PEDAGOGLARNING EMOTSIONAL HOLATI, STRESS VA KASBIY SO`NISHGA SABAB BO`LUVCHI OMILLAR HAMDA ULARNI BARTARAF ETISHDA PSIXOLOGNING AHAMIYATI

QASHQADARYO VILOYATI SHAXRISABZ TUMANI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI BO`LIMIGA QARASHLI 19- SONLI MAKTABNING AMALIYOTCHI PSIXOLOGI
BERDIQULOVA MUXLISA ISLOM QIZI

Annotatsiya: Mazkur maqolada pedagoglarning emotsional holati, kasbiy faoliyat davomida yuzaga keladigan stress omillari va kasbiy so`nish (emotsional kuyish) muammosi tahlil qilinadi. Ta'lim muassasalaridagi yuqori mas'uliyat, ish yuklamasi, vaqt tanqisligi, muloqotdagi qiyinchiliklar hamda tashkiliy qo`llab-quvvatlashning yetarli emasligi pedagog ruhiy farovonligiga ta'sir qilishi mumkin. Maqolada maktab psixologining profilaktik, diagnostik, maslahat va korreksion faoliyati, shuningdek, pedagoglarning stressga chidamliligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar yoritiladi.

**Kalit so`zlar:** pedagog, emotsional holat, stress, kasbiy so`nish.

Kirish

Ta'lim sifati ko`p jihatdan pedagogning kasbiy bilim va ko`nikmalari bilan bir qatorda uning ruhiy-emotsional holatiga ham bog‘liq. Pedagog har kuni o`quvchilar, ota-onalar, hamkasblar va rahbariyat bilan muloqot qiladi, turli ehtiyojlarga javob beradi hamda ta'lim-tarbiya jarayoni uchun mas'uliyatni zimmasiga oladi. Bunday faoliyat mazmunan muhim bo`lsa-da, uzoq davom etuvchi zo`riqish, yetarli dam olmaslik va doimiy talablar bilan uyg‘unlashganda stressni kuchaytirishi mumkin.

Stressning qisqa muddatli ko`rinishi ayrim vaziyatlarda safarbarlikni oshirishi mumkin. Biroq zo`riqish uzoq davom etsa va tiklanish imkoniyati cheklansa, charchoq, diqqatning pasayishi, ishga qiziqishning susayishi hamda munosabatlarda keskinlik kuzatilishi ehtimoli ortadi. Shu sababli pedagoglarning psixologik salomatligini muhofaza qilish individual masala bo`lish bilan birga, ta'lim muassasasining tashkiliy va kasbiy madaniyatiga ham taalluqlidir.

1. Pedagoglarning emotsional holati va stress tushunchasi

Emotsional holat insonning vaziyatlarni qanday qabul qilishi, his-tuyg‘ularini boshqarishi va boshqalar bilan munosabat o`rnatishiga ta'sir ko`rsatadi. Pedagog faoliyatida xotirjamlik, sabr, empatiya va o`zini boshqarish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, pedagog ham charchash, xavotir, ranjish yoki tushkun kayfiyatni boshdan kechirishi mumkin; bu holatlarni

zaiflik belgisi sifatida baholash to`g‘ri emas.

Kasbiy stress — ish talablari va mavjud vaqt, resurslar yoki qo`llab-quvvatlash o`rtasidagi nomutanosiblik sezilganda yuzaga keladigan jismoniy va ruhiy zo`riqish holatidir. Uning belgilari odamdan odamga farq qiladi. Jumladan, tez jahllanish, xavotir, uyqu bilan bog‘liq qiyinchiliklar, diqqatni jamlashda qiynalish, bosh og‘rig‘i yoki ishga borishga ishtiyoqning kamayishi kuzatilishi mumkin. Bu belgilar turli sabablar bilan ham yuzaga kelishi mumkin, shu bois ular asosida mustaqil tashxis qo`yish mumkin emas.

2. Stress va kasbiy so`nishning pedagog faoliyatiga ta’siri

Uzoq muddatli zo`riqish pedagogning diqqatini jamlashi, vaziyatga mos qaror qabul qilishi va muloqotda sabr ko`rsatishini qiyinlashtirishi mumkin. Natijada darsni rejalashtirishga kuch kamroq qolishi, o`quvchilar ehtiyojlariga javob berish murakkablashishi yoki jamoada tushunmovchiliklar ortishi mumkin. Kasbiy so`nish o`quvchilar bilan hissiy aloqa, ishga qoniqish va kasbiy rivojlanishga bo`lgan qiziqishga ham salbiy ta’sir ko`rsatishi ehtimoli bor.

Shu bilan birga, stressni boshdan kechirayotgan pedagogni ayblash yoki uning holatini e’tiborsiz qoldirish vaziyatni og‘irlashtirishi mumkin. Muhim jihat — erta belgilarni sezish, maxfiylikni hurmat qilgan holda yordam taklif etish va ish sharoitiga ta’sir qiluvchi omillarni birgalikda ko`rib chiqishdir.

3. Muammoni bartaraf etishda maktab psixologining ahamiyati

Maktab psixologi pedagoglarning ruhiy farovonligini qo`llab-quvvatlash, muammolarni erta aniqlash va profilaktik tadbirlarni tashkil etishda muhim o`rin tutadi. Psixologning vazifasi pedagogga tashxis qo`yish yoki uni ayblash emas, balki xavfsiz muloqot muhiti yaratish, ehtiyojlarni aniqlash va mos yordamga yo`naltirishdan iborat.

