

## O‘QITUVCHILARDA YUZAGA KELADIGAN STRESS HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Eshmurodova Dilbar Suvonqulovna

*Qashqadaryo viloyati Mirishkor tumanidagi 13-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi  
psixologi*

### Annotatsiya

*Mazkur maqolada shaxsning kasbiga nisbatan faolligi va qiziqishini so‘nishi mexanizmlariga e‘tibor qaratilgan, shu bilan birga mazkur xolatdagi shaxslarga qanday yordam berish yo‘llariga to‘xtalib o‘tilgan.*

### Tayanch so‘zlar

*kasbiy stress, kasbiy so‘nish, kasbiy zerikish, kasbidan bezish, kasbiy o‘zlik, kasbiy “men”lik, kasbiy malaka, kasbiy hamkorlik, kasbiy layoqat*

### KIRISH

Jahon miqyosida ijtimoiy intergrasiya, globallashuv va axborotlashgan tendensiyalarining kuchayib borishi ta’lim tizimida o‘qituvchilarning ijtimoiy-psixologik kompetentlik masalariga bugungi zamonaviy talablar asosida yanada jiddiyroq e‘tibor qaratishni taqozo etmoqda. Jumladan o‘qituvchilarning bugungi kunda kasbiy faoliyatda yuzaga kelayotgan kasbiy stress omillarini o‘rganish, ularning kasbiy kompetentligini shakllantirish va rivojlantirish mexanizmlarini ishlab chiqish kabi ustuvor masalalar bo‘yicha muhim tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Shuningdek, amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli isloxtalar talabiga to‘la javob beruvchi, intellektual salohiyati yuqori, keskin o‘zgarishlar tez moslasha oladigan, raqobat bardosh, mehnat bozorida mutaxassislar malakasiga quyilayotgan talablar darajasida samarali faoliyat yurituvchi shaxsni shakllantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Respublikamizda o‘qituvchi kadrlarga bo‘lgan talab oshib borishi bilan birgalikda ular oldinga ham bir qator ma‘suliyatlarni yuklaydi. Shular jumlasiga pedagogning o‘z kasbiga sadoqati, kognitiv salohiyati, kasbiy kompetentligi shular jumlasidandir. Bugungi kunda pedagoglar faoliyatida kasbiy stress nomoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni o‘rganish orqali pedagoglarning kasbiy faoliyat samaradorligiga, ularning kasbiy va shaxsiy taraqqiyoti uchun muhim bo‘lgan ilmiy-amaliy ishlar ko‘lamini yaratish imkonini beradi.

Umuman olganda kasbiy stressni keltirib chiqaruvchi omillardan biri kasbiy kompetentlikni etishmasligi, pedagog faoliyatida salbiy oqibatlar olib kelishi mumkinligini ta’kidlab o‘tmoqchimiz.

O‘qituvchining kasbiy kompetentligi yuqori bo‘lsa unda kasbiy stress vujudga kelmaydi deb aytishimiz mumkin. Kasbiy stress nomoyon bo‘lishida yana bir omil refleksivlik ya’ni shaxsda o‘zini o‘zi nazorat qilishning shakllanishi muammosi psixologiya fanining dolzarb masalalaridan hisoblanadi. O‘zini o‘zi nazorat qilish muammosi doirasida xorij psixologlari tomonidan bir qator tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, xorij psixologlari o‘tkazgan tadqiqotlarda o‘zini o‘zi nazorat qilishning tarkibiy qismlari ya’ni o‘zini nazorat qilishning tuzilishi, rivojlanish darajasi, shaxs xususiyatlari va psixik jarayonlar bilan o‘zaro bog‘liqligi,

xulq - atvor va faoliyat jarayonida o‘zini o‘zi nazorat qilishning yosh va individual xususiyatlarga aloqadorligi masalari atroflicha o‘rganilib, bu borada kata xajmdagi ilmiy ma’lumotlar to‘plangan.

