

## O'QITUVCHILARDAGI KASBIY STRESS VA CHARCHOQNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Yesmurzayeva Oltin Kuvanchevna*  
*Qoraqalpog'iston Respublikasi Beruniy*  
*tumani MMTB tasarrufidagi 10-umumta'lim*  
*maktabi amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur mavzuda o'qituvchilarda uchraydigan kasbiy stress va charchoq holatlari, ularning yuzaga kelish sabablari hamda bartaraf etishning psixologik usullari yoritiladi. Shuningdek, pedagogning ruhiy salomatligini saqlashga doir tavsiyalar beriladi.

**Kalit so'zlar:** o'qituvchi, stress, kasbiy charchoq, emotsional zo'riqish, psixologik yordam, relaksatsiya, motivatsiya

### KIRISH

O'qituvchilik kasbi jamiyatda eng mas'uliyatli va ruhiy jihatdan og'ir kasblardan biri hisoblanadi. Doimiy dars jarayoni, o'quvchilar bilan ishlash, ota-onalar bilan muloqot va turli tashkiliy vazifalar o'qituvchida kasbiy stress va charchoqni keltirib chiqarishi mumkin.

Kasbiy stressning asosiy sabablari orasida yuqori ish yuklamasi, vaqt yetishmasligi, o'quvchilarning turli xulq-atvori bilan ishlashdagi qiyinchiliklar hamda mehnat natijasining yetarli darajada qadrlanmasligi kiradi. Bu holatlar asta-sekin emotsional charchoq va kasbiy motivatsiyaning pasayishiga olib keladi.

O'qituvchilarda stress va charchoqni bartaraf etish uchun bir qator psixologik usullar mavjud. Avvalo, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Nafas olish mashqlari, relaksatsiya va meditatsiya texnikalari ruhiy zo'riqishni kamaytiradi.

Vaqtning to'g'ri boshqarish ham muhim usullardan biridir. Ish va dam olish vaqtini muvozanatlash o'qituvchining ish samaradorligini oshiradi va charchoqni kamaytiradi.

Shuningdek, ijobiy fikrlash va o'zini rag'batlantirish kasbiy stressni yengishda katta yordam beradi. O'qituvchi o'z yutuqlarini qadrlashi va kichik muvaffaqiyatlarni ham e'tirof etishi kerak.

Kasbiy va psixologik qo'llab-quvvatlash ham muhim o'rin tutadi. Hamkasblar bilan tajriba almashish, seminar va treninglarda ishtirok etish ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Sport bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish va yetarli dam olish ruhiy holatni yaxshilaydi.

Bundan tashqari, stress o'qituvchilarning ishdan qoniqish darajasini pasaytiradi, ularning motivatsiyasini susaytiradi va natijada ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressga uchragan o'qituvchilar o'quvchilarga kamroq e'tibor berishlari, sabrsizroq bo'lishlari va innovatsion ta'lim usullarini qo'llashga kamroq moyil bo'lishlari mumkin.

Shu sababli, maktab ma'muriyati, ta'lim siyosatini ishlab chiquvchilar va jamiyat o'qituvchilarining kasbiy stressini kamaytirishga qaratilgan kompleks choratadbirlarni ishlab chiqishi va amalga oshirishi zarur. Bularga o'qituvchilarning ish yuklamasini optimallashtirish, ularga psixologik yordam ko'rsatish, kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini yaratish va ularning mehnatini munosib baholash kiradi. O'qituvchilarning farovonligini ta'minlash orqali ta'lim jarayonining sifatini oshirish va o'quvchilarning muvaffaqiyatiga erishish mumkin.

O'z kasbini mohir ustasi sifatida faoliyat ko'rsatib kelayotgan shaxslar qatorida kasbidan zerikish hamda kasbidan so'vish xolatlari ham uchrab turishi so'ngi vaqtlarda ko'plab ijtimoiy fan vakillarini o'ziga jalb etib kelmoqda. Umumiy psixologiyani asosiy tarmoqlaridan biri xisoblanmish mehnat psixologiyasi yo'nalishida shaxs o'z faoliyatiga nisbatan ishtiyoqining so'nish jarayoniga alohida e'tibor qaratilib, turli yo'nalishda tadqiqotlar olib borilmoqda. 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.

O'qituvchilar kasbiy stressi — bu pedagogik faoliyat davomida yuzaga keladigan yuqori ruhiy va hissiy zo'riqish holati bo'lib, uzoq muddat davom etganda "kasbiy so'nish" (burnout) sindromiga olib kelishi mumkin. Bu nafaqat o'qituvchining sog'lig'iga, balki ta'lim sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Quyida o'qituvchilarda kasbiy stressning sabablari, belgilari va uni bartaraf etish usullari keltirilgan:

### **1. Kasbiy stressning asosiy sabablari**

O'qituvchilarda stress ko'p omillar ta'sirida yuzaga keladi:

- **Yuqori ish yuki:** Hujjatlar bilan ishlash, dars rejalarini tayyorlash va ko'p dars soatlari.
- **Hissiy charchash:** O'quvchilar, ota-onalar va ma'muriyat bilan doimiy muloqotdagi taranglik.
- **Yuqori mas'uliyat:** O'quvchilarning natijalari va xulq-atvori uchun javobgarlik hissi.
- **Kam maosh va ijtimoiy himoya:** Moliyaviy qiyinchiliklar va kasbning past ijtimoiy maqomi.
- **Moslashuvchanlikning kamligi:** Kutilmagan vaziyatlar va qat'iy vaqt cheklavlari.

