

PEDAGOGLAR ISH FAOLIYATIDAGI KASBIY STRESSNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Jumanova Mashhura Yunus qizi

Samarqand viloyati Nurobod tumani 30-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Ushbu mavzuda pedagoglar ish faoliyatida uchraydigan kasbiy stressning kelib chiqish sabablari, uning shaxs va ta'lim jarayoniga ta'siri hamda oldini olishning psixologik yo'llari yoritiladi. O'qituvchilarning emotsional zo'riqishi, ish yuklamasi, mas'uliyat darajasi, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy omillar kasbiy stressning asosiy manbalari sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, stressni kamaytirish, psixologik barqarorlikni oshirish va sog'lom ish muhitini yaratish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, pedagog, emotsional zo'riqish, ish yuklamasi, psixologik barqarorlik, motivatsiya, muloqot, profilaktika, psixologik yordam, kasbiy charchoq.

KIRISH

Pedagog faoliyati jamiyatda eng mas'uliyatli va murakkab kasblardan biri hisoblanadi. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, maslahatchi va o'quvchilarning psixologik rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi shaxsdir. Shu sababli uning ish faoliyati yuqori darajadagi emotsional zo'riqish va mas'uliyat bilan bog'liq bo'ladi. Doimiy ish yuklamasi, vaqt yetishmasligi, turli ijtimoiy talablar, o'quvchilar va ota-onalar bilan muloqot jarayoni pedagogda kasbiy stressni keltirib chiqarishi mumkin.

Kasbiy stress pedagogning ishga bo'lgan qiziqishi pasayishi, tez charchash, asabiylik, diqqatning tarqoqligi, emotsional sovuqlik kabi holatlar bilan namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatlar ta'lim jarayonining sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi o'zini ruhiy jihatdan charchagan his qilsa, o'quvchilarga nisbatan sabr-

toqat kamayadi, muloqot qiyinlashadi va ish samaradorligi pasayadi.

Kasbiy stressning yuzaga kelishiga bir necha omillar sabab bo'ladi. Avvalo, ish hajmining ko'pligi va doimiy mas'uliyat hissi pedagogni ruhiy zo'riqtiradi. Darsga tayyorgarlik, hujjatlar bilan ishlash, o'quvchilar bilan individual yondashuv, ota-onalar bilan uchrashuvlar o'qituvchidan katta energiya talab qiladi. Shu bilan birga, jamiyat va ta'lim tizimidan kelib chiqadigan talablar ham psixologik bosimni oshiradi.

Ijtimoiy omillar ham muhim rol o'ynaydi. O'qituvchi o'quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan doimiy muloqotda bo'ladi. Agar bu munosabatlarda tushunmovchiliklar yoki nizolar yuzaga kelsa, stress darajasi ortadi. Ayniqsa, o'qituvchining mehnati yetarli baholanmagan holatlarda kasbiy charchoq tezroq paydo bo'ladi.

Shaxsiy omillar ham stressga moyillikni belgilaydi. Perfeksionizm, o'ziga nisbatan yuqori talab qo'yish, dam olishga vaqt ajratmaslik, muammolarni ichda saqlash pedagogning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zan o'qituvchi barcha mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga harakat qiladi, bu esa ruhiy zo'riqishni kuchaytiradi.

Kasbiy stressni oldini olishda birinchi navbatda o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. O'qituvchi o'z his-tuyg'ularini anglay bilishi, charchoqni vaqtda sezishi va dam olishga e'tibor qaratishi kerak. Ish va shaxsiy hayot o'rtasida muvozanatni saqlash psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

Psixologik yondashuvlardan biri – emotsional o'zini qo'llab-quvvatlashdir. O'qituvchi o'z yutuqlarini e'tirof etishi, kichik muvaffaqiyatlardan ham quvonishni o'rganishi lozim. Bu ichki motivatsiyani oshiradi va stressni kamaytiradi. Shuningdek, salbiy fikrlarni ijobiy qarashlar bilan almashtirish ham muhim.

Muloqot madaniyatini rivojlantirish ham stressning oldini olishga yordam beradi. Ochiq va samimiy suhbatlar, hamkasblar bilan tajriba almashish, o'z muammolarini muhokama qilish pedagogni ruhiy jihatdan yengillashtiradi. Jamoada qo'llab-quvvatlovchi muhit mavjud bo'lsa, stress darajasi sezilarli

kamayadi.

