

O'QITUVCHILAR O'RTASIDA KASBIY STRESSNI OLDINI OLISH***G'aybiyeva Dilshoda Baxtiyor qizi****G'uzor tumani 12-maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'qituvchilarda kasbiy stressning kelib chiqish sabablari, uning pedagog faoliyatiga ta'siri va oldini olishning psixologik usullari yoritiladi. O'qituvchilarning ruhiy barqarorligini saqlash, ish faoliyatida motivatsiyani oshirish va sog'lom psixologik muhit yaratish masalalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, o'qituvchi, psixologik muhit, emotsional charchoq, motivatsiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, profilaktika, ruhiy salomatlik, pedagogik faoliyat.

KIRISH

Bugungi kunda o'qituvchilik kasbi katta mas'uliyat, yuqori e'tibor va doimiy psixologik zo'riqishni talab qiladigan sohalaridan biri hisoblanadi. Ta'lim jarayonining jadalligi, hujjat ishlari, o'quvchilar bilan muloqot, ota-onalar bilan hamkorlik va jamiyat talablarining ortib borishi o'qituvchilarda kasbiy stressning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Ushbu holat uzoq davom etganda emotsional charchoq, ishga qiziqishning pasayishi va samaradorlikning kamayishiga olib kelishi mumkin.

Kasbiy stressning asosiy sabablaridan biri — ortiqcha ish yuklamasi va dam olish uchun yetarli vaqtning bo'lmasligidir. Bundan tashqari, sinfdagi intizom muammolari, o'quvchilar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar, kasbiy mas'uliyatning yuqoriligi va natijaga doimiy talab ham o'qituvchilarning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi. Ba'zan o'z mehnatining yetarlicha qadrlanmasligi hissi ham stressni kuchaytiradi.

Kasbiy stressni oldini olishda psixologik profilaktika muhim o'rin tutadi. Eng avvalo, o'qituvchi o'z ish faoliyatini to'g'ri rejalashtirishi, dam olish va mehnat muvozanatini saqlashi zarur. Muntazam ravishda psixologik treninglar, relaksatsiya mashg'ulotlari va stressni boshqarish usullaridan foydalanish ruhiy zo'riqishni kamaytiradi.

Jamoda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish ham stressni oldini olishning muhim omillaridan biridir. Hamkasblar o'rtasida o'zaro hurmat, qo'llab-quvvatlash va tajriba almashish o'qituvchining o'zini yolg'iz his qilmasligiga yordam beradi. Rahbariyatning e'tibori, ijobiy rag'batlantirish va adolatli baholash tizimi ham pedagoglarning motivatsiyasini oshiradi.

Shuningdek, o'qituvchining shaxsiy rivoji ustida ishlashi, o'zini takomillashtirishga intilishi va ijobiy fikrlashni rivojlantirishi stressga bardoshlilikni

oshiradi. Sport bilan shug‘ullanish, ijodiy mashg‘ulotlar, dam olish va yaqinlar bilan muloqot ruhiy tiklanishga yordam beradi.

O‘qituvchilarning ruhiy salomatligi ta’lim sifati bilan bevosita bog‘liq. Ruhiy jihatdan barqaror, o‘z ishidan qoniqish hosil qiladigan pedagog o‘quvchilar bilan samarali ishlay oladi va ijobiy ta’lim muhitini yaratadi. Shuning uchun kasbiy stressni oldini olish nafaqat o‘qituvchining shaxsiy farovonligi, balki ta’lim tizimining samaradorligi uchun ham muhimdir.

Umuman olganda, o‘qituvchilar o‘rtasida kasbiy stressni kamaytirish va oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Psixologik yordam, sog‘lom ish muhitini yaratish, rag‘batlantirish va o‘z-o‘zini rivojlantirish orqali pedagoglarning ruhiy barqarorligini ta’minlash mumkin. Bu esa kelajak avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan sog‘lom pedagogik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

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‘lamli bo‘lib qoldi.

Zamonaviy o‘qituvchining ishi katta psixosotsial 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.

