



PEDAGOGLARDA KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL SO'NISH HOLATLARIDA PEDAGOG-PSIXOLOGNING O'RNI

Berkinboyeva Dilnoza Qobiljanovna

Toshkent viloyati Oqqo'rg'on tumani 29-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA : *Jamiyatda o'zligini anglagan shaxs borki, u shu jamiyat a'zolariga manfaati tegadigan biror bir faoliyat turi bilan mashg'ul bo'lishi tabiiy hol xisoblanadi. Xalqimizni kasb – hunarni yomoni bo'lmaydi, degan maqolidan kelib chiqib ta'kidlashimiz mumkinki kasb – hunari orqali xalq e'tiboriga sazovor bo'lganlar haqida tariximizdan ko'plab misollar keltirish mumkin.*

Kalit so'zlar: *kasbiy so'nish, kasbiy zerikish, kasbidan bezish, kasbiy o'zlik, kasbiy "men"lik, kasbiy malaka, kasbiy hamkorlik, kasbiy layoqat.*

KIRISH

Zamonaviy odam doimo stress yoqasida yashaydi. Bunga albatta yomon ekologiya, shahar hayotining qattiq ritmi, tajovuzkor ijtimoiy muhit, siyosiy beqarorlik, moliyaviy inqirozlar va boshqa shu kabi ko'plab omillar sabab bo'ladi. Stresssiz hayot mumkin emas. Stress inson hayotining doimiy hamrohiga aylanishga ulgurdi. Olimlarning fikricha, kichik stresslar muqarrar va zararsizdir, ammo haddan tashqari ko'p stress inson va guruh uchun katta, dolzarb muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, stresssiz professional faoliyat yo'q. O'qituvchilarning salomatligi va hayot sifati, boshqa ko'plab kasbiy sohalarda bo'lgani kabi, ko'p jihatdan ish sharoitlari, ishni tashkil etilishi, mazmuni va faoliyatning boshqa xususiyatlariga bog'liq. Biroq, ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'lim muhitidagi stress omillari doimo keng tarqalgan bo'lib, so'nggi o'n yilliklarda ayniqsa keng ko'lamli bo'lib





qoldi. Zamonaviy o'qituvchining ishi katta psixosotsional holatlar bilan bog'liq. Pedagogik ishda yuqori mas'uliyat, motivatsion va shaxsiy ishtirok, yosh maktab o'quvchilari bilan muloqotda sezilarli hissiy "zo'riqish", boshlang'ich ta'limdagi sezilarli o'zgarishlar davridagi ishning murakkabligi o'qituvchi faoliyatining stressli xususiyatini belgilaydi. Mutaxassislarining ta'kidlashicha, stress o'qituvchining doimiy holatidir.

Kasbiy faoliyat zamonaviy o'qituvchiga yuqori talablarni qo'yadi, bu esa o'z psixologik resurslarini doimiy va maksimal safarbar qilishni talab qiladi. Ko'pgina tadqiqotchilar ta'kidlashlaricha, o'qituvchilarning kasbiy faoliyati eng stressli ijtimoiy faoliyat turlaridan biri bo'lib, stress omillari ko'p bo'lgan kasblar guruhiga kiritilgan. O'qituvchilik kasbi odatda kasbiy faoliyatning intellektual va hissiy jihatdan eng qizg'in turlaridan biri sifatida tan olingan. (Gorelova 2002, Mitina 1998, Klimov 1996, Podymov 1998, Kuper 1996 va boshqalar)

O'qituvchi kasbi sog'lig'ining buzilishining chastotasi bo'yicha yuqori xavfli kasblar guruhiga kiradi. Ma'lumki, taranglik darajasi bo'yicha o'qituvchining ish yuki menejerlar va bankirlar, bosh direktorlar va uyushmalar prezidentlari, ya'ni odamlar bilan bevosita ishlaydigan boshqa mutaxassislardan o'rtacha ko'proqdir. O'qituvchi o'z kasbiy faoliyatida ko'plab stress omillariga, shu jumladan katta o'quv yuklariga, kundalik va uzoq davom etadigan qiyin vaziyatlar bilan bog'liq tez-tez ta'sirchan reaksiyalar, stressga o'z vaqtida javob bera olmaslik, turli toifadagi odamlar bilan doimiy muloqot qilish, intensiv aks ettirishni talab qiladi.

