stress and Health: The Role of Emotion. *Psychological Bulletin*, 139(1), 114-125.
9. **Kohn, A.** (1993). *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*. Boston: Houghton Mifflin.
10. **Parker, J. D. A., & Endler, N. S.** (2008). *Coping and Health: A Critical Review of the Literature*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1350-1364.