

PEDAGOGLARDA KUZATILADIGAN KASBIY STRESS HAMDA TUSHKUNLIK HOLATINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Madraximova Manzura Mahmudjanovna

Namangan viloyati Uchqo'rg'on

tumani 38-sonli Ayrim fanlarga

ixtisoslashtirilgan umumta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada pedagoglarda uchraydigan kasbiy stress va tushkunlik holatlarining sabablari, ularning psixologik oqibatlari hamda oldini olish yo'llari yoritiladi. Shuningdek, o'qituvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ish faoliyatida barqarorlikni ta'minlash va samaradorlikni oshirishda psixologik yondashuvlarning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, tushkunlik, pedagog, psixologiya, emotsional charchoq, profilaktika, motivatsiya, ruhiy salomatlik, ish muhiti, qo'llab-quvvatlash.

KIRISH

Kasbiy stress va tushkunlik — bu ish faoliyati bilan bog'liq holda yuzaga keladigan psixologik zo'riqish va ruhiy pasayish holatlaridir. Bu ayniqsa o'qituvchilar, shifokorlar, psixologlar kabi mas'uliyati yuqori kasblarda ko'proq uchraydi. Kasbiy stress — bu insonning ish jarayonida ortiqcha yuklama, bosim yoki noqulay sharoitlar tufayli ruhiy zo'riqishga tushishidir. Bu holat qisqa muddatli bo'lishi ham, uzoq davom etib salbiy oqibatlarga olib kelishi ham mumkin. Tushkunlik — bu uzoq davom etuvchi ruhiy holat bo'lib, unda insonning kayfiyati pasayadi, hayotga bo'lgan qiziqishi yo'qoladi, charchoq kuchayadi va kundalik faoliyatdan zavq olish darajasi

kamayadi. Bunday holat ayniqsa kasbiy faoliyat bilan bog‘liq bo‘lsa, insonning umumiy samaradorligi va ruhiy salomatligiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Kasbiy stress va tushkunlik ko‘pincha ish yuklamasining haddan tashqari ko‘pligi, mehnatning yetarli darajada qadrlanmasligi yoki past maosh, rahbariyat va jamoa bilan kelishmovchiliklar, doimiy nazorat va bosim, dam olish vaqtining yetishmasligi, kasbiy kuyish (emotional burnout), shuningdek shaxsiy muammolarni ish bilan uyg‘unlashtira olmaslik kabi omillar natijasida yuzaga keladi.

Bunday holat o‘zini turli belgilar orqali namoyon qiladi. Psixologik jihatdan insonda asabiylik, tez jahllanish, motivatsiyaning pasayishi, doimiy xavotir hissi, e‘tibor va xotiraning sustlashuvi kuzatiladi. Jismoniy belgilar sifatida esa bosh og‘rig‘i, uyqusizlik yoki ortiqcha uyqu, tez charchash, yurak urishining tezlashuvi namoyon bo‘lishi mumkin. Xulq-atvorda esa ishga qiziqishning yo‘qolishi, ish samaradorligining pasayishi va odamlar bilan muloqotdan chekinish holatlari yuz beradi.

Kasbiy stress va tushkunlikning oldini olish va uni bartaraf etish uchun ish va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, masalan, nafas mashqlari va relaksatsiya usullaridan foydalanish, muntazam jismoniy faollik bilan shug‘ullanish (sport yoki oddiy yurish), o‘zini rag‘batlantirish va ijobiy fikrlashni shakllantirish ham foydali hisoblanadi. Zarur hollarda psixolog bilan suhbatlashish orqali kasbiy yordam olish ham muhim. Shuningdek, ish joyida ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish tushkunlikni kamaytirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Kasbiy stress va tushkunlik insonning nafaqat ish faoliyatiga, balki umumiy hayot sifatiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shuning uchun bu holatlarni erta aniqlash va vaqtda choralar ko‘rish muhim hisoblanadi.

Pedagog kasbi jamiyatdagi eng mas‘uliyatli va murakkab kasblardan biridir. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, yo‘naltiruvchi va ko‘plab

muammolarni hal qiluvchi shaxs sifatida faoliyat yuritadi. Shu sababli pedagoglar ko'pincha katta psixologik yuklama ostida ishlaydi.

Kasbiy stress pedagoglarda tez-tez uchraydigan holatdir. Bu doimiy mas'uliyat, vaqt yetishmasligi, yuqori talablar va ba'zan yetarli e'tirofning yo'qligi bilan bog'liq. O'qituvchi bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajaradi: dars o'tish, hujjatlar bilan ishlash, ota-onalar bilan muloqot qilish va o'quvchilar muammolarini hal etish. Bu esa charchoq va asabiylikni keltirib chiqaradi.

