

O'QITUVCHILARDA SURUNKALI CHARCHOQ VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

Ro'ziqulova Muxlisa Ismat Qizi

Samarqand viloyati Narpay tumani

MMTBga qarashli 55-sonli umumta'lim

maktabning amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada pedagoglardagi surunkali charchoq va stress, stressing alomatlari, sabab va oqibatlari, uni bartaraf etish uchun psixolog maslahat va tavsiyalari keltirilgan. Pedagog va psixologlar faoliyatda qo'llashlari mumkin.

Kalit so'zlar: Stress, depressiya, asab tizimi, charchoq, hissiy charchoq, surunkali charchoq, maslaxat, tavsiya, subyektiv stress, emotsiya.

Yangilanayotgan O'zbekistonda nafaqat zamonaviy axborot texnologiyalari va xar qanday jarayon shiddat bilan rivojlanmoqda. Shular qatorida ta'lim muasasalaridagi pedagogic jarayonlar xam jamonaviy yangi tizimga aylanmoqda bu albatta yoshlar uchun quvonarli. Lekin tanganing 2 tomoni bo'lgani singari bu jarayonlarga moslashishda pedagoglar xam bir qator qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar. Bu esa maktab o'qituvchilaridagi ruhiy jarayonlarni o'zgarishiga olib kelmoqda. Ushbu jarayonlarga tez va sifatli moslashib ketishda maktab psixologlari pedagoglar uchun maxsus dasturlar tuzib ular bilan rivojlantiruvchi psixologik korreksion mashg'ulotlar olib borishi kerak. Bolalarni tarbiyalash va o'qitish bilan bog'liq kasblar vakillarining funktsional holatining tez -tez uchraydigan salbiy ko'rinishlaridan biri bu "[charchoq](#)". Bu sindrom ko'plab tashqi va ichki sabablar ta'sirida kuchli professional muloqot sharoitida yuzaga keladi va o'zini his -tuyg'ularning "bo'g'ilishi", his -tuyg'ular va tajribalarning keskinligining yo'qolishi, boshqa odamning tajribasiga befarqlik, yo'qolish sifatida namoyon bo'ladi. o'z kuchiga ishonish. Xavotir, tushkunlik, hissiy vayronagarchilik - bu o'qituvchi to'laydigan narx. "Hissiy charchoq" bilan og'rigan o'qituvchi o'quvchilarni idrokida buziladi, bu esa tarbiyaviy ish samaradorligining pasayishiga olib keladi. Tizim o'quvchilar va o'qituvchilarning psixologik salomatligiga zarar etkazsa, ta'lim maqsadlari asosan ijtimoiy va shaxsiy ahamiyatini yo'qotadi.

Doimiy charchoq natijasida stress kelib chiqadi. Pedagogik faoliyatida talabning ko'payishi ham kuchli stressor hisoblanadi. Bir so'z bilan aytganda stress- inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress va hissiy charchoqni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar mavjud. Ular doimiy pedagog formasida bo'lish zarurati, hissiy bo'shashishning mumkin emasligi, psixologik va tashkiliy qiyinchiliklar "hissiy

charchoq" holatiga olib keladi. Bunday holatlarda ta'lim samaradorligi pasayib ketadi. O'quvchilar va o'qituvchilarda talimiy jarayonlarga nisbatan salbiy emotsiya paydo bo'ladi. Natijada maktabda ijtimoiy psixologik muhit buziladi. Xo'sh bunday holatlarda maktab amaliyotchi psixologi qanday yo'l tutishi va o'qituvchilarga qanday maslaxat va tavsiyalar berishi mumkin. Avvalambor o'qituvchilar bilan olib borishi mumkin bo'lgan treninglarni ko'rib chiqamiz:

1-mashq "Men uydaman, men ishdaman"

Varaqlarni ikkiga bo'lish va "Men uyda ...", "Men ishdaman ..." ta'riflarining 2 ta ro'yxatini tuzish taklif etiladi. Shu bilan bir qatorda, "Uyda men hech qachon ...", "Ishda, men hech qachon ..." ta'riflari ro'yxatini tuzishni taklif qilishingiz mumkin. Ishtirokchilar olingan ro'yxatlarni tahlil qiladilar. Bu mashq dastlab mavjud vaziyatga munosabatingizni aniqlashga, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammoni qayd qilishga imkon beradi.

