

PEDAGOGLARDA KASBIY STRESSNI OLDINI OLISH: PSIXOLOGIK YONDASHUV VA AMALIY TAVSIYALAR*Azizova Nodira Xoliqovna**Qashqadaryo viloyati Qarshi shahar MMTBga qarashli 43-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada zamonaviy ta'lim tizimida pedagog xodimlar faoliyatida uchraydigan kasbiy stress va uning salbiy oqibatlari keng tahlil qilingan. O'qituvchilik kasbi yuqori emotsional yuklama bilan bog'liq bo'lib, bu mutaxassislarning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida pedagoglarda emotsional charchash sindromining rivojlanish bosqichlari va uning yuzaga kelish sabablari yoritib berilgan. Muallif tomonidan maktab psixologining o'qituvchilar bilan ishlashdagi profilaktik vazifalari va stressga chidamlilikni oshirish metodlari taklif etilgan. Maqola yakunida pedagoglar uchun o'z-o'zini psixologik tartibga solish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: pedagog, kasbiy stress, emotsional charchash, psixoprofilaktika, stressga chidamlilik, ta'lim sifati, psixologik muhit, o'z-o'zini tartibga solish.

KIRISH

Bugungi shiddat bilan rivojlanayotgan zamonda ta'lim tizimi oldiga qo'yilayotgan talablar kundan-kunga ortib bormoqda. Jamiyatning ma'naviy va intellektual poydevorini quruvchi pedagoglar nafaqat bilim beruvchi, balki yosh avlodning ruhiy shakllanishiga mas'ul shaxslardir. Biroq, doimiy ijtimoiy mas'uliyat, o'quvchilar va ota-onalar bilan muloqotdagi murakkabliklar, vaqt taqchilligi hamda yuqori ish yuklamasi o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda.

Pedagoglarda uchraydigan kasbiy stress nafaqat ularning shaxsiy salomatligiga putur yetkazadi, balki dars berish samaradorligini pasaytiradi, natijada ta'lim sifati yomonlashadi. Qarshi shahridagi 43-umumiy o'rta ta'lim maktabidagi faoliyatim davomida pedagoglar o'rtasida o'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, stressga o'z vaqtida e'tibor bermaslik "emotsional yonish" sindromiga olib keladi. Shu bois, pedagoglarda kasbiy stressning oldini olish va ularning psixologik salomatligini muhofaza qilish masalasi bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

ASOSIY QISM

1. Kasbiy stressning mohiyati va yuzaga kelish sabablari

Kasbiy stress — bu insonning o‘z kasbiy vazifalarini bajarish jarayonida yuzaga keladigan salbiy emotsional holatlar majmuasidir. Pedagoglar uchun stress manbalari juda rang-barang:

Intensiv muloqot: O‘qituvchi kun davomida yuzlab o‘quvchilar, o‘nlab ota-onalar va hamkasblar bilan muloqotda bo‘ladi. Har bir muloqot sub’ekti turli xarakterga ega ekanligi pedagogdan katta sabr va emotsional energiya talab qiladi.

Vaqt defitsiti: Dars ishlanmalarini tayyorlash, jurnallar bilan ishlash va turli hisobotlar pedagogning shaxsiy dam olish vaqtini cheklab qo‘yadi.

Psixologik xususiyatlar: O‘qituvchining o‘z-o‘ziga qo‘yadigan yuqori talablari (perfeksionizm) hamda javobgarlik hisining o‘ta kuchliligi ichki stress darajasini oshiradi.

2. Emotsional charchash (burnout) bosqichlari

Psixologik nuqtai nazardan, pedagogdagi stress uch bosqichda rivojlanadi:

Kuchlanish fazasi: Pedagogda doimiy bezovtalik, tez charchash va uyqu buzilishi kuzatiladi.

Qarshilik (rezistensiya) fazasi: O‘qituvchi emotsional jihatdan o‘zini himoya qila boshlaydi, o‘quvchilarga nisbatan sovuqqonlik va muloqotdan qochish holatlari paydo bo‘ladi.

Tugash (distress) fazasi: Ruhiy va jismoniy quvvat butunlay tugaydi, kasbga nisbatan nafrat yoki befarqlik shakllanadi.

3. Stressning oldini olishda maktab psixologining o‘rni

Maktab psixologi sifatida bizning asosiy vazifamiz pedagogik jamoada ijobiy psixologik iqlimni yaratishdir. Qarshi shahridagi 43-maktabda bu borada quyidagi ishlar tizimli ravishda amalga oshirilmoqda:

Psixologik treninglar: "Stressni yengamiz", "Muloqot san’ati", "Mening ichki dunyom" kabi mavzularda o‘tkaziladigan amaliy mashg‘ulotlar pedagoglarga o‘z hissiyotlarini boshqarishni o‘rgatadi.

Relaksatsiya mashqlari: Tanaffus vaqtida yoki darsdan so‘ng psixologik tushurish xonalarida o‘tkaziladigan nafas mashqlari va meditsion usullar pedagoglarning asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi.

Individual maslahatlar: Shaxsiy yoki kasbiy muammolar bilan murojaat qilgan pedagoglarga konfidensial tarzda yordam ko‘rsatiladi.

4. Pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar

Stress darajasini mustaqil ravishda kamaytirish uchun quyidagi strategiyalardan foydalanish tavsiya etiladi:

Vaqtни rejalashtirish (Taym-menejment): Ish va shaxsiy hayot orasidagi chegarani aniq belgilash.

Hobbij va jismoniy faollik: Sport, sayr qilish yoki sevimli mashg‘ulot bilan shug‘ullanish organizmdagi "baxt gormonlari"ni ko‘paytiradi.

Ijobiy fikrlash: Muammolarga to‘siq sifatida emas, balki tajriba sifatida qarash ko‘nikmasini shakllantirish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagoglarda kasbiy stressni oldini olish — bu nafaqat psixologning, balki butun maktab ma‘muriyati va pedagogning o‘z harakati bilan bog‘liq kompleks jarayondir. Sog‘lom va xotirjam o‘qituvchi — barkamol avlod tarbiyasining kafolatidir.

Agar biz pedagoglarimizni kasbiy "yonish"dan asray olsak, ta‘lim maskanida o‘quvchilar uchun ham samimiy, ijodiy va xavfsiz muhit ta‘minlanadi. Shaxsiy va kasbiy muvozanatni saqlash, o‘z vaqtida dam olish va psixologik bilimlarni oshirish har bir pedagogning kundalik hayot tarziga aylanishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E.G‘. "Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi)". – Toshkent, 2010.
2. Karimova V.M. "Ijtimoiy psixologiya". – Toshkent, 2012.
3. Umarov B.M. "G‘ayriijtimoiy xulq-atvor psixologiyasi". – Toshkent, 2013.
4. Boymurodov N. "O‘qituvchi psixologiyasi". – Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2007.
5. Maslach C., Leiter M.P. "The Truth About Burnout". – San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
6. Sapaev V. "Pedagogik faoliyatda psixologik profilaktika masalalari". – O‘quv-uslubiy qo‘llanma, 2019.