Dam olish va tiklanish jarayonlari pedagog salomatligi uchun zarur. Sport bilan shug'ullanish, sevimli mashg'ulotlar, sayr qilish, ijodiy faoliyat bilan band bo'lish psixologik zo'riqishni kamaytiradi. Bu faoliyatlar o'qituvchining emotsional holatini barqarorlashtiradi va ishga bo'lgan qiziqishni qayta tiklaydi.

Maktab psixologining roli ham muhimdir. Psixolog pedagoglar bilan treninglar o'tkazishi, stressni boshqarish bo'yicha tavsiyalar berishi, individual maslahatlar tashkil etishi mumkin. Bu pedagoglarning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Rahbariyat tomonidan yaratilgan sog'lom ish muhiti ham kasbiy stressni kamaytiradi. Adolatli baholash, rag'batlantirish, pedagog mehnatini qadrlash, qulay ish sharoitlarini yaratish o'qituvchining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi o'zini qadrlangan his qilsa, ishga nisbatan motivatsiyasi oshadi.

Kasbiy stressni oldini olish uzluksiz jarayon bo'lib, u individual va jamoaviy yondashuvni talab qiladi. O'qituvchi o'z ustida ishlashi, psixologik bilimlarini oshirishi, o'zini rivojlantirishga intilishi zarur. Shu bilan birga, ta'lim muassasasida qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik faoliyatning tuzilishi o'qituvchining o'ziga xosligi faqatgina uning har tomonlama pedagogik faoliyatidagi fazilatlari bilan bog'liqdir. O'qituvchi faoliyati o'z aro komponentlardan iborat. Pedagogik faoliyatning 3 komponenti farqlanadi: konstruktiv, kommunikativ va tashqilotchilik. O'qituvchining ishida konstruktiv dars katta o'rin egallaydi, ya'ni sinfdan tashqari ishlar maktab dasturlari bilan bog'liq o'quv materiallarni ta'lim oluvchilar uchun turli metodik ishlanmasi va uni ta'lim oluvchilarga ifodasini qamrab olgan. Ushbu barcha ishlar dars konspekti tarkibida o'z ifodasini topadi, ya'ni: o'z faoliyatining tartibi va tizimi ta'lim oluvchilarning faoliyat tartibi va tizimi (yaxlit sinfni va alohida o'quvchilarni). Ayni vaqtda pedagogik faoliyatning ushbu komponenti maktab oldida turgan asosiy vazifasi o'sib kelayotgan

avlodning faol fuqarolik holatida tarbiyalash o'qituvchi shaxsiga ma'lum bir talablarni qo'yadi. O'qituvchi o'quvchilarning bilimlarini chuqurlashtirishga intilishi kerak, buning uchun esa u eng qiyin nazariy savollarni oson o'zlashtirilishi uchun o'quv materialni tanlash va qayta ishlashi lozim.

Birinchi navbatda ta'lim oluvchilarning faoliyati faol bo'lmasa, chuqur bilim va o'zlashtirish jarayoni amalga oshirilmaydi. Muhit, ta'lim-tarbiya va tegishli mashq, miya tuzilishining organik jihatdan yetilishiga yordam beradi. Bu jarayonda ta'lim qanday mavqega ega? Ta'lim rivojlanishga nisbatan yetakchi vazifani bajaradimi yoki aksincha? Bu muammoning hal qilinishi ta'lim jarayonining mazmuni va metodikasini, o'quv darajalari va darsliklarning mazmunini belgilab beradi. Bu borada nemis psixologi V.Shtern: ta'lim psixik rivojlanishning orqasidan boradi va unga moslashadi, degan fikrni olg'a surgan edi. Bu fikrga qarama-qarshi rus psixologi L.S.Vigotskiy bolaning psixik rivojlanishida ta'lim va tarbiyaning yetakchilik roli bor, degan qoidani birinchi bo'lib ilgari surdi va uni: ta'lim rivojlanishdan oldinda boradi va uni o'z orqasidan ergashtirib olib boradi, deb aniq ifodalab, beradi. Yuqorida bayon qilingan birinchi fikrga muvofiq ta'lim faqat rivojlanish tomonidan erishilgan narsalardan foydalanadi. Shuning uchun aqliy jihatdan yetilish jarayoniga aralashmaslik, unga, xalaqit bermaslik, balki ta'lim uchun imkoniyat yetilguncha chidam bilan passiv kutib turish kerak. Shveytsariyalik psixolog J.Piajening nazariyasi ham ayni shu g'oyalar bilan yug'rilgandir. J.Piajening fikricha, bolaning aqliy o'sishi o'zining ichki qonunlari asosida rivojlana borib, sifat jihatdan o'ziga xos bir qator genetik bosqichlarni bosib o'tadi.

