

PEDAGOGLAR FAOLIYATIDAGI STRESS HOLATLARINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Urinova Shohista O'ktamovna

Samarqand viloyati Urgut tumani 21-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maqolada pedagogik faoliyatdagi kasbiy stress va uning o'qituvchi faoliyatiga ta'siri yoritib berilgan

Kalit so'zlar: kasbiy stress, o'qituvchining charchashi, xatti-harakatlar, charchash belgilari, psixologik salomatlik.

KIRISH.

Stress (inglizcha: stress — „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. „stress“ terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo'rquv, qattiq tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq. Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin tug'diradi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin.

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 psixoemotsional 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. 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.

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 histuyg'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 [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. Ulardan ba'zilar 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'z-o'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 [4]. 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Багнетова, Е.А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога / Е.А. Багнетова. – Сургут: РИО СурГПУ, 2017. –100 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика / 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. No11. С. 1408– 1410
4. Целуйко В.М. Психологические основы педагогического общения. М., 2007.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2012.
6. Нарметова, Ю. (2016). Специфика работы психолога в клинике внутренних болезней. *ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА*, 33(4), 53-57.
8. Нарметова, Ю. (2021). Алекситимия-психосоматик касалликлар омили сифатида.
9. Нарметова, Ю. К. (2022). ОНКОЛОГИК БЕМОРЛАР ВА УЛАРНИНГ ОИЛА
10. АЪЗОЛАРИНИНГ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛ ХОЛАТЛАРИ. *BARQARORLIK VA YETAKCHI*
11. *TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 220-224.
12. Нарметова, Ю. (2014). Бемор аёлларда депрессия ҳолатининг психопрофилактикаси. *Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар*.
13. Нарметова, Ю. (2014). Депрессия-психосоматик касалликларнинг предиктори сифатида. *Scienceweb academic papers collection*.