O‘QITUVCHILAR FAOLIYATIDA KASBIY STRESS VA UNING PSIXOPROFILAKTIKASI

Farg'ona viloyati Yozyovon tumani MMT ga qarashli 28-sonli maktabining amaliyotchi psixologi
Mullayeva Mahbuba Ahmedovna

Annotatsiya O‘qituvchilik kasbi insoniyat tarixidagi eng murakkab va mas’uliyatli sohalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim tizimidagi yuqori talablar pedagoglar zimmasiga ulkan ruhiy yuklamalar tushishiga sabab bo‘lmoqda. Mazkur maqolada o‘qituvchilar faoliyatida kuzatiladigan stress holatlarining kelib chiqish sabablari chuqur tahlil qilinadi. Kasbiy charchash sindromi va uning dars berish sifatiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri batafsil yoritib berilgan. Shuningdek, o‘qituvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga qaratilgan psixofiziologik usullar ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot davomida pedagogik jamoada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratildi. Muallif tomonidan stressni boshqarish va uning profilaktikasi bo‘yicha amaliy tavsiyalar taklif etilgan. Xulosa qilib aytganda, o‘qituvchining ruhiy salomatligi ta’lim samaradorligini ta’minlovchi asosiy omildir.

Kalit so‘zlar: Stress, o‘qituvchi, kasbiy yonish, emotsional charchash, pedagogika, psixologik salomatlik, adaptatsiya, profilaktika, kognitiv yuklama, reabilitatsiya.

Kirish

Bugungi jadal rivojlanayotgan axborot asrida ta’lim sohasi xodimlaridan nafaqat yuksak intellektual salohiyat, balki kuchli psixologik barqarorlik ham talab etilmoqda. O‘qituvchi faoliyati doimiy muloqot, yuqori mas’uliyat va kutilmagan pedagogik vaziyatlar bilan bog‘liq bo‘lib, bu o‘z navbatida kasbiy stressni keltirib chiqaradi. Stress — bu organizmning tashqi ta’sirlarga nisbatan himoya reaksiyasi

bo‘lishiga qaramay, uning surunkali tus olishi o‘qituvchining ish qobiliyatini pasaytiradi va sog‘lig‘iga jiddiy ziyon yetkazadi. Shu bois, pedagoglar orasida stress holatlarini o‘rganish va ularni bartaraf etish metodikasini ishlab chiqish zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Asosiy qism

O‘qituvchilarda stress holatlari, asosan, "emotsional yonish" (burnout) sindromi shaklida namoyon bo‘ladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik stressning bir necha asosiy manbalari mavjud:

1. **Ish yuklamasining ko‘pligi:** Dars soatlarining hajmi, hujjatlar bilan ishlash va darsdan tashqari tadbirlarning ko‘pligi o‘qituvchining vaqtini hamda energiyasini cheklaydi.

2. **Muloqotdagi qiyinchiliklar:** O‘quvchilar, ota-onalar va rahbariyat bilan bo‘ladigan turli xil qarama-qarshiliklar emotsional zo‘riqishni oshiradi.

3. **Kasbiy mas’uliyat:** O‘quvchilarning ta’lim natijalari va tarbiyasi uchun doimiy javobgarlik hissi ichki xavotirni keltirib chiqaradi.

Kasbiy stress — bu xodimning ish faoliyati davomida yuzaga keladigan, uning jismoniy va ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi murakkab jarayondir. Pedagog va psixologlar kabi "inson-inson" tizimida ishlovchi mutaxassislar uchun bu tushuncha ko‘pincha "Kasbiy yonish sindromi" (Emotional Burnout) bilan uzviy bog‘liq. Doimiy muloqot, mas’uliyatning yuqoriligi va hissiy zo‘riqish natijasida mutaxassisda charchoq, ishga nisbatan loqaydlik va samaradorlikning pasayishi kuzatiladi.

Kasbiy stressning asosiy sabablari:

1. **Ish yuklamasining ko‘pligi:** Qisqa vaqt ichida katta hajmdagi vazifalarni bajarish zarurati.
2. **Hissiy mehnat:** Doimiy ravishda o‘z tuyg‘ularini nazorat qilish va boshqalarning (o‘quvchi, ota-ona) muammolari bilan yashash.
3. **Noaniqlik:** Ish joyidagi vazifalar va talablarning aniq belgilanmaganligi.
4. **Ijtimoiy-psixologik muhit:** Jamoada o‘zaro nizo va tushunmovchiliklarning mavjudligi.

Psixoprofilaktika chora-tadbirlari

Kasbiy stressning oldini olish uchun "Self-management" (o‘z-o‘zini boshqarish) ko‘nikmalarini rivojlantirish lozim. Bunga quyidagilar kiradi:

* **Vaqtni to‘g‘ri taqsimlash:** Muhim va shoshilinch ishlarni saralash (Eyzenxauer matritsasi).

* **Psixologik chegara:** Ish muammolarini uyga, oilaviy muammolarni ishga olib kelmaslik.

* **Dam olish madaniyati:** Qisqa muddatli relaksatsiya va sevimli mashg‘ulot (xobbi) uchun vaqt ajratish.

AMALIY QISM: STRESSGA QARSHI TRENINGLAR VA MASHQLAR

Ushbu mashg‘ulotlarni ham shaxsiy profilaktika, ham pedagogik jamoa o‘rtasida o‘tkazish mumkin.