Pedagoglik kasbi eng sharaflı kasblardan biri, chunki u har bir kasb egasiga, u xoh quruvchi bo'lsin, xoh hokim, barchasining qo'liga qalam tutib yozishni o'rgatgan, harf tanitgan. Pedagog o'quvchiga nafaqat ta'lim, balki tarbiya ham beradi. Bu kasb faxrli kasblardan bo'lish bilan bir qatorda, faoliyati davomida o'ziga xos qiyinchiliklarga duch keladi. Buning natijasida kasbiy emotsional zo'riqishlar kelib chiqadi. Keling, bu haqida so'z yuritishdan oldin, Pedagog kim? Pedagoglik kasbi tarixi haqida va uning bugungi kundagi pozitsiya va vazifalari

to'g'risida qisqacha ma'lumotlar bilan tanishamiz.

Pedagog – yunon tilidan tarjima qilganda “παῖς” (paida) — bola, “ἄγωγ” (gogos)— yetaklovchi, ya'ni “bola yetaklovchi” degan ma'noni anglatadi. Qadimgi Yunonistonda o'z xo'jayinlarining bolalarini sayr qildirgan, ehtiyot qilgan tarbiyachini pedagog deb atashgan. Keyinchalik bu atama kengayib, maxsus bilimlarni egallagan mutaxassislariga nisbatan qo'llanila boshlagan. Ularning ta'lim-tarbiya borasidagi faoliyati va to'plagan tajribalari asosida “Pedagogika” fani vujudga kelgan. Bugungi kunda pedagog sifatida pedagogika mutaxassisi, bolalar va yoshlarni tarbiyalash va o'qitish bilan shug'ullanuvchi, shu soha bo'yicha maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxs nazarda tutiladi.

Endi esa yuqoridagi “O'qituvchi-pedagog o'z faoliyatida duch kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlar va uning oqibatida vujudga kelishi mumkin bo'lgan zo'riqishlar va ularni oldini olish” haqida mavzumizni bayon qilsak. O'qituvchi o'z faoliyati davomida nafaqat o'quvchilar bilan, balki o'z hamkasblari va ta'lim muassasasi rahbarlari bilan ish olib boradi. Har bir kasbda bo'lgani singari pedagoglarda ham kasbiy zo'riqishlar bo'lishi tabiiy hol. Keling shu o'rinda kasbiy zo'riqish va uning turlarini izohlasak. Kasbiy zo'riqish bu ish faoliyati bilan bog'liq zo'riqish bo'lib, xodimning kasbiy faoliyati bilan bog'liq salbiy emotsional holati hamda ekstremal omillarga duch kelganda yuzaga keladigan noxush his-tuyg'ularidir. Kasbiy zo'riqishlar bugungi kunda “Kasbiy stress” deb ham ataladi. A.B.Lenova kasbiy stressni shunday turlarga ajratadi:

- Axborotli stress;
- Hissiy stress;
- Kommunikativ stress.

Endi “Axborot stressi”ga qisqacha to'xtalib o'tamiz. Axborot stressi bu tashqi muhitdan olingan har xil, haddan tashqari ko'p miqdordagi ma'lumotlar natijasida insonda yuzaga keladigan zo'riqishlardir. Bunday stress quyidagi sabablar natijasida kelib chiqishi mumkin:

- Axborotning haddan tashqari ko'payishi;
- Pedagog o'ziga berilgan vazifalarni vaqtida bajara olmasa;

-Dars jarayonini olib borish uchun o'quv qo'llanmalarining yetishmasligi natijasida yuzaga keladi.