O‘qituvchida kasbiy stress namoyon bo‘lishida muloqotning ahamiyati kattadir. Agar pedagog muloqotga kirisha olmasa, unda muloqotdagi kommunikativlik mavjud bo‘lmasa albatta unda kasbiy stressing vujudga kelish ihtimoli ko‘proqdir. Shuning uchun pedagog muloqotning psixologik tomonlarini, muloqotning psixologik xususiyatlarini yaxshi anlamog‘i lozim. Ayniqsa pedagoglarning kasbiy faoliyati muloqotni taqozo etadi.

U ta’lim oluvchilar bilan xar doim muloqotda bo‘lib ularni komil inson etib tarbiyalashda muxim rol o‘ynaydi. Demak muloqot, tashqi ta’sirlar, namunalar asosida o‘zini-o‘zi tuzatish, qayta tarbiyalash, shaxsiy imkoniyatini ruyobga chiqarish uchun puxta zamin hozirlaydi, komillik sari etaklaydi.

O‘qituvchining kasbiy stress nomoyon bo‘lishida asosiy muammolaridan biri bo‘lib muloqotdagi qiyinchiliklar xisoblanadi. Pedagogda muloqotdagi qiyinchiliklar natijasida shaxsiy diskomfort, xavotirlanish, psixologik siqilish kabilar kuzatiladi. Bular sirasiga quyidagilarni kiritish mumkin.

-autistiklik, kuchli yolg‘izlik hissi, begonalashish, muloqotdan qochish;

-ijtimoiy kommunabellikdagi qiyinchiliklar- kechirim so‘rash, xamdardlik bildirish, nizoli vaziyatlardan samarali chiqa olish ko‘nikmasining mavjud emasligi.

Yuqoridagilardan aksariyati, pedagog shaxsida muloqot jarayonida salbiy emosiyalar, yangi muloqotlardan qochish, ishonchsizlik kabilarini uyg‘otadi.

Dunyoda sodir bo‘layotgan ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, mexnat intensivligining ortishi, axborot oqimining ko‘payishi, yangi texnologiyalar, bularning barchasi inson ekolagiyasining buzilishiga sabab bo‘layotgan

Birinchi raqanli sabab esa bu stressing ko‘pligidir. Ta’lim muassasalari hozirgi kunda usozlarga o‘z vazifasidan ham ko‘proq vazifa berishi va bu ularning kunlik majburiyatiga aylanib qolgani hech kimga sir emas.

Bu esa har qanday insonni charachatadi va ularni bu kasbdan ko‘ngillari qolishiga sababchi bo‘ladi. Psixologik tadqiqotlardan ham bu misolni yaqqol qayta va qayta tasdiqlagan desam mubolag‘a bo‘lmaydi. Agarda inson hayotida stress miqdori oshib ketsa bu uning kunlik samarador ishlashini pasaytirib yuboradi va albatta ruhiy holatiga ham ta’sir o‘tkazmay qolmaydi. Chunki insonning ruhiy holati unga huddi jismoniy holatidek bir xil miqdorda zarar yetkazishi aniqlangan. Olimlarning so‘ngi taqdiqotlariga asosan agar inson ruhiy tomondan iztirib cheksa u huddi taasidan zarb olgandek og‘riqni his qilarkan. [4] Chunki bizning ong ostimiz va ongimiz huddi yosh bolaning ongi kabidir. U haqiqat va yolg‘onni angalay olmaydi. Bu so‘zim bilan ya’ni agar siz bir yolg‘on voqeani hayotda sodir bo‘lgan deb ishonish ma’lumotini miyyangizga yetkaysangiz, u buni huddi hayotda bo‘lgan deb hisoblaydi va bu buni jiddiy qabul qiladi. Shuning uchun pedagoglarni o‘z ishi, rahbariyat va talabalardan davomli ravishda olayotgan stressi va ruhiy azoblari ularga ta’sir etmay qolmaydi. Shuning ucun ham bu ularni kasblaridan so‘nishga olib keladi.

Hozirgi kunda jamiyatning talablari maktablarda kun sayin o‘tib bormoqda va bu vazifalarni hal etish pedagogning vazifasiga bog‘liq. Endi esa pedagogning asosiy vazifalari to‘g‘risida gaplashib o‘tsak.

