

**PEDAGOGIK EMOTSIONAL ZO‘RIQISHNI YUZAGA KELISHI VA
UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI**

Kung'irova Soxiba Berdimurotovna

Samarqand viloyati Nurobod tumani 31-maktab pedagog-psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada pedagogik faoliyat jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo‘riqishning psixologik sabablari, uning o‘qituvchi faoliyati va ruhiy holatiga ta’siri hamda uni bartaraf etishning samarali psixologik usullari yoritiladi. Pedagoglarning kasbiy faoliyatida stressga bardoshlilik va emotsional barqarorlikni shakllantirishning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: emotsional zo‘riqish, pedagog, stress, psixologik yordam, ruhiy charchoq, motivatsiya, kasbiy faoliyat, emotsional barqarorlik.

KIRISH

Pedagogik faoliyat katta mas’uliyat va doimiy emotsional yuklama talab qiladigan kasblardan biri hisoblanadi. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi va psixologik qo‘llab-quvvatlovchi shaxs sifatida ham faoliyat olib boradi. Shu sababli pedagoglarda emotsional zo‘riqish holatlari tez-tez uchraydi.

Emotsional zo‘riqish — bu uzoq davom etgan stress, ruhiy bosim va ortiqcha psixologik yuklama natijasida yuzaga keladigan holatdir. Bunday vaziyatda insonda charchoq, asabiylik, motivatsiyaning pasayishi va ish faoliyatiga qiziqishning kamayishi kuzatiladi.

Pedagogik emotsional zo‘riqishning asosiy sabablaridan biri — ish hajmining ortiqchiligidir. Darslarga tayyorgarlik, hujjatlar bilan ishlash, o‘quvchilar va ota-onalar bilan muloqot o‘qituvchidan katta ruhiy kuch talab qiladi.

Yana bir muhim omil — o‘quvchilar bilan bog‘liq murakkab vaziyatlardir. Tarbiyasi qiyin o‘quvchilar, intizom muammolari yoki o‘qishga qiziqmaslik pedagogning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Doimiy stress va mas’uliyat hissi o‘qituvchilarda ruhiy charchoqni kuchaytiradi. Bu esa kasbiy “emotsional kuyish” holatiga olib kelishi mumkin.

Psixologik jihatdan emotsional zo‘riqishni bartaraf etishda dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish muhimdir. Yetarli uyqu, jismoniy faollik va hordiq chiqarish ruhiy tiklanishga yordam beradi.

Muloqot va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham katta ahamiyatga ega. Hamkasblar bilan tajriba almashish, yaqin insonlar bilan suhbatlashish stressni kamaytiradi. Psixologik treninglar va relaksatsiya mashqlari emotsional barqarorlikni mustahkamlashda samarali usullardan biridir. Nafas mashqlari, musiqaterapiya va

ijobiy fikrlash inson ruhiyatini tinchlantiradi.

Shuningdek, vaqtni to'g'ri taqsimlash va ish faoliyatini rejalashtirish ham zo'riqishning oldini olishga yordam beradi. O'qituvchi o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashi va ortiqcha yuklamadan saqlanishi zarur.

Pedagogik stress — bu o'qituvchi va pedagoglarning kasbiy faoliyati jarayonida yuzaga keladigan ruhiy-emotsional zo'riqish holatidir. Ushbu holat uzoq davom etuvchi asabiylik, charchoq, ruhiy bosim va hissiy zo'riqish natijasida paydo bo'ladi. Zamonaviy ta'lim tizimidagi yuqori talablar, hujjatlar bilan ishlashning ko'pligi, o'quvchilar bilan ishlashdagi murakkab vaziyatlar, ota-onalar bilan munosabatlar hamda vaqt yetishmovchiligi pedagogik stressning asosiy sabablaridan hisoblanadi.

Pedagogik faoliyat insondan katta mas'uliyat, sabr-toqat va psixologik barqarorlikni talab qiladi. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, maslahatchi va psixolog vazifasini ham bajaradi. Shu sababli muntazam ruhiy zo'riqish pedagogning hissiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, sinfdagi intizom muammolari, o'quvchilarning o'qishga qiziqmasligi, baholashdagi mas'uliyat va kasbiy yuklamaning ortib borishi stress holatini kuchaytiradi.