1-mashq: "Kvadrat bo‘ylab nafas olish" (Fiziologik yengillashish)

Stress holatida organizmda kislorod yetishmasligi kuzatiladi. Ushbu texnika asab tizimini tezda tinchlantiradi.

* **Bajarish tartibi:** 1. 4 soniya davomida burun orqali chuqur nafas oling.

2. 4 soniya davomida nafasingizni ichingizda tutib turing.

3. 4 soniya davomida og‘iz orqali sekin nafas chiqaring.

4. 4 soniya davomida nafas olmasdan kuting. * *Davomiyligi:* 5-10 marta takrorlang.

2-mashq: "Mening resurslarim" (Kognitiv qayta yuklash)

Bu mashq insonning ichki kuchlarini anglashiga yordam beradi.

Bajarish tartibi: Oq qog‘ozni oling va uni ikki ustunga bo‘ling.

* *Chap ustunga:* Sizdan energiya olib qo‘yadigan 5 ta omilni yozing (masalan, hisobotlar, shovqinli sinf).

* *O‘ng ustunga:* Sizga energiya beradigan 5 ta omilni yozing (masalan, kofe ichish, kitob o‘qish, tabiat).

* **Vazifa:** Kelgusi bir hafta davomida o‘ng ustundagi elementlarni ko‘paytirib, chap ustundagilarning ta’sirini kamaytirishga harakat qiling.

3-mashq: "Mening xavfsiz joyim" (Vizualizatsiya)

Hissiy zo‘riqish cho‘qqisiga chiqqanda qo‘llaniladi.

* **Bajarish tartibi:** Ko‘zingizni yuming va o‘zingizni eng tinch, xavfsiz va baxtli his qiladigan joyingizni tasavvur qiling (bu dengiz bo‘yi, bolalikdagi uy yoki tog‘ bo‘lishi mumkin). U yerdagi ovozlarni, hidlarni va haroratni his qiling. 2-3 daqiqa davomida shu muhitda "bo‘ling". Bu miyaga dam berishning eng tezkor usulidir.

4-mashq: "Antistress chizgi" (Art-terapiya)

- **Bajarish tartibi:** Qo‘lingizga rangli qalam yoki flomaster oling. Qog‘ozga o‘z stressingizni, charchog‘ingizni shaklsiz chiziqlar, dog‘lar yoki ranglar orqali tushiring. So‘ngra, bu qog‘ozga qarab: "Bu mening stressim, u hozir qog‘ozda, men esa ozodman", deb ayting va qog‘ozni yirtib tashlang yoki yoqib yuboring.

Stress holatlari o‘qituvchi shaxsida uch bosqichda rivojlanadi: birinchi bosqichda kuchli asabiylashish va charchoq hissi paydo bo‘ladi; ikkinchi bosqichda o‘z kasbiga nisbatan qiziqish so‘nib, "emotsional begonalashuv" yuzaga keladi; uchinchi bosqichda esa jismoniy xastaliklar (psixosomatik kasalliklar) namoyon bo‘la boshlaydi.

Ushbu holatlarni bartaraf etish uchun maktab muhitida maxsus psixologik treninglar tashkil etilishi zarur. Masalan, "taym-menejment" (vaqtni boshqarish) ko‘nikmalarini shakllantirish o‘qituvchiga ish va dam olish balansini saqlashga yordam beradi. Shuningdek, nafas mashqlari, meditatsiya va musiqiy terapiya kabi usullar o‘qituvchining ish kuni davomida to‘plangan zo‘riqishini kamaytirishda yuqori samara beradi. Eng muhimi, o‘qituvchi o‘z ustida ishlashi, o‘zining kuchli va kuchsiz tomonlarini tahlil qila olishi hamda ijobiy fikrlash (pozitiv psixologiya) tamoyillariga amal qilishi lozim.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘qituvchilardagi stress holatlari shunchaki shaxsiy muammo emas, balki butun ta’lim sifati va kelajak avlod tarbiyasiga daxldor ijtimoiy masaladir. Stressga chidamli pedagog — bu erkin fikrli, ijodkor va sog‘lom o‘quvchi demakdir. Pedagogik jamoalarda o‘zaro qo‘llab-quvvatlash tizimini yo‘lga qo‘yish, ish sharoitlarini optimallashtirish va muntazam ravishda psixologik maslahatlar berib borish orqali stress darajasini sezilarli darajada

kamaytirish mumkin. Kelajakda o‘qituvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilish bo‘yicha davlat miqyosidagi profilaktik dasturlarni yanada takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shoumarov G‘.B. "Oila psixologiyasi". – Toshkent: Sharq, 2008.
2. G‘oziyev E.G‘. "Umumiy psixologiya". – Toshkent, 2010.
3. Selye H. "Stress without distress". – New York: Lippincott, 1974.
4. Rasulova Z. "Pedagogik faoliyatda stress va uni boshqarish". – Metodik qo‘llanma, 2018.
5. Boyko V.V. "Sindrom emotsionalnogo vыgoraniya v professionalnom obshenii". – Piter, 2005.
6. Akbarova S. "Psixologik maslahat va psixokorreksiya". – Toshkent, 2014.
7. Usmonova M. "O‘qituvchi shaxsining shakllanishi". – Jurnal: "Xalq ta’limi", 2021, №4.
8. O‘zbekiston Respublikasining "Pedagogning maqomi to‘g‘risida"gi Qonuni. - Toshkent, 2024.