

**PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY STRESSNING KELIB CHIQISH  
OMILLARI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI**

*Rahmonqulova Shahnoza Fayzulla qizi*

*Jizzax viloyati Sharof Rashidov tumani MMTB ga qarashli*

*58-umumiy o'rta ta'lim maktabining amaliyotchi psixologi*

**ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada pedagogik faoliyatda uchraydigan kasbiy stressning kelib chiqish omillari, uning o'qituvchi shaxsiga va ta'lim jarayoniga ta'siri hamda stressni bartaraf etishning psixologik asoslari tahlil qilingan. Shuningdek, kasbiy zo'riqishning oldini olish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash va pedagoglarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash bo'yicha samarali yondashuvlar yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** kasbiy stress, pedagog, emotsional zo'riqish, kasbiy faoliyat, psixologik salomatlik, stressni boshqarish, emotsional kuyish, psixologik himoya, motivatsiya, psixologik xizmat.

**KIRISH**

Pedagogik faoliyat yuqori darajadagi mas'uliyat, emotsional yuklama va doimiy muloqotni talab qiladigan kasblardan biridir. O'qituvchi nafaqat ta'lim berish, balki tarbiyaviy ishlarni tashkil etish, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ota-onalar va hamkasblar bilan samarali hamkorlikni yo'lga qo'yish vazifalarini ham bajaradi. Shu sababli pedagoglar faoliyatida kasbiy stressning yuzaga kelishi tabiiy holat hisoblanadi. Kasbiy stressning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo'ladi. Ish yuklamasining ortib borishi, vaqt tanqisligi, hujjatlar bilan ishlash hajmining ko'pligi, sinfdagi intizom muammolari, ota-onalar bilan yuzaga keladigan nizolar hamda yuqori natijalarni ta'minlash talabi o'qituvchilarda ruhiy zo'riqishni kuchaytiradi. Bundan tashqari, mehnat sharoitining noqulayligi, yetarli dam olish imkoniyatining cheklanganligi va kasbiy qo'llab-quvvatlashning sustligi ham stressni kuchaytiruvchi omillar hisoblanadi.

Kasbiy stress uzoq vaqt davom etsa, u emotsional kuyish sindromining rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Emotsional kuyish o'qituvchida charchoq, kasbga nisbatan qiziqishning pasayishi, befarqlik, ish unumdorligining kamayishi va psixosomatik muammolar bilan namoyon bo'ladi. Bunday holat nafaqat pedagogning sog'lig'iga, balki ta'lim sifati va o'quvchilarning psixologik holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasbiy stressni bartaraf etishda psixologik profilaktika muhim ahamiyatga ega. Bunda pedagoglarda stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish, vaqtni samarali rejalashtirish va nizolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, autogen mashqlar va nafas olish

texnikalari ruhiy zo‘riqishni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi.

Shuningdek, pedagoglarning kasbiy motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash, mehnatini munosib rag‘batlantirish va sog‘lom psixologik muhit yaratish stressning oldini olishda muhim omillardan biridir. Ta‘lim muassasasida o‘zaro hurmat, hamkorlik va ochiq muloqotga asoslangan ijtimoiy-psixologik muhit pedagoglarning kasbiy qoniqishini oshiradi.

Maktab psixologining bu boradagi faoliyati ham alohida ahamiyatga ega. Psixolog pedagoglarning psixologik holatini o‘rganadi, stress darajasini aniqlaydi, individual va guruhli maslahatlar tashkil etadi hamda emotsional kuyishning oldini olish bo‘yicha psixoprofilaktik dasturlarni amalga oshiradi. Bundan tashqari, pedagoglarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan treninglar ham ularning psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Kasbiy stressni kamaytirishda sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy faollik, yetarli uyqu, to‘g‘ri ovqatlanish va ish hamda dam olish vaqtini muvozanatli tashkil etish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogning o‘z salomatligiga e‘tibor qaratishi uning kasbiy samaradorligi va ruhiy farovonligini ta‘minlaydi.

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‘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‘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. 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.

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'lamlari 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. Mutaxassislarining 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.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagogik faoliyatda kasbiy stressning kelib chiqishi ko‘plab tashkiliy, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liq. Uni bartaraf etishda psixologik profilaktika, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, sog‘lom psixologik muhit yaratish hamda pedagoglarni ijtimoiy va kasbiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Ta‘lim muassasalarida pedagoglarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va emotsional barqarorligini mustahkamlash ta‘lim sifatini oshirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLLAR RO‘YXATI:

1. Shoumarov G‘.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2019.
2. Hans Selye. The Stress of Life. – 1956.
3. Christina Maslach. Burnout: The Cost of Caring. – 1982.
4. World Health Organization. Mental Health at Work. – Geneva.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2012.
7. 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. (2014). Бемор аёлларда депрессия ҳолатининг психопрофилактикаси. *Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар*.
10. Нарметова, Ю. (2014). Депрессия-психосоматик касалликларнинг предиктори сифатида. *Scienceweb academic papers collection*.