O'qituvchining ishi noto'g'ri hissiy reaksiya ehtimoli bilan bog'liq bo'lgan har xil stressli vaziyatlarga to'la. Stressli ta'sirning takroriy takrorlanishi yoki davomiyligi bilan hissiy qo'zg'alish turg'un shaklga ega bo'lishi mumkin. O'qituvchilarning kasbiy faoliyati intensivligining sabablari ob'ektiv va sub'ektiv omillar bilan bog'liq.

- Ob'ektiv omillarga ish kunining ish yuki, faoliyatning tor muddatlari, mehnat natijalarining pasayishi, qoniqarsiz turmush sharoiti va past ish haqi kabi



faoliyat shartlari kiradi. Bundan tashqari, ko'plab ijtimoiy yuklar o'qituvchining yelkasiga yuklanadi.

- O'qituvchi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan sub'ektiv omillarga o'quvchilar va hamkasblar bilan muloqotga to'sqinlik qiluvchi shaxsning individual xususiyatlari, ish tajribasining yetishmasligi, kasbiy o'sishdan qoniqmaslik, noaniqlik yoki mas'uliyatning etishmasligi va boshqa shaxsiy fazilatlar kiradi.

Tadqiqotchilar A. K. Markova, L. M. Mitina, M. M. Rybakovalar pedagogik faoliyatning stressli holatlarining quyidagi tasnifini ajratadilar:

- 1) o'qituvchi va bolalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar holati (huquqbuzarlik harakati, ziddiyatli vaziyatlar, o'qituvchining talablarini e'tiborsiz qoldirish);
- 2) hamkasblar va ma'muriyat bilan munosabatlarda yuzaga keladigan vaziyatlar (topshiriqlarning ortiqcha yuklanishi, ish yukini taqsimlashdagi nizolar, o'quv ishlarini ortiqcha nazorat qilish, maktabda noto'g'ri o'ylangan yangiliklar va boshqalar);
- 3) o'qituvchi va bolalarning ota-onalari o'rtasidagi o'zaro munosabatlar holatlari va boshqalar.

Biz bilamizki, o'qituvchi o'quvchilar bilan ishliydi. Faoliyati jarayonida pedagoglar, o'quvchilar va ularning ota – onalari bilan muloqotda bo'ladi. Uning kasbiy faoliyatida charchashi yoki asbiylashishi bevosita pedagogik jarayondagi turli nizolarga, ota - onalar bilan muloqotdagi tushunmovchilikka, o'quvchilarning o'zlashtirish hamda ularning kayfiyatlariga salbiy ta'sir qiladi. Bu esa o'z – o'zidan ta'limdagi o'zlashtirish darajasining pasayishiga olib keladi.

O'qituvchining kasbiy stress alomatlari quyidagilar:

Doimiy charchoqni his qilish

Motivatsiya yo'qligi.

Ko'ngilsizlik va boshqa salbiy his-tuyg'ular.

Kognitiv muammolar.

Ishlashning yomonlashuvi.



Uyda va ishdagi shaxslararo muammolar.

O'ziga g'amxo'rlik yetishmasligi.

O'z ishidan mamnun bo'lishning umumiy pasayishi.

Sog'liqdagi muammolari.

Kasbiy stressga eng moyil bo'lgan kasb bu o'qituvchilikdir, chunki ularning ishi doimiy stressli vaziyatlar bilan bog'liq. Stress surunkali holatga kelganda essa bu vaqt davom etadi va o'qituvchi boshqa narsalarga e'tibor berishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

O'qituvchining eng muhim kasbiy ahamiyatli sifati sifatida stressga chidamlilikni shakllantirish bo'yicha ishlar alohida ahamiyatga ega. Tibbiy va psixologik-pedagogik adabiyotlarda stress darajasini optimallashtirish (kamaytirish) usullarining to'rtta guruhi tasvirlangan. Keling, ularni batafsil ko'rib chiqaylik. Jismoniy usullar ,yuqori va past haroratlarda turli xil ta'sir qilish. Biokimyoviy usullar farmakologik preparatlar, dorivor o'simliklar, aromaterapiya va boshqalarni qo'llash bilan bog'liq. Stressga qarshi fiziologik usullar jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, nafas olish texnikasi, massaj, mushaklarning bo'shashishi, elektruyqu va boshqalar. Psixologik usullar stressni kamaytirishning turli xil texnikalari, metodlarining katta guruhidir. Ulardan ba'zilari psixolog tomonidan o'qituvchilar bilan ishlashda qo'llaniladi, u o'qituvchilarga o'z-o'zini tuzatish va o'z-o'zini rivojlantirish jarayonlarini faollashtirishning boshqa usullarini o'rgatadi.