Profilaktik faoliyat

Psixolog pedagoglar uchun stress, emotsional o`zini boshqarish, nizolarni konstruktiv hal qilish, samarali muloqot va ish-hayot muvozanati mavzularida seminar hamda treninglar o`tkazishi mumkin. Mashg‘ulotlar amaliy vaziyatlar, kichik guruh muhokamalari, nafasni sekinlashtirish va diqqatni hozirgi vaziyatga qaytarish kabi xavfsiz usullarni o`z ichiga olishi maqsadga muvofiq.

Psixologik diagnostika va ehtiyojlarni o`rganish

Anonim so`rovnomalar, individual suhbatlar va jamoa muhitini o`rganish orqali pedagoglar uchun qaysi omillar ko`proq zo`riqish tug‘dirayotgani aniqlanishi mumkin. Baholash vositalari maqsadga muvofiq tanlanishi, natijalar ehtiyotkorlik bilan talqin qilinishi va maxfiylik ta’minlanishi kerak. Olingan ma’lumotlardan xodimlarni jazolash yoki tamg‘alash uchun foydalanmaslik lozim.

Individual maslahat va qo`llab-quvvatlash

Individual maslahat jarayonida pedagog o`zini qiynayotgan vaziyatlarni tahlil qilishi, ustuvor vazifalarni belgilashi, shaxsiy chegaralarni mustahkamlashi va yordam so`rash yo`llarini aniqlashi mumkin. Psixolog faol tinglash, his-tuyg‘ularni nomlash, muammoni bosqichlarga ajratish va mavjud resurslarni aniqlash kabi usullardan foydalanadi. Agar alomatlar uzoq davom etsa yoki kundalik faoliyatga jiddiy ta’sir ko`rsatsa, tegishli malakali tibbiy yoki ruhiy salomatlik mutaxassisiga murojaat qilish tavsiya etiladi.

Jamoa va rahbariyat bilan hamkorlik

Kasbiy so`nishning oldini olish faqat individual maslahat bilan cheklanmasligi kerak. Psixolog rahbariyat bilan hamkorlikda ish yuklamasini oqilona taqsimlash, vazifalar va muddatlarni aniq belgilash, o`zaro hurmatga asoslangan muloqot, muntazam fikr-mulohaza hamda xodimlarning takliflarini eshitish amaliyotlarini rivojlantirishga ko`maklashishi mumkin. Bunda shaxsiy ma’lumotlar oshkor qilinmasligi va psixologik xizmatning kasbiy chegaralari saqlanishi zarur.

Stressni kamaytirish bo`yicha amaliy tavsiyalar

- Kunlik vazifalarni muhimlik darajasiga ko`ra rejalashtirish va bajarilishi mumkin bo`lgan maqsadlarni belgilash.
- Ish jarayonida qisqa tanaffuslar qilish, imkon qadar muntazam uyqu va jismoniy faollikka vaqt ajratish.
- Qiyin vaziyatlarda javob berishdan oldin qisqa pauza qilish, nafasni sekinlashtirish va vaziyatni xolis baholash.
- Hamkasblar bilan tajriba almashish, zarur bo`lganda yordam so`rash va vazifalarni kelishilgan holda taqsimlash.
- Ish va shaxsiy vaqt chegaralarini belgilash; dam olishni kasbiy mas’uliyatga zid deb qabul qilmaslik.
- Muvaffaqiyatli bajarilgan ishlarni qayd etish va o`z mehnatiga nisbatan real, adolatli baho berish.
- Ta’lim muassasasida kamsitish, haqorat va tazyiqqa yo`l qo`ymaslik, nizolarni belgilangan tartibda hal qilish.
- Psixologik yordamga ehtiyoj sezilganda o`z vaqtida murojaat

qilish va maxfiylik shartlarini oldindan aniqlashtirish.

Xulosa

Pedagoglarning emotsional holati va kasbiy farovonligi ta’lim jarayonining barqarorligi hamda sifatiga ta’sir ko`rsatuvchi muhim omillardan biridir. Ish yuklamasi, vaqt tanqisligi, murakkab muloqot, tashkiliy noaniqlik va yetarli qo`llab-quvvatlashning yo`qligi uzoq davom etuvchi stress hamda kasbiy so`nish xavfini kuchaytirishi mumkin. Bu holatni faqat pedagogning shaxsiy mas’uliyati bilan izohlash to`g‘ri emas; individual ko`nikmalar bilan bir qatorda, sog‘lom mehnat muhiti va oqilona boshqaruv ham zarur.

Maktab psixologi profilaktika, ehtiyojlarni o`rganish, individual maslahat, treninglar va rahbariyat bilan hamkorlik orqali pedagoglarning ruhiy farovonligini mustahkamlashga hissa qo`shadi. Samarali yondashuvning asosiy shartlari — maxfiylik, hurmat, o`z vaqtida yordam, tizimli profilaktika va muammolarni keltirib chiqaruvchi tashkiliy omillarni bartaraf etishdir. Pedagog o`zini qo`llab-quvvatlangan va qadrlangan his qiladigan muhitni yaratish o`qituvchining kasbiy salohiyatini saqlashga hamda ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoev Sh.M. Bilimli avlod buyuk kelajakning, tadbirkor xalq faravon hayotning, do‘stona xamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir. O‘.R.K ning 26 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruzalaridan.
2. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy taxlil, qa’'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017. B.47
3. Mirziyoyev Sh.M.Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 104 b.