

**PEDAGOGLARDA KASBIY STRESS HAMDA EMOTSIONAL SO‘NISH
HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI****Haitova Mashhura Dagarovna**

Samarqand viloyati Ishtixon tumani

1-ixtisoslashgan davlat umumta'lim

maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: 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.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, o'qituvchining charchashi, xatti-harakatlar, charchash belgilari, psixologik salomatlik, hissiy kechinmalar, psixik jarayonlar, muloqot

KIRISH

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 ishliydiki. 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 esa bu vaqt davom etadi va o'qituvchi boshqa narsalarga e'tibor berishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin [5].

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.

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.

XULOSA

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 psixosotsial 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. Mutaxassislarning 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. 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. . Багнетова, Е.А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога [Текст] / Е.А. Багнетова. – Сургут : РИО СурГПУ, 2017. – 100 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
3. Логинова А.В. Профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности // Молодой ученый. 2015. №11. С. 1408–1410 / Loginova AV. Professional'nyy stress i sindrom professional'nogo vygoraniya v pedagogicheskoy deyatel'nosti [Professional stress and burnout syndrome in teaching]. Molodoy uchenyy. 2015;11:1408-10. Russian
4. Целуйко В.М. Психологические основы педагогического общения. М., 2007.