## 2. Stressning belgilari va oqibatlari

Stress o'z vaqtida bartaraf etilmasa, quyidagi holatlarga olib keladi:

- **Hissiy so'nish:** O'z ishiga nisbatan befarqlik, hissiyotlarning kamayishi.
- **Jismoniy charchoq:** Surunkali charchoq, uyqusizlik, bosh og'rig'i va immunitetning tushishi.
- **Pedagogik faoliyat samaradorligining pasayishi:** Dars o'tishga qiziqishning yo'qolishi, o'quvchilarga nisbatan qo'pol munosabat.
- **Kasbiy qobiliyatsizlik:** O'zini ishga yaroqsiz deb his qilish.

## 3. Stressni bartaraf etish va boshqarish usullari

O'qituvchilar stressni kamaytirish uchun quyidagi choralarni ko'rishlari tavsiya etiladi:

- **Dam olish va uyqu tartibi:** Ish va dam olish vaqtini to'g'ri taqsimlash.
- **Jismoniy faollik:** Sport bilan shug'ullanish adrenalini va stress gormonlarini kamaytiradi.
- **Psixologik treninglar:** Stressga qarshi kurashish ko'nikmalarini rivojlantirish.
- **Ijobiy fikrlash:** Muammolarga yechim izlashga e'tibor qaratish va hissiy intellektni oshirish.
- **Kasbiy rivojlanish:** Pedagogik mahoratni oshirish orqali ishdagi ishonchni mustahkamlash.

O'qituvchilar kasbiy stressi — bu davolanadigan va oldi olinadigan holat. Buni kamaytirish uchun nafaqat o'qituvchining o'zi, balki ta'lim muassasasi rahbariyati ham sog'lom muhit yaratishi kerak.

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 soʻnish va kasbiy mutanosiblikdan uzoqlashishni oʻrganishning asosiy omillariga eʼtibor qaratish lozim. Bular:

- Bilim berishni takomillashtirishda yangi gʻoyalarni kiritavermaslik.
- Pedagogik faoliyatga koʻr-koʻrona texnologiyalarni joriy etavermaslik.
- Shaxsning oʻz kasbiga nisbatan mutanosibligini baholash.
- Jamoaning psixologik iqlimining taʼlim jarayoniga taʼsirini tahlil etish
- Pedagog shaxsining yashirin imkoniyatlarini ochish.
- Har bir pedagog kompetensiyasining psixologik asoslarini oʻrganish orqali oʻquvchilar bilimining samaradorligini oshirish.
- Ochiq darslarning kam tashkil etilishi va unda psixologik analizning mavjud emasligi.

Quyida kasbiy soʻnishning asosiy omillaridan hisoblanmish ikki olmil haqida toʻxtalib oʻtishni lozim topdik. Aynan quyidagi ikki sabab yosh mutaxassislarda koʻproq uchrashi soʻnggi vaqtlarda qayd etib borilmoqda. Shu sababli tajribali mutaxassislar oʻzlarining tajribalaridan kelib chiqqan holda toʻgʻri maslahatlar berishlari lozim boʻladi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, oʻqituvchilarda kasbiy stress va charchoqni kamaytirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Psixologik usullarni toʻgʻri qoʻllash orqali pedagogning ruhiy salomatligini saqlash va ish samaradorligini oshirish mumkin. Yangi psixodiagnostika usullarini joriy yetish, oshirish ilm-fanni rivojlantirish, ilgʻor innovatsiyalarni rivojlantirishda talaba va yoshlarning faolligi, ularning intellektual salohiyatini oshirishga xizmat qiluvchi mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat. Jamiyatda oʻzligini anglagan shaxs borki, u shu jamiyat aʼzolariga manfaati tegadigan biror bir faoliyat turi bilan mashgʻul boʻlishi tabiiy hol hisoblanadi. Xalqimizni kasb – hunarni yomoni boʻlmaydi, degan maqolidan kelib chiqib taʼkidlashimiz mumkinki, kasb – hunari orqali xalq eʼtiboriga sazovor boʻlganlar haqida tariximizdan koʻplab misollar keltirish mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:**

1. Shakarboyeva S. BOʻLAJAK OʻQITUVCHILARDA OʻZ USTIDA ISHLASH FAOLIYATINI TARBIYALASHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI //Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. – 2022. – T. 2. – №. 6.
2. Botirova D.B. Pedagogik faoliyatda kasbiy soʻnish jarayonining ijtimoiy - psixologik asoslari //Jurnal Taʼlim va innavatsion tadqiqotlar – 2023. – T. 2. – №. 3.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебное пособие. СПб: Питер 2003г
4. Ziyo.net