

**PEDAGOGLARDAGI KASBIY STRESS HAMDA EMOTSIONAL SO‘NISH
HOLATLARINI BARVAQT ANIQLASH VA KORREKSIYA QILISH**

Gulhayo Rajabova Odilovna

Buxoro viloyat Peshku

tumani 46-maktab psixologi

Qo'ldosheva Oliy Shirinovna

Buxoro viloyat Peshku

tumani 40-maktab psixologi

Sharopova Feruza Amrilloyevna

Buxoro viloyat Peshku

tumani 10-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada pedagoglarda kasbiy stress va emotsional so‘nish (burnout) holatlarining kelib chiqish sabablari, ularni barvaqt aniqlash va korreksiya qilishning psixologik usullari yoritilgan. Ish jarayonidagi psixoemotsional zo‘riqishning ta‘lim sifati va o‘qituvchi shaxsiga ta‘siri tahlil qilingan. Shuningdek, profilaktika va psixologik qo‘llab-quvvatlashning samarali yo‘llari haqida fikr yuritilgan.

***Kalit so‘zlar:** Kasbiy stress, emotsional so‘nish, burnout, pedagog, psixologik zo‘riqish, korreksiya, profilaktika, motivatsiya, stressni boshqarish, psixologik yordam.*

KIRISH

Pedagogik faoliyat yuqori mas‘uliyat, doimiy muloqot va ruhiy zo‘riqish bilan bog‘liq murakkab kasblardan biri hisoblanadi. O‘qituvchilar kundalik ish jarayonida turli emotsional holatlar, o‘quvchilar muammolari, ota-onalar bilan munosabat va ish yuklamasi sababli stressga duch kelishi mumkin. Agar bu holat uzoq davom etsa, emotsional so‘nish (burnout) holati yuzaga keladi. Kasbiy stressning asosiy sabablari orasida ortiqcha ish yuklamasi, vaqt yetishmasligi, nizoli vaziyatlar, jamoadagi muhit va motivatsiyaning pasayishi muhim o‘rin tutadi. Doimiy bosim ostida ishlash o‘qituvchining ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta‘sir qiladi. Pedagoglarda kasbiy stress va emotsional so‘nish holatlari ko‘pincha bosqichma-bosqich rivojlanadi. Avvaliga o‘qituvchida charchoq, diqqatning pasayishi va ishga nisbatan befarqlik paydo bo‘ladi. Keyingi bosqichda esa emotsional sovuqlik, sabrsizlik va o‘quvchilarga nisbatan ijobiy munosabatning kamayishi kuzatiladi. Eng og‘ir bosqichda esa kasbni tark etish istagi yoki kuchli psixologik charchash holati yuzaga kelishi mumkin.

Kasbiy stressni erta aniqlashda quyidagi belgilar muhim hisoblanadi: tez-tez bosh og‘rig‘i, uyqu buzilishi, asabiylashish, ishga borish istagining pasayishi, kichik muammolarga haddan tashqari reaksiya berish. Bu belgilar paydo bo‘lganda psixologik yordamni kechiktirmaslik zarur.

Korreksiya jarayonida individual psixologik maslahatlar bilan bir qatorda guruhiy treninglar ham samarali hisoblanadi. Masalan, “stressni boshqarish”, “emosional barqarorlikni rivojlantirish”, “pozitiv fikrlash” kabi treninglar pedagoglarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlash (work-life balance) juda muhim omil hisoblanadi. O‘qituvchi faqat ish bilan band bo‘lib qolmasdan, dam olish, sport va sevimli mashg‘ulotlarga ham vaqt ajratishi kerak. Bu emotsional tiklanishni tezlashtiradi.

Zamonaviy psixologiyada “mindfulness” (ongli diqqat) texnikalari ham keng qo‘llanilmoqda. Bu usul o‘qituvchiga hozirgi vaziyatda xotirjamlikni saqlash, ortiqcha xavotirni kamaytirish va emotsiyalarni boshqarishga yordam beradi. Ta’lim muassasasida psixologik xizmatni kuchaytirish ham muhimdir. Muntazam monitoring, anonim so‘rovlar va psixologik suhbatlar orqali pedagoglarning ruhiy holatini nazorat qilib borish mumkin.

Emotsional so‘nish holati esa o‘qituvchida befarqlik, charchoq, ishga qiziqishning yo‘qolishi va o‘z kasbidan qoniqmaslik bilan namoyon bo‘ladi. Bu holat nafaqat pedagogning shaxsiy hayotiga, balki ta’lim sifatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Kasbiy stress va emotsional so‘nishni barvaqt aniqlash uchun psixodiagnostik metodlar qo‘llaniladi. So‘rovnomalar, testlar va kuzatuvlar orqali o‘qituvchining psixologik holati o‘rganiladi. Maktab psixologi ushbu natijalarga asoslanib individual tavsiyalar beradi.