Pedagogning eng birinchi vazifalari:

1. Kasbiga o‘zini bag‘ishlashdir. U qanchalik o‘quvchilarni yaxshi ko‘rsa va o‘zini o‘qitayotgan fanini yaxshi ko‘rsa undan haqiqiy ilmu-toliblar yetishib chiqadi.

2. Kasbiga bolgan mas‘uliyat.

3. Bolalarga ma‘rifa va ma‘naviyat tushunchalarini o‘rgatish.

4. O‘zini-o‘zi nazorat qilish, sabr, chidamlilik va qat‘iyatlik.

Bulardan tashqari hozirgi kunda ustozlarga qo‘yiladigan talablar ham mavjud. Bular:

1. Talabalarni ruhiy mustahkam va malakali kadr sifatida yetishtira oladigan pedagog.

2. Keng qamrovli bilimga ega bo‘lish.

3. Yaxshi pedagogik va psixologik bilimga ega bo‘lish.

4. Oxirgi yangiliklardan xabardor bo‘lish va o‘z ustida davomli ishlash.

5. O‘z o‘qitishiga kreativ yondoshish.

6. Bolalarni va ularning ichki dunyosini tushunish.

7. Pedagogik texnikalarga ega bo‘lish.

Yuqorida aytilgan talablar va pedagog tomonidan ega bo‘linishi kerak bo‘lgan ko‘nikmalar pedagogni haqiqiy ma‘noda professional pedagoglik darajasiga etkazadi.

Hozirgi kunda pedagoglik faoliyati yuqori maoshga ega va talabgor kasblardan biri bo‘lishiga qaramasdan bu kasbni tashlab ketayotgan va ba‘zi bir yoshlarni bu kasbni egallashga bo‘layotgan qiziqishlarini so‘ndirayotgan omillar mavjud. Biz bugungi kunda zamonaviy taraqqiyot davrida ya‘ni XXI asrda yashab kelmoqdamiz va bu esa ba‘zi bir muammolarga ham bizni yetaklamoqda desam mubolag‘a bo‘lmaydi. Bu sabablardan asosiy sababi hozirgi kundagi bizni hammamizga ma‘lum bo‘lgan ijtimoiy psixologik sabablardir.

Birinchi raqamli saba esa bu stressing ko‘pligidir. Ta‘lim muassasalari hozirgi kunda usozlarga o‘z vazifasidan ham ko‘proq vazifa berishi va bu ularning kunlik majburiyatiga aylanib qolgani hech kimga sir emas.

Bu esa har qanday insonni charachatadi va ularni bu kasbdan ko‘ngillari qolishiga sababchi bo‘ladi. Psixologik tadqiqotlardan ham bu misolni yaqqol qayta va qayta tasdiqlagan desam mubolag‘a bo‘lmaydi.

Agarda inson hayotida stress miqdori oshib ketsa bu uning kunlik samarador ishlashini pasaytirib yuboradi va albatta ruhiy holatiga ham ta‘sir o‘tkazmay qolmaydi. Chunki insonning ruhiy holati unga huddi jismoniy holatidek bir xil miqdorda zarar yetkazishi aniqlangan.

Olimlarning so‘ngi taqdiqotlariga asosan agar inson ruhiy tomondan iztirib cheksa u huddi taasidan zarb olgandek og‘riqni his qilgan ekan

Chunki bizning ong ostimiz va ongimiz huddi yosh bolaning ongi kabidir. U haqiqat va yolg‘onni anglay olmaydi. Bu so‘zim bilan ya‘ni agar siz bir yolg‘on voqeani hayotda sodir bo‘lgan deb ishonish ma‘lumotini miyyangizga yetkazsangiz, u buni huddi hayotda bo‘lgan deb hisoblaydi va bu buni jiddiy qabul qiladi. Shuning uchun pedagoglarni o‘z ishi, rahbariyat va

talabalardan davomli ravishda olayotgan stressi va ruhiy azoblari ularga ta’sir etmay qolmaydi. Shuning uchun ham bu ularni kasblaridan so‘nishga olib keladi.