Pedagogik stressning belgilari turlicha namoyon bo'ladi. Unga tez charchash, uyqusizlik, jahldorlik, diqqatning pasayishi, tushkunlik, o'z ishidan qoniqmaslik, doimiy xavotir va hissiy sovuqlik kiradi. Ba'zi hollarda stress jismoniy salomatlikka ham ta'sir qilib, bosh og'rig'i, qon bosimining oshishi, yurak faoliyatidagi o'zgarishlar yoki immunitetning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Pedagogik stressning uzoq davom etishi kasbiy so'nish sindromiga olib keladi. Kasbiy so'nish natijasida pedagog o'z ishiga qiziqishni yo'qotadi, o'quvchilar bilan muloqot qilishdan charchaydi va kasbiy faoliyat samaradorligi pasayadi. Bu holat nafaqat o'qituvchining o'ziga, balki ta'lim sifati va o'quvchilarning ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik stressning oldini olish uchun avvalo ish va dam olish rejimini to'g'ri tashkil qilish muhimdir. O'qituvchi o'z salomatligiga e'tibor berishi, jismoniy faollik bilan shug'ullanishi, yetarlicha dam olishi va ijobiy emotsional muhit yaratishga harakat qilishi zarur. Shuningdek, hamkasblar bilan samimiy muloqot qilish, psixologik treninglarda qatnashish, stressni boshqarish usullarini o'rganish ham foydali hisoblanadi.

Ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratish, pedagoglarni rag'batlantirish, ularning mehnatini qadrlash va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish pedagogik stressni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki ruhiy jihatdan sog'lom va barqaror pedagoggina yosh avlodni sifatli ta'lim va tarbiya bilan ta'minlay oladi.

Ruhiy-emotsional zo'riqishlar - hozirgi davrda kishilar salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillar hisoblanadi. Odam organizmining normal faoliyati, uning

ruhiyati qay darajadiligiga bog‘liq. Ruhiyat va kayfiyatdagi har qanday o‘zgarishlar a‘zo va sistemalarning faoliyatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko‘ngliga og‘ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo‘riqishlarga olib keladi. Ruhiy-emotsional zo‘riqishlar natijasida odamlarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qo‘yish kelib chiqadi. Ayollarda esa ruhiy-emotsional zo‘riqishlar ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki 3-oyida o‘ta xavfli asoratlarga sabab bo‘lishi mumkin. Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitning barqarorlashishi ruhiyemotsional zo‘riqishlarning oldini olishning asosiy shartlaridandir.

Zamonaviy o‘qituvchilik faoliyati yuqori darajadagi psixoemotsional zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘lib, pedagogdan katta mas‘uliyat, sabr-toqat va ruhiy barqarorlikni talab etadi. Ta‘lim tizimidagi yangilanishlar, o‘quvchilarning individual xususiyatlari, ota-onalar bilan hamkorlik, hujjatlar bilan ishlash va vaqt taqsimotidagi murakkabliklar pedagogik faoliyatning stressli xususiyatini yanada kuchaytiradi. Ayniqsa, boshlang‘ich ta‘lim bosqichida ishlovchi o‘qituvchilar yosh o‘quvchilar bilan doimiy emotsional aloqada bo‘lishlari sababli ruhiy zo‘riqishni ko‘proq his qiladilar.

Mutaxassislarining fikricha, stress ko‘plab pedagoglar uchun doimiy hamrohga aylangan. O‘qituvchilarda kasbiy stressning asosiy belgilariga doimiy charchoq hissi, motivatsiyaning pasayishi, salbiy emotsiyalar, diqqat va xotira bilan bog‘liq muammolar, ish unumdorligining kamayishi, oilaviy va jamoaviy munosabatlardagi qiyinchiliklar, o‘ziga yetarli darajada g‘amxo‘rlik qilmaslik hamda sog‘liq bilan bog‘liq muammolar kiradi. Surunkali stress holati davom etganda pedagogning ruhiy va jismoniy holati izdan chiqishi, kasbiy faoliyatga bo‘lgan qiziqishning kamayishi kuzatiladi.

“Stress” atamasi ilk bor kanadalik olim Hans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u stressni organizmning kuchli tashqi va ichki ta‘sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Stress inson organizmida nerv va endokrin tizim faoliyatining o‘zgarishi bilan kechadi. Stressni yuzaga keltiruvchi omillar “stressorlar” deb ataladi. Ular fiziologik va psixologik turlarga bo‘linadi. Masalan, sovuq, issiq, jarohat fiziologik stressorlar bo‘lsa, qo‘rquv, xavotir, kuchli hayajon va ruhiy bosim psixologik stressorlarga kiradi.