2. Jismoniy mashqlar og'irroq bo'lishi mumkin. Jismoniy mashqlar qiyin vaziyatdan chiqishga yordam beradi [hayotiy vaziyatlar](#), ichki stressni samarali ravishda yengillashtiradi va tinchlantiradi.

3. "Yomon -yaxshi" mashqlari guruh a'zolarining yomon - yaxshi ko'rish qobiliyatini o'rgatishga, qayg'uli fikrlar va qiyin tajribalarga "yopishib qolmaslikka" qaratilgan.

4. "Haqiqiy va kerakli balans" mashqini bajarish: O'qituvchilarga ichki psixologik sezgilarga e'tibor qaratib, aylana chizish taklif etiladi, bu ish hozirgi vaqtda qaysi aloqada ekanligini sektorlarda belgilash, [Uy vazifasi](#) va shaxsiy hayot. Boshqa doirada - ularning ideal nisbati. Farqlar bormi? Nima ular? Nega bunday bo'ldi? Birini boshqasiga yaqinlashtirish uchun nima qilish kerak? Qanday vositalar bilan? Bu kimga yoki nimaga bog'liq?

5. Navbatdagi mashg'ulot "Mening kuchli tomonlarim va [zaif tomonlari](#)", Ularning xarakterining ijobiy va salbiy xususiyatlarini tushunishga qaratilgan.

6. "Men haqiqiyman, men idealman va kelajakda bo'laman" mashqlari guruh a'zolarining hozirgi holatini, kelajakda nima qilishni xohlayotganini va bunga erishish uchun nima qilish kerakligini tushunishga imkon beradi.

7. Mashq: "Men o'qituvchi bo'lib ishlayman"

O'qituvchilar uchta rasm chizishga taklif qilinadi: 1- kareraning boshlanishi, 2- hozirgi vaqtda, 3- 5 yildan keyin. O'qituvchilar tasvirlangan mazmundagi, rangdagi mumkin bo'lgan farqlarni ko'rishlari muhim. Ushbu trening mashg'ulotlaridan kutilgan natijalar shuki:

1. Ta'lim muassasalari o'qituvchilari orasida emotsional yonish fenomeni keng tarqalganligi haqida ma'lumot olish.

2. O'qituvchining hissiy charchashining oldini olish dasturini tuzish.

3. Muassasa ta'lim muhitida profilaktika dasturini amalga oshirish jarayonida o'qituvchilarning psixologik savodxonligini oshirish. psixologlar ushbu dastur asosida pedagoglar bilan korreksion mashg'ulotlarni olib borishlari mumkin.

Stressning namoyon bo'lishi, uning sog'liq va faoliyatga ta'sirini o'rganish shundan dalolat beradiki, stressdan butunlay qutulishning iloji yo'q lekin uni yengillatish yoki yenga olish barchaning o'z qo'lida. Har doim hayotdan zavqlanib yashasa, hayotni go'zalliklarini ko'ra olsa, har narsadan zavqlana olsa shundagina hayoti davomida stresslarga kamroq duch keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Baranov A.A. Kasbiy charchoq va stressga chidamli o'qituvchilar turlari / A. A. Baranov // Rossiya psixologik jamiyatining yilnomasi: 3 -sonli materiallar [Butunrossiya kongressi](#) psixologlar. 8 -da - SPb.: Sankt -Peterburg nashriyoti. Universitet, 2003, 1 -jild, - S. 287-289
2. Baronina O.A. Zamonaviy o'qituvchining psixologik salomatligi. // Rossiya psixologik jamiyatining yilnomasi: III Butunrossiya psixologlar kongressi materiallari. 8 -da - SPb.: Sankt -Peterburg nashriyoti. Universitet, 2003, 1 -jild.
3. Aleshina T.G. Shaxsiy va shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi munosabatlar muammosi va o'qituvchilarda hissiy charchoq sindromining shakllanish xususiyatlari. // Psixoterapiya. - 2007. - № 7. - S. 35-38.