Psixologik stressga xar doim inson organizmidagi fiziologik moslashish mexanizmining natijasida sifatida qaraladi, uning biologik mexanizmlari esa o‘zining alohida tabiati va mazmuniga ega. Bu ikki mexanizm xaqidagi tushunchani aniqlashtirib olmasdan turib, stressli ta’sirlarga nisbatan inson tomonidan bildiriladigan murakkab va qarama qarshi xarakterga ega bo‘lgan reaksiyalarni tushuntirib bo‘lmaydi. Mashxur kanadalik fiziolog Gans Sel’e esa 1936 yilga yilda o‘zining “Umumiy adaptasiya sindromi” xaqidagi birinchi ilmiy ishini nashr qildi, lekin uzoq vaqtgacha “stress” tushunchasini qullamay, uning o‘rniga “nerv psixik zuriqish” tushunchasidan foydalanadi.

Xulosa o‘rnida aytib o‘tishim lozimki, hozirgi kunda pedagoglik kasbi juda ham talabgor sohalardan biri hisoblanadi. Buning asosiy sabablaridan biri undagi ishga ajratilayotgan imkoniyatlar va baa’zi bir xususiy sektorlardagi yaxshi to‘lov. Lekin bu tangani ikkinchi tomoni yo‘q degani emas. Hozirda ustozlarga rahbariyat tomonidan beriladigan bosim va talabalarning ularga ko‘rsatadigan ba’zi bir qo‘shirnoq ichidagi munosabati ularni kunlik stressga ega bo‘lishiga sabachi bo‘ladi desam adashmayman. Mana shunday stresslarning miqdori oshib ketishi sababli ular bu kasbdan qaysidir ma’noda ko‘ngli soviydi va bu ularni bir kun kelib bu kasbni tashlab ketishiga majbur qiladi.

Shaxsda kasbiy so‘nish, stress yuzaga kelgan holda uni bartaraf etish uchun pedagogik jamoa birgalikda aniq reja asosida hamjihatlik bilan faoliyatlarini tashkil etishlari orqali mutaxassisni saflarida saqlab qolishlari mumkin. Mazkur faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishda psixologni sa’lbiy harakatlari alohida e’tiborga loyiq xisoblanadi. Ijtimoiy faoliyatda har bir shaxs bilan yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan kasbiy so‘nish ma’lum bir vaqt oralig‘ida o‘tib ketish tabiiy hol hisoblanadi. Agar unga ijobiy yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish orqali yordam ko‘rsatish mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. G‘oziyev E.G‘. Oliy maktab psixosi. -T.: O‘qituvchi, 1997. - 197 b
2. K.B.Qodirov “Kasb tanlashga tayyorlashgarlikning psixologik jihatlarini va professional loyihalar” Toshkent, 2001. - 36 b
3. Shakarboyeva S. Bo‘lajak o‘qituvchilarda o‘z istida ishlash faoliyatini tarbiyalashning ijtimoiy - psixologik xususiyatlari //Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. - 2022. - T. 2. - №. 6
4. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения/Человек как предмет воспитания.Опыт педагогик антропология (1861). – М.: Изд-во Академии наук РСФСР, 1945. – С.475.
5. Abdulakimovna, S. S. (2021). O‘QITUVCHILARNING O‘ZINI-O‘ZI RIVOJLANISHI KASBIY KOMPETENTLIKNI OSHIRISH. Jahon ijtimoiy fanlar xabarnomasi, 3(10), 58-60.

6. Shakarboyeva S. BO‘LAJAK O‘QITUVCHIILARDA O‘Z  
USTIDA ISHLASH FAOLIYATINI TARBIYALASHNING IJTIMOY-  
PSIXOLOGIK JIHATLARI //Jurnal

Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. - 2022. - T. 2. - №. 6.

7. Botirova D.B. Pedagogik faoliyatda kasbiy so‘nish jarayonining ijtimoiy -  
psixologik asoslari

//Jurnal Ta‘lim va innovatsion tadqiqotlar - 2023. - T. 2. - №. 3.