

MURAKKAB PSIXOPEDAGOGIK MUHITDA ISHLOVCHI O'QITUVCHILARNING EMOTSIONAL TURG'UNLIGI: XAVF OMILLARI VA YECHIMLAR

Irxanova Nurjamol Abdushukurovna

*“Maxsus maktab o'qituvchilarining stressga bardoshlilik” mavzusidagi
19.00.05 ijtimoiy-psixologiya, Etnopsixologiya ixtisosligidan falsafa doktori
Samarqand Davlat chet tillar inistituti mustaqil izlanuvchisi –*

Annotatsiya: Ushbu maqola, murakkab psixopedagogik muhitda faoliyat yurituvchi o'qituvchilarning emotsional turg'unligini oshirishga oid muhim masalalarni ko'rib chiqadi. Maqolada o'qituvchilarni ruhiy va emosional jihatdan barqaror saqlash uchun yuzaga kelgan xavf omillari tahlil qilinadi va ularga qarshi samarali yechimlar taklif etiladi. Shuningdek, emotsional turg'unlikni saqlashning ta'lim muhitida qanday ahamiyatga ega ekanligi, pedagogik stress va uning oqibatlari ko'rsatib o'tiladi. Yechimlar sifatida o'qituvchilarga psixologik yordam ko'rsatish, professional o'sish imkoniyatlarini yaratish, shuningdek, pedagogik jamoaning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash masalalari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: emotsional turg'unlik, psixopedagogik muhit, o'qituvchilar, stress, ruhiy salomatlik, xavf omillari, pedagogik yechimlar, psixologik yordam.

Kirish

Murakkab psixopedagogik muhitda ishlovchi o'qituvchilar o'zlarining ruhiy va emosional holatini boshqarishlari uchun yuqori darajadagi chidamlilikni talab qiladi. O'qituvchilarning emosional turg'unligi ularning o'z vazifalarini bajarishda samaradorlikni ta'minlashga yordam beradi. Biroq, o'qituvchilar, ayniqsa maxsus ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotganlar, turli xil psixologik va pedagogik stresslarga duch kelishadi. Bu stresslar ularning hissiy holatiga, professional qarorlarga va o'quvchilarga nisbatan yondashuvlariga bevosita ta'sir qiladi. Shunday qilib, o'qituvchilarning emotsional turg'unligini ta'minlash uchun ularning ish muhitini yaxshilash va stressni boshqarish usullarini o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Murakkab psixopedagogik muhitda ishlovchi o'qituvchilarning emotsional turg'unligini oshirish uchun turli usullarni qo'llash muhimdir. Bularning barchasi o'qituvchilarning professional va shaxsiy salomatligini ta'minlash uchun zarurdir. Psixologik yordamlardan tashqari, bir qator qo'shimcha chora-tadbirlar mavjud bo'lib, ular o'qituvchilarni stressdan himoya qilish va ularning emotsional barqarorligini oshirishga yordam beradi.

Motivatsiya va ishonchni rivojlantirish

O'qituvchilarning emotsional barqarorligini oshirishda motivatsiya muhim o'rin tutadi. Pedagoglarning kasbiy maqsadlariga erishish va o'z ishlariga nisbatan yuqori ishtiyoqni saqlashlari uchun ularni doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash zarur. Shu bilan birga, ularning muvaffaqiyatlari e'tirof etilib, rag'batlantirilishi kerak. Motivatsion treninglar, psixologik tahlil va qayta aloqa berish tizimlari o'qituvchilarni ruhiy jihatdan kuchaytiradi.

O'zini anglash va refleksiya

O'qituvchilarga o'zlarini anglash va hissiy jihatdan refleksiya qilish imkoniyatlarini yaratish, ularning stressga qarshi turish qobiliyatini kuchaytiradi. Bu metodlar o'qituvchining o'z hissiy holatini tahlil qilish va kerakli o'zgarishlarni amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, stressni boshqarish bo'yicha psixoterapevtik mashg'ulotlar va emotsional intellektni rivojlantirish o'qituvchilarga o'z his-tuyg'ularini boshqarish va muammolarni professional tarzda hal qilishni o'rgatadi.