Maktab o'qituvchisi kasbi jamiyatda juda muhim kasb hisoblanadi, chunki u nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchilarning qadriyatlari va dunyoqarashining asosiy shakllantiruvchisidir. O'qituvchilar oldida nafaqat akademik bilimlarni, balki axloqiy qadriyatlarni, ijtimoiy ko'nikmalarni va o'quvchilarning dunyoqarashini rivojlantirish vazifasi turadi. Ular o'quvchilarning hissiy va intellektual rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan namunalari, murabbiylardir. Texnologik taraqqiyot va ijtimoiy muammolar ta'sirida ta'lim muhiti doimiy ravishda o'zgarib turadigan zamonaviy dunyoda o'qituvchilik kasbining ahamiyati yanada dolzarb bo'lib bormoqda. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi bilan o'qituvchilar yangi o'qitish usullarini integratsiyalash va ta'lim jarayonida raqamli vositalardan foydalanishga tayyor bo'lishi kerak. Bundan tashqari, bugungi kunda talabalar ruhiy tushkunlik, tashvish va ijtimoiy izolyasiya kabi turli xil stressli vaziyatlarga duch kelishmoqda, shuning uchun o'qituvchilar ularning hissiy osoyishtaligini qo'llabquvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Nihoyat, o'qituvchilik kasbi ham ijtimoiy mavqei va moddiy ahvolidan qat'i nazar, barcha o'quvchilar uchun teng imkoniyatlarni ta'minlash orqali ta'limdagi tengsizliklarni bartaraf etishda muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilarning kasbiy stressga chidamliligi - bu o'z kasbining salbiy tomonlari va qiyinchiliklarini sog'liq va mehnat unumdorligiga putur yetkazmasdan samarali tarzda yengish qobiliyatidir. Bunday stressli vaziyatlarga moslashishga psixologik tayyorlik, hissiy muvozanatni saqlash va o'z ishini yaxshi davom ettirish o'qituvchidan katta mahorat talab qiladi.

Maktab o'qituvchilari ko'pincha ishning tabiati va ta'lim muhiti bilan bog'liq bir qator omillar tufayli yuqori darajadagi kasbiy stressga duchor bo'ladilar. Birinchidan, ular ko'plab o'quvchilarni tarbiyalaydi va bilim bergani uchun katta mas'uliyat oladi, bu har bir bolaning individual ehtiyojlarini qondirish va kun davomida ularning xavfsizligi va farovonligini ta'minlashni o'z ichiga oladi. Bu o'qituvchilarga bosimni keltirib chiqaradi. Ikkinchidan, o'qituvchilarda o'quvchilarning xatti-harakatlari, ma'muriyat talablari va ota-onalarning ta'siri kabi turli omillar tufayli ham stress va tashvish hissi kuchayishi mumkin. Bundan tashqari, darslarga tayyorgarlik ko'rish, o'quvchilar ishini baholash va darsdan tashqari mashg'ulotlarda qatnashish kabi yuqori yuklamalar o'qituvchilarni haddan tashqari charchashga olib kelishi mumkin. O'quvchilar va ularning ota-onalari bilan qiyin munosabatlar, ayniqsa, nizolar yoki ota-onalarning norozilik holatlarida stress paydo bo'ladi. Umuman olganda, o'qituvchilar kasbiy stressga olib kelishi mumkin bo'lgan bir qator omillarga duch kelishadi va ular ushbu qiyinchiliklarni samarali tarzda yengish uchun yordam va resurslardan foydalanish imkoniyatiga ega bo'lishlari muhimdir.

Shu sababli bu zo‘riqish va asabiy buzilish uzoq vaqtli depressiyaga olib kelishi mumkin. Bunday vaziyatda stressdan o‘z vaqtida halos bo‘lishni boshlash juda zarurdir. Masalan: psixologga murojat qilish, tinkani quritadigan fikrlardan voz kechish, o‘zini erkin tutishga harakat qilish, zo‘riqish va tashvishlardan halos bo‘lish, hayotdagi qiyinchiiklarga ijobiy tomondan qarashga harakat qilish, muammolarga yopishib qolmaslik muhimdir. Chunki stress sog‘liqni yo‘qotishga majbur qiladi. Mutaxassislar stressli holatlarda barqarorlikni ta‘minlashni bir necha usullarini taklif qilishadi

XULOSA

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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. –СПб. : Питер, 2008. –336 с.
2. Логинова А.В. Профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности // Молодой ученый. 2015. No11. С. 1408– 1410
3. Целуйко В.М. Психологические основы педагогического общения. М., 2007.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2012.
5. Нарметова, Ю. (2014). Бемор аёлларда депрессия ҳолатининг психопрофилактикаси. *Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар*.
6. Нарметова, Ю. (2014). Депрессия-психосоматик касалликларнинг предиктори сифатида. *Scienceweb academic papers collection*.
7. Ziyo net