

## O‘QITUVCHI FAOLIYATIDA STRESS HOLATLARINING KUZATILISHI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Salimova Sohobaxon No'monovna*

*Farg'ona viloyati Rishton tumani  
4-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘qituvchilar faoliyatida uchraydigan stress holatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda stressni bartaraf etishning psixologik usullari yoritilgan. Pedagogik faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlari, kasbiy zo‘riqishning ta‘lim sifati va o‘qituvchi salomatligiga ta‘siri tahlil qilinib, stressni kamaytirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** stress, o‘qituvchi, kasbiy zo‘riqish, emotsional charchoq, ruhiy salomatlik, pedagogik faoliyat, psixologik yordam, relaksatsiya, motivatsiya, psixologik profilaktika.

### KIRISH

Zamonaviy ta‘lim tizimida o‘qituvchi faoliyati yuqori mas‘uliyat, katta psixologik yuklama va doimiy muloqotni talab qiladigan murakkab kasblardan biri hisoblanadi. Ta‘lim sifatini oshirish, o‘quvchilar bilan samarali ishlash, hujjatlar yuritish, ota-onalar bilan hamkorlik qilish va turli tashkiliy vazifalarni bajarish jarayonida o‘qituvchilar ko‘pincha stress holatlariga duch keladilar. Uzoq davom etuvchi stress nafaqat pedagogning kasbiy faoliyatiga, balki uning jismoniy va ruhiy salomatligiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Stress inson organizmining murakkab yoki qiyin vaziyatlarga nisbatan psixologik va fiziologik javob reaksiyasi hisoblanadi. O‘qituvchilarda stressning yuzaga kelishiga ish hajmining ortishi, vaqt tanqisligi, intizomiy muammolar, kasbiy mas‘uliyatning yuqoriligi, nizoli vaziyatlar va emotsional zo‘riqish sabab bo‘lishi mumkin. Ayrim hollarda pedagoglarning o‘z faoliyatiga nisbatan yuqori talab qo‘yishi ham stress darajasining oshishiga olib keladi.

O‘qituvchilarda stressning asosiy belgilariga tez charchash, asabiylashish, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishlari, ishga bo‘lgan qiziqishning kamayishi va emotsional tushkunlik kiradi. Ushbu holatlar vaqtida bartaraf etilmasa, kasbiy kuyish sindromi rivojlanishi mumkin. Kasbiy kuyish esa pedagogning ish samaradorligini pasaytirib, o‘quvchilar bilan munosabatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Stressni bartaraf etishda avvalo uning sabablarini aniqlash va tahlil qilish muhimdir. O‘qituvchi o‘zining hissiy holatini nazorat qilishni o‘rganishi, ish faoliyatini to‘g‘ri rejalashtirishi va ortiqcha yuklamalarning oldini olishi zarur.

Vaqtdan oqilona foydalanish stressni kamaytirishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Relaksatsiya mashqlari va nafas olish texnikalari stressni boshqarishning samarali psixologik usullaridan biridir. Chuqur nafas olish, mushaklarni bo'shashtirish va meditatsiya mashqlari asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi. Bunday mashqlar o'qituvchining emotsional holatini barqarorlashtirib, ruhiy zo'riqishni kamaytiradi.

Ijobiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish ham stressga qarshi kurashishda muhim ahamiyatga ega. Salbiy vaziyatlarni haddan tashqari dramatisatsiya qilmaslik, muammolarga konstruktiv yondashish va muvaffaqiyatlarga e'tibor qaratish ruhiy barqarorlikni oshiradi. O'ziga bo'lgan ishonch va ichki motivatsiya stress ta'sirini kamaytirishga yordam beradi.

Jamoadagi sog'lom psixologik muhit yaratish ham o'qituvchilar ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omildir. Hamkasblar bilan samimiy munosabatlar, o'zaro yordam va rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlash pedagoglarning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jamoaviy treninglar va psixologik seminarlar stress profilaktikasida samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Maktab psixologi tomonidan o'tkaziladigan maslahatlar, relaksatsion mashg'ulotlar va psixologik treninglar pedagoglarning kasbiy faoliyatidagi stressni kamaytirishga yordam beradi. Psixologik yordam o'qituvchilarning hissiy barqarorligini oshirib, kasbiy samaradorligini mustahkamlaydi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va yetarli dam olish ham stressning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ruhiy va jismoniy salomatlik o'rtasidagi uyg'unlik pedagogning kasbiy muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

**Stress** (inglizcha: *stress* — „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. 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‘lamli 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. Mutaxassislarning 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 esa bu vaqt davom etadi va o‘qituvchi boshqa narsalarga e‘tibor berishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

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.

### **XULOSA**

O'qituvchi faoliyatida stress holatlarining kuzatilishi pedagogik kasbning tabiiy jihatlaridan biri hisoblanadi. Biroq stressning uzoq davom etishi kasbiy faoliyat va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, relaksatsiya usullaridan foydalanish, sog'lom psixologik muhit yaratish va psixologik yordamni kuchaytirish orqali pedagoglarning kasbiy farovonligini ta'minlash mumkin. Bu esa ta'lim sifati va o'qituvchilarning hayotdan qoniqish darajasini oshirishga xizmat qiladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
3. Davletshin M.G. Pedagogik faoliyat psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
4. Nishonova Z.T. Amaliy psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Shoumarov G'.B. Psixologik maslahat asoslari. – Toshkent, 2018.
6. Selye H. The Stress of Life. – New York, 1976.