O'qituvchilar uchun tarmoqlarni yaratish

Maxsus ta'limda ishlovchi o'qituvchilar uchun ijtimoiy tarmoqlar va qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish juda muhim. Bu guruhlar o'qituvchilarni bir-biriga yordam berish va tajriba almashish imkoniyatlari bilan ta'minlaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stress darajasini pasaytirishga yordam beradi va pedagoglarning kasbiy yondashuvini kuchaytiradi. Shuningdek, o'qituvchilar o'zaro fikr almashish va qo'llab-quvvatlash orqali o'zlarini izolyatsiyadan chiqarishlari mumkin.

O'zgarishlarga moslashish qobiliyati

Maxsus ta'lim muassasalarida o'qituvchilar ko'p holatlarda o'zgarishlarga, yangi tizimlar va ta'lim metodlariga moslashishga majbur bo'ladilar. Bunday sharoitda o'qituvchilarga yangiliklarga qarshi turish va o'zgarishlarga moslashish imkoniyatlarini yaratish kerak. O'qituvchilarni bu jarayonda qo'llab-quvvatlash, ularga zarur resurslar bilan ta'minlash va o'zgartirishlarga tayyor qilish ularning stressga chidamliligini oshiradi.

Ruhiy va jismoniy farovonlikni qo'llab-quvvatlash

O'qituvchilarning stressga chidamliligini oshirishda ularning ruhiy va jismoniy farovonligini ta'minlash muhimdir. Ruhiy va jismoniy salomatlik bir-birini qo'llab-quvvatlaydi va bu ularning emotsional barqarorligini oshiradi. Sport faoliyatlari, meditasiya, yoga va nafas olish texnikalarini qo'llash o'qituvchilarning stressni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Bundan tashqari, o'qituvchilarning jismoniy sog'ligini qo'llab-quvvatlash uchun zarur bo'lgan tibbiy yordam, ish joyidagi jismoniy va ruhiy sharoitlarni yaxshilash kerak.

Pedagogik menejmentning roli

O'qituvchilarning stressga chidamliligini oshirishda ta'lim muassasalarining menejmenti katta rol o'ynaydi. To'g'ri tashkil etilgan menejment tizimi,

o'qituvchilarga zarur yordamni taqdim etish, ish yukini balanslash va pedagogik resurslarni samarali taqsimlash orqali emotsional barqarorlikni ta'minlashi mumkin. O'qituvchilarni qo'llab-quvvatlashda jamoaning o'zaro yordamiga asoslangan yondashuv muhimdir.

Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining rivojlanishi

Pedagoglarning emotsional barqarorligini ta'minlashda psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining rivojlanishi ham muhimdir. Psixologlar o'qituvchilarga individual va guruh terapiyasini taqdim etish, stressni boshqarish metodlarini o'rgatish va tajribalarni tahlil qilishga yordam beradi. Shu bilan birga, psixologik yondashuv o'qituvchilarga o'z shaxsiy hissiy holatini tahlil qilish va stressdan qanday qochishni o'rganish imkoniyatlarini yaratadi. Bunday qo'llab-quvvatlash tizimlari o'qituvchilarning ishda muvaffaqiyatli bo'lishini va o'z kasbiy faoliyatini davom ettirishda salbiy psixologik ta'sirlardan qochishini ta'minlaydi.

Ijtimoiy va madaniy omillarni hisobga olish

Murakkab psixopedagogik muhitda ishlovchi o'qituvchilar uchun stressni boshqarish va emotsional turg'unlikni rivojlantirishda ijtimoiy va madaniy omillarni hisobga olish juda muhimdir. O'qituvchilar o'z kasbiy faoliyatida ijtimoiy tizimlar bilan aloqada bo'lishadi, shuningdek, o'quvchilar bilan muloqotda bo'lish orqali muayyan madaniyatlar va qadriyatlar bilan yuzma-yuz keladilar. Ijtimoiy yordam va madaniy o'zgarishlarga moslashish o'qituvchilarga o'z ishida muvaffaqiyatga erishish uchun muhim qo'llab-quvvatlovchi omillar hisoblanadi. O'qituvchilarni ko'proq qo'llab-quvvatlash va madaniy o'zgarishlarga moslashish ularning stressga qarshi turish qobiliyatini kuchaytiradi.

Emotsional turg'unlik — bu kishining hissiy holatini boshqarish qobiliyati bo'lib, o'qituvchining kasbiy faoliyatida stressni boshqarish, o'quvchilarga yondashuvda ijobiy natijalarga erishish va professional yondashuvni shakllantirishga imkon beradi. Bu, ayniqsa, psixopedagogik yordamni talab qiladigan o'quvchilarga xizmat ko'rsatishda juda muhimdir. Shunday ekan, o'qituvchilarning emotsional turg'unligi nafaqat o'zlari uchun, balki o'quvchilarning rivojlanishi uchun ham katta ahamiyatga ega.