Agar stress o'z vaqtida kamaytirilmasa, u asta-sekin tushkunlik holatiga olib kelishi mumkin. Pedagog o'z ishidan qoniqmay qoladi, motivatsiyasi pasayadi, hatto kasbga bo'lgan qiziqishini yo'qotishi mumkin. Bu esa nafaqat uning o'ziga, balki o'quvchilarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasbiy stressning asosiy sabablaridan biri — ish yuklamasining ortiqchaligidir. Bundan tashqari, o'quvchilar bilan qiyin vaziyatlar, ota-onalar bilan kelishmovchiliklar va rahbariyat bosimi ham stressni kuchaytiradi. Ba'zan esa pedagog o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchilikka duch keladi.

Shu sababli pedagoglarda stressning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Avvalo, o'qituvchi o'z vaqtini to'g'ri rejalashtirishi kerak. Dam olish va ish o'rtasidagi muvozanatni saqlash ruhiy salomatlik uchun juda zarur.

Psixologik yondashuvlardan biri — emotsiyalarni boshqarishni o'rganishdir. O'qituvchi o'z hissiyotlarini anglab, ularni to'g'ri ifoda eta olsa, stress darajasi kamayadi. Nafas mashqlari, qisqa dam olishlar va o'zini ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash foydali bo'ladi.

Maktab jamoasida ijobiy muhit yaratish ham muhimdir. Hamkasblar o'rtasidagi qo'llab-quvvatlash, tajriba almashish va samimiy munosabatlar pedagogning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologlar tomonidan tashkil etiladigan treninglar va suhbatlar ham katta yordam beradi. Bu mashg'ulotlar pedagoglarga stressni boshqarish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va kasbiy motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan to'g'ri muloqot ham stressni kamaytiradi. Tushunmovchiliklarning oldini olish uchun ochiq va hurmatga asoslangan suhbatlar olib borish zarur.

Asabiylashish - bu insonning stress, xavotir yoki boshqa salbiy hissiyotlar ta'sirida his qilish holatidir. Asabiylashish, ko'pincha insonlarda ichki hissiy muammolarni keltirib chiqaradi va salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holat insonlarning o'zaro munosabatlariga va ish faoliyatiga ham ta'sir qilishi mumkin. Asabiylashish ko'pincha tez-tez sodir bo'ladigan tajribalarga bog'liq va insonning ruhiy holatini o'zgartirishi mumkin. Ular turli holatlarda, masalan, ishda, o'qishda yoki shaxsiy hayotda paydo bo'lishi mumkin. Asabiylashish bilan kurashishda stressni boshqarish, meditatsiya yoki sport qilish kabi usullar ishlatilishi mumkin. Salbiy ta'sirni kamaytirish va asabiylashishdan qochish uchun insonlar o'z his-tuyg'ularini hurmat qilib, ularni to'g'ri boshqarishlari talab etiladi. Bu holat ham tegishli yordam va tadqiqotlar orqali hal qilinishi mumkin.

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.

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. 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.

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 essa 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. Stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ham katta ahamiyatga ega. Nafas mashqlari, relaksatsiya, meditatsiya kabi usullar asab tizimini tinchlantiradi. Shu bilan birga, muntazam jismoniy faollik – sport bilan shug'ullanish, piyoda yurish yoki oddiy mashqlar bajarish kayfiyatni ko'taradi va energiyani oshiradi.

Ijobiy fikrlashni shakllantirish, o'ziga nisbatan real talablar qo'yish va mukammallikka ortiqcha intilmaslik ham muhim. Inson o'z yutuqlarini qadrlashi, kichik natijalardan ham mamnun bo'lishni o'rganishi kerak. Yaqinlar, do'stlar va hamkasblar bilan ochiq muloqot qilish, muammolarni bo'lishish ruhiy yengillik beradi.

Ish joyida sog'lom psixologik muhit yaratish, jamoada o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish ham stressning oldini olishga xizmat qiladi. Agar zo'riqish kuchayib borayotgan bo'lsa, mutaxassis – psixolog bilan suhbatlashish foydali bo'ladi. Vaqtida ko'rilgan choralar tushkunlikning chuqurlashib ketishini oldini oladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagoglarda kasbiy stress va tushkunlik holatini oldini olish tizimli yondashuvni talab qiladi. O'qituvchining o'zi, maktab jamoasi va psixologlar hamkorligi orqali sog'lom ish muhiti yaratish mumkin. Bu esa nafaqat pedagogning, balki butun ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi. 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Ismoilova N., Abdullayeva D. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2020.
4. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout. – San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
5. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1976.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
7. WHO (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti) materiallari – stress va ruhiy salomatlik bo'yicha qo'llanmalar.
8. Internet manbalari: psixologik portallar va ilmiy maqolalar (Ziyonet.uz, Scholar.google.com).
9. Ziyonet