Stressni kamaytirish va emotsional tiklanish uchun relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va psixologik treninglar samarali hisoblanadi. Shuningdek, vaqtni to‘g‘ri boshqarish va dam olish rejimini yo‘lga qo‘yish muhimdir. Pedagoglar uchun ijobiy psixologik muhit yaratish ham juda muhim. Jamoada qo‘llab-quvvatlash, hamkorlik va o‘zaro hurmat stress darajasini kamaytiradi. Rahbariyat tomonidan motivatsion rag‘batlantirish ham o‘qituvchilarning kasbiy faolligini oshiradi.

Emotsional so‘nishning oldini olishda o‘z-o‘zini rivojlantirish, kasbiy malakani oshirish va shaxsiy qiziqishlar bilan shug‘ullanish ham muhim ahamiyatga ega. Bu o‘qituvchining ishga bo‘lgan qiziqishini saqlab qolishga yordam beradi. Shaxsda kasbiy faoliyatiga nisbatan yuzaga keladigan ishtiyoqni sustlashishi yoki “so‘nishi” – jaxon psixologik adabiyotlarida “burnout” holati deb nomlanadi va bu o‘zbek tilida esa “so‘nish” degan ma’noni anglatadi. Hozirgi vaqtda shaxsni faoliyatini tahlil etuvchi fanlarda kasbiy so‘nish va uning tuzilmasining mohiyati bo‘yicha yagona nuqtai nazar mavjud emas. So‘nggi ma’lumotlarga tayangan holda, “psixik kuyish” deganda

emotsional xolatni kasblarda kuzatiladigan psixo-fiziologik, hissiy va yangi texnologiyalarni o‘zlashtirishdagi qoloqlik holati tushuniladi.

Ijtimoiy psixologiya tadqiqotlari asosida quyidagi soha vakillari kasbiy so‘nish jarayoni bo‘yicha “xavf” guruhiga taaluqli hisoblanadilar: pedagoglar, psixologlar, tarbiyachilar, shifokorlar, tez-tez ish safarlariga chiqadigan, ijtimoiy va madaniy yo‘nalishdagi xizmat ko‘rsatish sohasi vakillari hamda bank xodimlari. Mazkur xavf guruxida yetakchilik pedagog va psixologlarga tegishli bo‘lib, ulardagi kasbiy so‘nish ortiqcha aqliy faoliyat bilan bir qatorda o‘z faoliyatlaridan qoniqmasliklari natijasida kasbiy faoliyatlariga nisbatan quyidagicha salbiy yondashuvlar yuzaga keladi:

- o‘z faoliyatiga nisbatan yuqori emotsional yondoshish;
- jamoada o‘z o‘rnini topa olmaslik hissi;
- muntazam faollik talab etilishi, yetarli dam olmaslik;
- ish joyidagi salbiy ijtimoiy sharoit va psixologik holat;
- kun davomidagi yuklamalarning ko‘pligi;
- kechiktirilgan natija uchun cheklangan vaqt;
- shaxsiy emotsional holatni boshqara olmaslik;
- sarflangan mehnat uchun mos kelmaydigan natijaning bo‘lishi;
- hamkasblar, ma‘muriyat, qiyin vaziyatlarda to‘g‘ri muloqot yo‘lini tanlash ko‘nikmalarining yo‘qligi;
- pedagogik faoliyatni tashkil qilishning to‘g‘ri boshqarilmasligi: yuklama, dars jadvali, ma‘naviy va moddiy qo‘llab quvvatlanmaslik;
- ma‘lumotlarning haddan ortiq ko‘pligi; - qayta – qayta nazorat va tekshiruvlar.

Yuqorida keltirilgan omillar ustunlik qilishi shaxsning o‘z faoliyatidan bezish yoki zerikish, stress xolatiga tushib qolishiga ta‘sir etishi tabiiy xol xisoblanadi. Mazkur xolatda aksari mutaxassislar jizzaki bo‘lib ziddiyatli vaziyaga moyilliklari ortib ketadi. Ana shunday holatlarni sababini tashxis qilib aniq va muvaffaqiyatli psixologik maslahat tashkil etish uchun kasbiy so‘nish va kasbiy mutanosiblikdan uzoqlashishni o‘rganishning asosiy omillariga e‘tibor qaratish lozim. Bular:

- Bilim berishni takomillashtirishda yangi g‘oyalarni kiritavermaslik.
- Pedagogik faoliyatga ko‘r-ko‘rona texnologiyalarni joriy etavermaslik.
- Shaxsning o‘z kasbiga nisbatan mutanosibligini baholash.
- Jamoaning psixologik iqlimining ta‘lim jarayoniga ta‘sirini tahlil etish. - Pedagog shaxsining yashirin imkoniyatlarini ochish.
- Har bir pedagog kompetensiyasining psixologik asoslarini o‘rganish orqali o‘quvchilar bilimining samaradorligini oshirish.