Xavf omillari:

O'qituvchilarni emotsional jihatdan zaiflashtiruvchi bir qancha xavf omillari mavjud. Ulardan ba'zilari quyidagilardir:

1. **Ish yukining ortishi:** O'qituvchilar ko'pincha yuqori ish yukini va stressli muhitni boshdan kechirishadi. Bu, ayniqsa, maxsus ta'lim muassasalarida ishlayotgan pedagoglar uchun o'ziga xos qiyinchiliklar yaratadi.
2. **O'quvchilarning murakkab ehtiyojlari:** Maxsus ta'limda ishlayotgan o'qituvchilar ko'pincha o'quvchilarning psixologik, hissiy va jismoniy ehtiyojlarini

qondirishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu o'qituvchining hissiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3. **Moliya va resurs yetishmasligi:** Ta'lim muassasalarida resurslar etishmovchiligi, o'qituvchilarni o'z ishini bajarishda qo'shimcha bosim ostiga qo'yadi va ularning stress darajasini oshiradi.

4. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi:** O'qituvchilar uchun zarur bo'lgan psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjud emasligi, ular o'zlarini bechora his qilishlariga sabab bo'lishi mumkin.

Yechimlar:

O'qituvchilarning emotsional turg'unligini oshirish uchun turli xil metodlar va strategiyalarni qo'llash mumkin:

1. **Psixologik yordam va treninglar:** O'qituvchilarga stressni boshqarish bo'yicha psixologik maslahatlar va treninglar tashkil qilish. Bunday treninglar pedagoglarning hissiy holatini boshqarishda yordam beradi va stressni kamaytiradi.

2. **Professional o'sish imkoniyatlari:** O'qituvchilarga doimiy ravishda professional o'sish imkoniyatlarini yaratish, ularning bilimlarini yangilash va malakalarini oshirishga yordam beradi. Bu o'qituvchilarga o'z ishlarida muvaffaqiyatli bo'lishga turtki beradi.

3. **Emotsional va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi:** O'qituvchilarni stressdan himoya qilish uchun psixologik yordam ko'rsatish va jamoaviy qo'llab-quvvatlash tizimlarini ishlab chiqish. Bunday tizimlar pedagoglarga kasbiy vazifalarni bajarishda motivatsiya beradi.

4. **Mehnat sharoitlarini yaxshilash:** O'qituvchilarning ish muhitini yaxshilash, ular uchun qulay sharoitlar yaratish va ish yukini boshqarishda yordam berish stress darajasini kamaytiradi.

Murakkab psixopedagogik muhitda ishlovchi o'qituvchilarning emotsional turg'unligini oshirish uchun turli usullarni qo'llash muhimdir. Bularning barchasi o'qituvchilarning professional va shaxsiy salomatligini ta'minlash uchun zarurdir. Psixologik yordamlardan tashqari, bir qator qo'shimcha chora-tadbirlar mavjud bo'lib, ular o'qituvchilarni stressdan himoya qilish va ularning emotsional barqarorligini oshirishga yordam beradi.

1. **Motivatsiya va ishonchni rivojlantirish:** O'qituvchilarning emotsional barqarorligini oshirishda motivatsiya muhim o'rin tutadi. Pedagoglarning kasbiy maqsadlariga erishish va o'z ishlariga nisbatan yuqori ishtiyoqni saqlashlari uchun ularni doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash zarur. Shu bilan birga, ularning muvaffaqiyatlari e'tirof etilib, rag'batlantirilishi kerak. Motivatsion treninglar, psixologik tahlil va qayta aloqa berish tizimlari o'qituvchilarni ruhiy jihatdan kuchaytiradi.

2. **O'zini anglash va refleksiya:** O'qituvchilarga o'zlarini anglash va hissiy jihatdan refleksiya qilish imkoniyatlarini yaratish, ularning stressga qarshi turish qobiliyatini kuchaytiradi. Bu metodlar o'qituvchining o'z hissiy holatini tahlil qilish va kerakli o'zgarishlarni amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, stressni boshqarish bo'yicha psixoterapevtik mashg'ulotlar va emotsional intellektni rivojlantirish o'qituvchilarga o'z his-tuyg'ularini boshqarish va muammolarni professional tarzda hal qilishni o'rgatadi.

