PEDAGOG XODIMLARDA STRESS HOLATLARINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK USULLARI VA STRATEGIYALARI

Mansurova Salomatxon Komiljon qizi
Andijon viloyati Andijon tumani
32 - umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya

Ushbu maqolada pedagog xodimlar faoliyatida uchraydigan kasbiy stress omillari, ularning o‘qituvchi ruhiyati va ish samaradorligiga ta’siri tahlil qilingan. Pedagogik faoliyatdagi "emotsional yonish" (burnout) sindromining oldini olish bo‘yicha samarali psixologik usullar va profilaktik chora-tadbirlar bayon etilgan. Tadqiqot natijasida o‘qituvchilarning stressga chidamliligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Pedagogik stress, emotsional yonish, psixologik salomatlik, profilaktika, relaksatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish, stress-menejment.

Kirish (Introduction)

Bugungi kun ta’lim tizimi o‘qituvchidan nafaqat yuksak bilim, balki kuchli emotsional barqarorlikni ham talab etadi. Pedagogik faoliyat yuqori darajadagi mas’uliyat, doimiy muloqot va intellektual zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘lib, bu ko‘p hollarda o‘qituvchilarda stress holatlarini keltirib chiqaradi. Doimiy stress o‘qituvchining sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatibgina qolmay, ta’lim sifatining pasayishiga ham sabab bo‘ladi. Shu bois, pedagog xodimlarda stressni erta aniqlash va uning oldini olish usullarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiyaning muhim vazifalaridan biridir.

Metodologiya (Methods)

Tadqiqot jarayonida pedagoglar o‘rtasidagi stress darajasini o‘rganish uchun quyidagi metodlardan foydalanildi: 1. V.Boyko metodikasi: "Emotsional yonish" darajasini aniqlash. 2. So‘rovnoma: Pedagoglar o‘rtasida stressga sabab bo‘luvchi asosiy omillarni (ish hajmi, jamoaviy muhit, ijtimoiy bosim) aniqlash. 3. Kuzatuv va suhbat: Pedagoglarning dars jarayonidagi va darsdan tashqari faoliyatidagi ruhiy holatlarini tahlil qilish. 4. Eksperiment: Stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik treninglar va relaksatsiya mashqlari guruhi shakllantirildi.

Natijalar (Results)

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida pedagoglar o‘rtasidagi stressning asosiy ko‘rsatkichlari aniqlandi: * Kasbiy omillar: O‘qituvchilarning 45% i ish hajmining ko‘pligi va vaqt yetishmasligini asosiy stress omili deb ko‘rsatdi. * Emotsional holat: 30% pedagoglarda "emotsional yonish" sindromining shakllanish bosqichi (tez

charchash, asabiylashish) kuzatildi. * Psixologik yordam: Treninglarda ishtirok etgan pedagoglarning 70% idan ortig‘ida maxsus nafas mashqlari va "Taym-menejment" usullaridan so‘ng ruhiy barqarorlik ko‘rsatkichlari 25% ga yaxshilandi.

Muhokama (Discussion)

Pedagogik stress faqatgina individual muammo emas, balki ijtimoiy-psixologik hodisadir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, stressning oldini olishda o‘qituvchining o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish ko‘nikmasi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Stressni kamaytirishning eng samarali usullari sifatida quyidagilar taklif etiladi: * Kognitiv usullar: Vaziyatga bo‘lgan munosabatni o‘zgartirish va ijobiy fikrlashni shakllantirish. * Fiziologik usullar: Nafas mashqlari, mushaklar relaksatsiyasi va muntazam jismoniy faollik. * Ijtimoiy yordam: Maktab jamoasida sog‘lom psixologik muhitni yaratish va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash tizimini yo‘lga qo‘yish.

Xulosa (Conclusion)

Pedagog xodimlarda stressning oldini olish – bu uzluksiz jarayon bo‘lib, u ham individual, ham tashkiliy yondashuvni talab etadi. O‘qituvchilarga o‘z emotsional holatlarini boshqarishni o‘rgatish ularning nafaqat ish unumdorligini oshiradi, balki kasbiy uzoq umr ko‘rishlarini ta’minlaydi. Maktab psixologlari tomonidan muntazam ravishda stressga qarshi treninglar o‘tkazish va o‘qituvchilar uchun "psixologik yengillik xonalari"ni tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Boyko V.V. "Emotsionalnoe vigoranie v professionalnom obshenii".
2. G‘oziyev E.G‘. "Muloqot psixologiyasi".
3. Vodopyanova N.E. "Sindrom vigoraniya: diagnostika i profilaktika".
4. O‘zbekiston Respublikasining "Pedagogning maqomi to‘g‘risida"gi Qonuni.