Stressning ijobiy va salbiy turlari mavjud. Ijobiy stress — eustress inson organizmini faollashtirib, imkoniyatlarini safarbar qiladi va muayyan qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi. Salbiy stress — distress esa organizmning himoya imkoniyatlarini susaytirib, turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Pedagogik faoliyatda uzoq davom etuvchi distress o‘qituvchilarda kasbiy so‘nish sindromini yuzaga keltirishi mumkin.

Stressning oldini olish va ruhiy barqarorlikni saqlash uchun o‘qituvchi o‘z salomatligiga e‘tibor berishi muhimdir. Bunda yetarli dam olish, sog‘lom ovqatlanish,

muntazam jismoniy faollik, toza havoda sayr qilish va uyqu rejimiga amal qilish katta ahamiyatga ega. Shuningdek, inson o'z hissiyotlarini yaqin insonlari bilan bo'lishishi, sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi va ijobiy fikrlashni shakllantirishi stressni kamaytirishga yordam beradi.

Stressli vaziyatlarda oddiy psixologik usullar ham samarali hisoblanadi. Jumladan, chuqur nafas olish, mushaklarni bo'shashtirish mashqlari, piyoda yurish, musiqa tinglash, tabiat manzaralarini kuzatish, kulgu va tabassum ruhiy yengillik beradi. Shuningdek, muvaffaqiyatlar kundaligini yuritish, o'z yutuqlarini qadrlash va boshqalarga ijobiy munosabat bildirish insonning emotsional holatini yaxshilaydi.

Pedagogik stressni kamaytirishda ta'lim muassasasidagi sog'lom psixologik muhit ham muhim o'rin tutadi. O'qituvchilarni qo'llab-quvvatlash, ularning mehnatini qadrlash, psixologik treninglar tashkil etish va jamoada ijobiy muhit yaratish pedagoglarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ruhiy jihatdan barqaror pedagog esa o'quvchilarga sifatli ta'lim va tarbiya bera oladi. "Stress" inglizcha so'z bo'lib tanglik, zo'riqish, bosim degan ma'nolarni anglatadi. Oddiy tilda tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu ba'zida oz fursat, ba'zida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar yetkazadi. Ya'ni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar - oshqozonda yallig'lanishlar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, ma'nosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qo'yishi mumkin. Agar odam tez-tez tushkunlikni boshidan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi. Stress natijasida inson o'ziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda o'zini yolg'izdek, yaqinlariga keraksizdek his qiladi. Sekin-asta ruhiy tetiklik yo'qola boshlaydi.

Stressning ilk belgilari qanday namoyon bo'ladi? Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qo'rqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, to'satdan yaqin kishisini yo'qotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi. Psixologik stress - insonning emotsional holati bilan bog'liq. Bu ko'proq qaynona-kelin, er-xotin yoki ona va bola o'rtasidagi mojarolar tufayli kelib chiqadi. Uzoq vaqt birga bo'lgan sevgilisidan ajralish yoki to'satdan ishdan bo'shatilish holatlari ham psixologik stressni keltirib chiqaradi. Har ikki holat insonni ham tashqi qiyofasiga, ham ichki dunyosiga ta'sir ko'rsatadi va albatta, asoratlari bo'ladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagogik emotsional zo'riqish bugungi ta'lim tizimidagi dolzarb psixologik muammolardan biridir. Uni bartaraf etishda sog'lom turmush tarzi, psixologik yordam va ijobiy muhit muhim ahamiyatga ega. Emotsional jihatdan barqaror pedagog ta'lim sifatini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'aybulloyev, A. A. (2021). Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlar shakllanishining psixologik mexanizmlari. Psixologiya ilmiy jurnali, 92-96.
2. Abdurozikovna, S. D. (2014). Social intelligence: general defining moment. Austrian Journal of Humanities and Social Sciences, (3-4), 154-155.
3. Сабирова, Д. А. (2016). Олий таълим муассасаларида масофавий таълимни жорий этиштехнологиялари. Современное образование (Узбекистан), (11), 14-20.
4. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. Вестник интегративной психологии, 19(19), 115-119.
5. Ziyo net