

O'QITUVCHILAR FAOLIYATIDA KASBIY STRESS VA UNING PSIXOPROFILAKTIKASI

Muallif: Mambetova Guljamol Tursunboyevna

Chirchiq tumani 63-maktab psixologi

Annotatsiya O'qituvchilik kasbi insoniyat tarixidagi eng murakkab va mas'uliyatli sohalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim tizimidagi yuqori talablar pedagoglar zimmasiga ulkan ruhiy yuklamalar tushishiga sabab bo'lmoqda. Mazkur maqolada o'qituvchilar faoliyatida kuzatiladigan stress holatlarining kelib chiqish sabablari chuqur tahlil qilinadi. Kasbiy charchash sindromi va uning dars berish sifatiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri batafsil yoritib berilgan. Shuningdek, o'qituvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga qaratilgan psixofiziologik usullar ko'rib chiqiladi. Tadqiqot davomida pedagogik jamoada sog'lom psixologik muhitni shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratildi. Muallif tomonidan stressni boshqarish va uning profilaktikasi bo'yicha amaliy tavsiyalar taklif etilgan. Xulosa qilib aytganda, o'qituvchining ruhiy salomatligi ta'lim samaradorligini ta'minlovchi asosiy omildir.

Kalit so'zlar: Stress, o'qituvchi, kasbiy yonish, emotsional charchash, pedagogika, psixologik salomatlik, adaptatsiya, profilaktika, kognitiv yuklama, rehabilitatsiya.

Kirish

Bugungi jadal rivojlanayotgan axborot asrida ta'lim sohasi xodimlaridan nafaqat yuksak intellektual salohiyat, balki kuchli psixologik barqarorlik ham talab etilmoqda. O'qituvchi faoliyati doimiy muloqot, yuqori mas'uliyat va kutilmagan pedagogik vaziyatlar bilan bog'liq bo'lib, bu o'z navbatida kasbiy stressni keltirib chiqaradi. Stress — bu organizmning tashqi ta'sirlarga nisbatan himoya reaksiyasi bo'lishiga qaramay, uning surunkali tus olishi o'qituvchining ish qobiliyatini pasaytiradi va sog'lig'iga jiddiy ziyon yetkazadi. Shu bois, pedagoglar orasida stress holatlarini o'rganish va ularni bartaraf etish metodikasini ishlab chiqish zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda.

Asosiy qism

O'qituvchilarda stress holatlari, asosan, "emotsional yonish" (burnout) sindromi shaklida namoyon bo'ladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagogik stressning bir necha asosiy manbalari mavjud: 1. **Ish yuklamasining ko'pligi:** Dars soatlarining hajmi, hujjatlar bilan ishlash va darsdan tashqari tadbirlarning ko'pligi o'qituvchining vaqtini hamda energiyasini cheklaydi. 2. **Muloqotdagi qiyinchiliklar:** O'qituvchilar, ota-onalar va rahbariyat bilan bo'ladigan turli xil qarama-

qarshiliklar emotsional zo‘riqishni oshiradi. 3. **Kasbiy mas’uliyat:** O‘quvchilarning ta’lim natijalari va tarbiyasi uchun doimiy javobgarlik hissi ichki xavotirni keltirib chiqaradi.

Stress holatlari o‘qituvchi shaxsida uch bosqichda rivojlanadi: birinchi bosqichda kuchli asabiylashish va charchoq hissi paydo bo‘ladi; ikkinchi bosqichda o‘z kasbiga nisbatan qiziqish so‘nib, "emotsional begonalashuv" yuzaga keladi; uchinchi bosqichda esa jismoniy xastaliklar (psixosomatik kasalliklar) namoyon bo‘la boshlaydi.

Ushbu holatlarni bartaraf etish uchun maktab muhitida maxsus psixologik treninglar tashkil etilishi zarur. Masalan, "taym-menejment" (vaqtni boshqarish) ko‘nikmalarini shakllantirish o‘qituvchiga ish va dam olish balansini saqlashga yordam beradi. Shuningdek, nafas mashqlari, meditatsiya va musiqiy terapiya kabi usullar o‘qituvchining ish kuni davomida to‘plangan zo‘riqishini kamaytirishda yuqori samara beradi. Eng muhimi, o‘qituvchi o‘z ustida ishlashi, o‘zining kuchli va kuchsiz tomonlarini tahlil qila olishi hamda ijobiy fikrlash (pozitiv psixologiya) tamoyillariga amal qilishi lozim.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘qituvchilardagi stress holatlari shunchaki shaxsiy muammo emas, balki butun ta’lim sifati va kelajak avlod tarbiyasiga daxldor ijtimoiy masaladir. Stressga chidamli pedagog — bu erkin fikrli, ijodkor va sog‘lom o‘quvchi demakdir. Pedagogik jamoalarda o‘zaro qo‘llab-quvvatlash tizimini yo‘lga qo‘yish, ish sharoitlarini optimallashtirish va muntazam ravishda psixologik maslahatlar berib borish orqali stress darajasini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Kelajakda o‘qituvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilish bo‘yicha davlat miqyosidagi profilaktik dasturlarni yanada takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shoumarov G‘.B. "Oila psixologiyasi". – Toshkent: Sharq, 2008.
2. G‘oziyev E.G‘. "Umumiy psixologiya". – Toshkent, 2010.
3. Selye H. "Stress without distress". – New York: Lippincott, 1974.
4. Rasulova Z. "Pedagogik faoliyatda stress va uni boshqarish". – Metodik qo‘llanma, 2018.
5. Boyko V.V. "Sindrom emotsionalnogo vygoraniya v professionalnom obshenii". – Piter, 2005.
6. Akbarova S. "Psixologik maslahat va psixokorreksiya". – Toshkent, 2014.
7. Usmonova M. "O‘qituvchi shaxsining shakllanishi". – Jurnal: "Xalq ta’limi", 2021, №4.
8. O‘zbekiston Respublikasining "Pedagogning maqomi to‘g‘risida"gi Qonuni. - Toshkent, 2024.