Psixologik usullarga quyidagilar kiradi: autogenik trening, meditatsiya (o'zo'zini gipnoz qilish va stressli sharoitlarda yuzaga keladigan aqliy va avtonom jarayonlarni ongli ravishda tartibga solish variantlari sifatida); stressni keltirib chiqaradigan hodisalarni ajratilgan (fazoviy, vaqtinchalik, submodal va boshqalar) idrok etish usuli sifatida stressdan ajratish; ijobiy tasvirlardan foydalanish (vizualizatsiya), ratsional terapiya, art terapiya va boshqalar foydalaniladi

Psixologik nuqtai nazardan, o'qituvchilar ko'proq hissiy charchoq va ishdan begonalashish tuyg'usini boshdan kechirish xavfi ostida bo'ladi. Agar nazorat



qilinmasa, charchash o'qituvchining sog'lig'iga, baxtiga, munosabatlariga va ish samaradorligiga putur yetkazishi mumkin. Stressni aniqlash va imkon qadar tezroq kurashish uchun nimaga e'tibor berish kerakligini bilish juda muhim hisoblanadi. Shuning uchun har bir o'qituvchi o'z salomatligi va kasbiy samaradorligini saqlab qolish uchun pedagogik stressologiya va kasbiy ruhiy salomatlik sohasidagi bilimlarga ega bo'lishi kerak.

XULOSA

Shaxsda kasbiy so'nish yuzaga kelgan holda uni bartaraf etish uchun pedagogik jamoa birgalikda aniq reja asosida hamjihatlik bilan faoliyatlarini tashkil etishlari orqali mutaxassisni saflarida saqlab qolishlari mumkin. Mazkur faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishda psixologni sa'iy harakatlari alohida e'tiborga loyiq xisoblanadi. Pedagogik faoliyatda yuzaga kelgan kasbiy so'nishni bartaraf etish:

1. Shaxs bilan individual psixologik trening va suhbatlar tashkil etish.
2. Fan sohasidagi yangiliklar bilan tanishtirish uchun o'quv seminarlar tashkil etish.
3. Shaxs imkoniyatlarini o'rganish orqali tavsiya ishlab chiqish.
4. Pedagogik faoliyatda yuzaga kelgan stress, depressiya holatlarini aniqlash va individual psixologik maslahatlar ishlab chiqish.
5. Jamoaning psixologik iqlimini tahlil etish va tavsiyalar ishlab chiqish.

Ijtimoiy faoliyatda har bir shaxs bilan yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kasbiy so'nish ma'lum bir vaqt oralig'ida o'tib ketish tabiiy hol hisoblanadi. Agar unga ijobiy yo'l-yo'riq ko'rsatish orqali yordam ko'rsatish mumkin. Shu sababli pedagogik soxada faoliyat ko'rsatayotgan amaliyotchi psixolog pedagogik jamoadagi birorta ham pedagogni o'z nazoratidan chetda qoldirmasligi lozim.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

1. G'oziyev E.G'. Oliy maktab psixosi. -T.: O'qituvchi, 1997. – 197 b.
K.B.Qodirov
“Kasb tanlashga tayyorlashning psixologik jihatlari va professional
loyihalar” Toshkent, 2001. – 36 b.
2. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения/Человек
как предмет воспитания.Опыт педагогик антропология (1861). — М.:
Изд-во Академии наук РСФСР, 1945. — С.475.
3. Abdulakimovna, S. S. (2021). O'QITUVCHILARNING O'ZINI-
O'ZI RIVOJLANISHI KASBIY KOMPETENTLIKNI OSHIRISH. Jahon
ijtimoiy fanlar xabarnomasi, 3(10), 58-60.
4. Shakarboyeva S. BO'LAJAK O'QITUVCHIILARDA O'Z USTIDA
ISHLASH
FAOLIYATINI TARBIYALASHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK
JIHATLARI
//Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. – 2022. – T.
2. – №. 6.
5. Botirova D.B. Pedagogik faoliyatda kasbiy so'nish jarayonining
ijtimoiy - psixologik asoslari //Jurnal Ta'lim va innavatsion tadqiqotlar –
2023. – T. 2. – №. 3.
6. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебное пособие. СПб:
Питер 2003г