3. **O'qituvchilar uchun tarmoqlarni yaratish:** Maxsus ta'limda ishlovchi o'qituvchilar uchun ijtimoiy tarmoqlar va qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish juda muhim. Bu guruhlar o'qituvchilarni bir-biriga yordam berish va tajriba almashish imkoniyatlari bilan ta'minlaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stress darajasini pasaytirishga yordam beradi va pedagoglarning kasbiy yondashuvini kuchaytiradi. Shuningdek, o'qituvchilar o'zaro fikr almashish va qo'llab-quvvatlash orqali o'zlarini izolyatsiyadan chiqarishlari mumkin.

4. **O'zgarishlarga moslashish qobiliyati:** Maxsus ta'lim muassasalarida o'qituvchilar ko'p holatlarda o'zgarishlarga, yangi tizimlar va ta'lim metodlariga moslashishga majbur bo'ladilar. Bunday sharoitda o'qituvchilarga yangiliklarga qarshi turish va o'zgarishlarga moslashish imkoniyatlarini yaratish kerak. O'qituvchilarni bu jarayonda qo'llab-quvvatlash, ularga zarur resurslar bilan ta'minlash va o'zgartirishlarga tayyor qilish ularning stressga chidamliligini oshiradi.

5. **Ruhiy va jismoniy farovonlikni qo'llab-quvvatlash:** O'qituvchilarning stressga chidamliligini oshirishda ularning ruhiy va jismoniy farovonligini ta'minlash muhimdir. Ruhiy va jismoniy salomatlik bir-birini qo'llab-quvvatlaydi va bu ularning emotsional barqarorligini oshiradi. Sport faoliyatlari, meditasiya, yoga va nafas olish texnikalarini qo'llash o'qituvchilarning stressni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Bundan tashqari, o'qituvchilarning jismoniy sog'ligini qo'llab-quvvatlash uchun zarur bo'lgan tibbiy yordam, ish joyidagi jismoniy va ruhiy sharoitlarni yaxshilash kerak.

6. **Pedagogik menejmentning roli:** O'qituvchilarning stressga chidamliligini oshirishda ta'lim muassasalarining menejmenti katta rol o'ynaydi. To'g'ri tashkil etilgan menejment tizimi, o'qituvchilarga zarur yordamni taqdim etish, ish yukini balanslash va pedagogik resurslarni samarali taqsimlash orqali emotsional barqarorlikni ta'minlashi mumkin. O'qituvchilarni qo'llab-quvvatlashda jamoaning o'zaro yordamiga asoslangan yondashuv muhimdir.

Bu usullar va strategiyalar yordamida o'qituvchilarning emotsional turg'unligi va stressga bardoshliligi oshiriladi. O'qituvchilarni stressdan himoya qilish, ularning ruhiy holatini boshqarish va pedagogik samaradorlikni oshirish ta'lim tizimining rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. O'qituvchilarning salomatligini va kasbiy motivatsiyasini oshirish, o'qituvchilarning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlarini ham

oshiradi, chunki o'qituvchilarni ruhiy jihatdan barqaror saqlash – bu umumiy ta'lim jarayonining sifatini ta'minlashning asosiy omillaridan biridir.

Xulosa

Murakkab psixopedagogik muhitda ishlovchi o'qituvchilarning emotsional turg'unligini oshirish ko'plab usullar orqali amalga oshirilishi mumkin. Bu jarayon, o'qituvchilarni nafaqat kasbiy, balki shaxsiy rivojlanishga ham turtki beradi. O'qituvchilarning stressni boshqarish qobiliyatini oshirish, ularning emotsional barqarorligini ta'minlash, ta'lim jarayonida samarali ishlashlari va o'qituvchilarning ijtimoiy va psixologik ehtiyojlarini qondirishda yordam beradi. Shunday qilib, o'qituvchilarning emotsional turg'unligini oshirish nafaqat pedagogik yondashuvlar, balki umumiy ta'lim tizimining samaradorligini ham oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Haynes, S. A., & Hyer, L. (2017). "Stress Management in Education: The Role of Teachers." *Journal of Education Psychology*, 35(2), 112-118.
2. Boeva, V. S., & Timoshenko, L. A. (2019). "Psychological Support for Teachers in Special Education." *Psychology of Education*, 45(4), 90-100.
3. Smith, P. R., & Casey, T. (2018). "Emotional Resilience in Special Education Teachers." *Special Education Review*, 22(3), 47-53.