Bunday stressni oldini olish uchun quyidagilarga diqqatimizni qaratishimiz lozim:

-Pedagog o'z ishlarini vaqtga nisbatan to'g'ri taqsimlashi kerak;

-Pedagog o'z faniga doir yangiliklar bilan tanishib borish bilan bir qatorda, qiziqarli faktlar to'plab o'quvchida fanga nisbatan ko'proq qiziqish uyg'otish kerak;

-Pedagog imkon qadar har sohadan xabardor bo'lishi, zamon bilan hamnafas bo'lishi lozim;

-Berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarishi zarur.

Hissiy stress deganda, inson biror-bir voqeadan qattiq ta'sirlanishi, shuning oqibatida noxush his-tuyg'ular girdobida qolishi nazarda tutiladi. Bunday stressga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

-O'quvchilar tomonidan o'qituvchining faniga bo'lgan qiziqishning sustligi;

-Darsdagi kelishmovchilik yuzasidan kelib chiqadigan g'azablanish tuyg'usi;

-Nohaqlik ortidan yuzaga keladigan aybdorlik hissi;

-Ishdagi hamkasblar bilan qarama-qarshilik;

-Tahqirlashga duch kelganda;

-Ta'lim muassasasi rahbariyati bilan ziddiyatlar mavjud bo'lishi natijasida hissiy stress vujudga keladi.

Pedagog hissiy stressdan saqlanish uchun quyidagilarga amal qilsa, bu stress bilan bog'liq muammolar nisbatan o'z yechimini topgan bo'ladi:

-Pedagog doim pozitiv fikrlashi darkor;

-O'qituvchi o'z fanining haqiqiy mutaxassisi bo'lishi kerak;

-Pedagog hamma voqealardan ham ta'sirlanib, hissiyotlarga berilmasligi zarur.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagoglar ish faoliyatidagi kasbiy stress zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb muammolaridan biridir. Uni bartaraf etish uchun o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, sog'lom muloqot muhitini yaratish, dam olishni to'g'ri tashkil etish va psixologik yordamdan foydalanish zarur. O'qituvchining ruhiy salomatligi ta'lim sifati va o'quvchilar tarbiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli pedagoglarni qo'llab-quvvatlash va kasbiy stressni kamaytirish bo'yicha tizimli choralar ko'rish muhim hisoblanadi. Bolalar ta'lim-tarbiyasida bo'ladigan kamchiliklarning asosiy sabablaridan biri o'qituvchining psixologiyasiga bog'liq. Lekin bunga ko'pincha e'tibor berilmaydi. Shuning uchun o'qituvchilar jamoasini psixologik nuqtai nazardan o'rganish, uni muvaffaqiyatli boshqarishning psixologik yo'llarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga egadir. Pedagogik jamoani muvaffaqiyatli boshqarish uchun jamoa tarkibini o'rganish, kamchiliklarini korreksiyalash va haqiqiy pedagogik jamoa sifatida shakllantirish lozim. Jamoada ishlash ko'nikmalarining rivojlangan darajasi ham muvaffaqiyatli jamoa uchun asosiy omillardan biridir. Jamoada ishlash muloqot vositasida amalga oshadi. Pedagogik jamoaning rivojlanishida shaxslararo muloqot muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1.Samarova Shoxista Rabidjanovna, Rakhmonova Muqaddas Qahramanovna,

Mirzarahimova Gulnora, Ikromovna, Maratov Temur Gayrat ugli, Kamilov Bobir Sultanovich. (2020). Psychological aspects of developing creative personality and the concept of reduction of creativity to intellect. JCR. 7(17): 498-505. doi: 10.31838/jcr.07.17.69

2.Jabbor Usarov. (2019, June). Using Teaching Methods for Development Pupil Competencies. International Journal of Progressive Sciences and Technologies, 15(1), 272-274.

3. Jabbor Eshbekovich Usarov. (2017). Formation Competence at Pupils as the Factor of Increase of Education's Efficiency. Theoretical & Applied Science, 53(9), 79-82.
 4. Mukhamedov Gafurdjan Isroilovich, & Usarov Djabbar Eshbekovich. (2020). Technologies for the Development of Competencies in Physics in General Secondary Education using Multimedia Resources. International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering, 9(3), 2677-2684.
 5. Usarov Djabbar Eshkulovich, & Suyarov Kusharbay Tashbaevich. (2020). Developing Pupils' Learning and Research Skills on the Basis of Physical Experiments. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(02), 1337-1346. 9.
- 5.Ziyo.net