- Ochiq darslarning kam tashkil etilishi va unda psixologik analizning mavjud emasligi.

Quyida kasbiy soʻnishning asosiy omillaridan hisoblanmish ikki omil haqida toʻxtalib oʻtishni lozim topdik. Aynan quyidagi ikki sabab yosh mutaxassislarda koʻproq uchrashi soʻngi vaqtlarda qayd etib borilmoqda. Shu sababli tajribali mutaxassislar oʻzlarining tajribalaridan kelib chiqqan xolda toʻgʻri maslahatlar berishlari lozim boʻladi. Yosh mutaxassislarda kasbiy soʻnish yoki kasbdan uzoqlashishni sezgan tajribali hamkasblar va psixolog mutaxassis quyidagilarga eʼtiborini qaratish maqsadga muvofiq xisoblanadi.

Pedagogik faoliyatda kasbiy soʻnishning oldini olish uchun quyidagilarni tavsiya etish mumkin:

1. Muntazam pedagog malakasini oshirib borish.
2. Muntazam psixologik testlar orqali shaxsini baholab borish.
3. Turli trening, davra suhbatlari hamda psixologik konsultatsiyalar tashkil etish.
4. Fan sohasida seminarlar tashkil qilish.
5. Pedagogik faoliyatni analiz-sintez hamda umumlashtirish yoʻnalishida psixologik seminarlar oʻtkazish.
6. Shaxsning kasbiy xususiyatlarini oʻzi tomonidan baholash usullarini oʻrgatib borish.
7. Zamonaviy psixologik metodlar bilan qurollantirib borish.

Shaxsda kasbiy soʻnish yuzaga kelgan holda uni bartaraf etish uchun pedagogik jamoa birgalikda aniq reja asosida hamjihatlik bilan faoliyatlarini tashkil etishlari orqali mutaxassisni saflarida saqlab qolishlari mumkin. Mazkur faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishda psixologni saʼiy harakatlari alohida eʼtiborga loyiq xisoblanadi. Pedagogik faoliyatda yuzaga kelgan kasbiy soʻnishni bartaraf etish:

1. Shaxs bilan individual psixologik trening va suhbatlar tashkil etish.
2. Fan sohasidagi yangiliklar bilan tanishtirish uchun oʻquv seminarlar tashkil etish.
3. Shaxs imkoniyatlarini oʻrganish orqali tavsiya ishlab chiqish.
4. Pedagogik faoliyatda yuzaga kelgan stress, depressiya holatlarini aniqlash va individual psixologik maslahatlar ishlab chiqish.
5. Jamoaning psixologik iqlimini tahlil etish va tavsiyalar ishlab chiqish.

Ijtimoiy faoliyatda har bir shaxs bilan yuzaga kelishi mumkin boʻlgan kasbiy soʻnish maʼlum bir vaqt oraligʻida oʻtib ketish tabiiy hol hisoblanadi. Agar unga ijobiy yoʻl-yoʻriq koʻrsatish orqali yordam koʻrsatish mumkin. Shu sababli pedagogik soxada faoliyat koʻrsatayotgan amaliyotchi psixolog pedagogik jamoadagi birorta ham pedagogni oʻz nazoratidan chetda qoldirmasligi lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagoglarda kasbiy stress va emotsional soʻnish holatlari taʼlim jarayoniga jiddiy taʼsir koʻrsatadi. Ularni barvaqt aniqlash va korreksiya qilishda psixologik diagnostika, profilaktika va qoʻllab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Oʻqituvchi, psixolog va taʼlim muassasasi hamkorligi bu muammoni samarali hal etishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Maslach, C. Burnout: The Cost of Caring. — 2016.
2. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika nazariyasi. — Toshkent, 2019.
3. Abdulakimovna, S. S. (2021). OʻQITUVCHILARNING OʻZINI-OʻZI RIVOJLANISHI KASBIY KOMPETENTLIKNI OSHIRISH. Jahon ijtimoiy fanlar xabarnomasi, 3(10), 58-60.
4. Shakarboyeva S. BOʻLAJAK OʻQITUVCHILARDA OʻZ USTIDA ISHLASH FAOLIYATINI TARBIYALASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI //Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. – 2022. – T. 2. – №.
5. Botirova D.B. Pedagogik faoliyatda kasbiy soʻnish jarayonining ijtimoiy - psixologik asoslari //Jurnal Taʼlim va innavatsion tadqiqotlar – 2023. – T. 2. – №. 3.