

KASBIY FAOLIYATDA STRESSNING SALBIY OQIBATLARI

*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi o'qituvchisi
Nazarova Zarnigor Raxmatjon qizi
Toshkent tibbiyot akademiyasi talabalari
Xayitova Muxlisa Komilovna
Xudoyberdiyeva Gulxayo Mirzohidovna
gulhayoxudoberdiyeva@gmail.com*

Annotatsiya: Maqolada pedagogik faoliyatdagi kasbiy stress va uning o'qituvchi faoliyatiga ta'siri yoritib berilgan. O'qituvchining kasbiy faoliyatida kasbiy stressni belgilaydigan va o'qituvchilarning kasbiy faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'plab stress omillari bilan birga kelishi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, o'qituvchining charchashi, xatti-harakatlar, charchash belgilari, psixologik salomatlik.

Аннотация: В статье описывается профессиональный стресс в педагогической деятельности и его влияние на деятельность учителя. Показано, что профессиональная деятельность педагога сопровождается множеством стрессогенных факторов, определяющих профессиональный стресс и отрицательно влияющих на эффективность профессиональной деятельности педагогов.

Ключевые слова: профессиональный стресс, педагогическое выгорание, поведение, симптомы эмоционального выгорания, психологическое здоровье.

Annotation: The article describes the professional stress in pedagogical activity and its effect on the teacher's activity. It is shown that a teacher's professional activity is accompanied by many stress factors that determine professional stress and have a negative effect on the effectiveness of the professional activity of teachers.

Key words: occupational stress, teacher burnout, behavior, symptoms of burnout, psychological health.

Zamonaviy odam doimo stress yoqasida yashaydi. Bunga albatta yomon ekologiya, shahar hayotining qattiq ritmi, tajovuzkor ijtimoiy muhit, siyosiy beqarorlik, moliyaviy inqirozlar va boshqa shu kabi ko'plab omillar sabab bo'ladi. Stresssiz hayot mumkin emas. Stress inson hayotining doimiy hamrohiga aylanishga ulgurdi. Olimlarning fikricha, kichik stresslar muqarrar va zararsizdir, ammo haddan tashqari ko'p stress inson va guruh uchun katta, dolzarb muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, stresssiz professional faoliyat yo'q.» O'qituvchilarning salomatligi va hayot sifati, boshqa ko'plab kasbiy sohalarda bo'lgani kabi, ko'p jihatdan ish sharoitlari, ishni tashkil etilishi, mazmuni va faoliyatning

boshqa xususiyatlariga bog'liq. 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'lamlil 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. Ko'pgina tadqiqotchilarning ta'kidlashlaricha, o'qituvchilarning kasbiy faoliyati eng stressli ijtimoiy faoliyat turlaridan biri bo'lib, stress omillari ko'p bo'lgan kasblar guruhiga kiritilgan. O'qituvchilik kasbi odatda kasbiy faoliyatning intellektual va hissiy jihatdan eng qizg'in turlaridan biri sifatida tan olingan [3]. 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. O'qituvchilarning kasbiy faoliyati intensivligining sabablari ob'ektiv va sub'ektiv omillar bilan bog'liq. Ob'ektiv omillarga ish kunining ish yuki, faoliyatning tor muddatlari, mehnat natijalarining pasayishi, qoniqarsiz turmush sharoiti va past ish haqi kabi faoliyat shartlari kiradi. Bundan tashqari, ko'plab ijtimoiy yuklar o'qituvchining yelkasiga yuklanadi. O'qituvchi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan sub'ektiv omillarga o'quvchilar va hamkasblar bilan muloqotga to'sqinlik qiluvchi shaxsning individual xususiyatlari, ish tajribasining yetishmasligi, kasbiy o'sishdan qoniqmaslik, noaniqlik yoki mas'uliyatning etishmasligi va boshqa shaxsiy fazilatlar kiradi.

Tadqiqotchilar pedagogik faoliyatning stressli holatlarining quyidagi tasnifini ajratadilar: 1) o'qituvchi va bolalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar holati (huquqbuzarlik harakati, ziddiyatli vaziyatlar, o'qituvchining talablarini e'tiborsiz qoldirish); 2) hamkasblar va ma'muriyat bilan munosabatlarda yuzaga keladigan vaziyatlar (topshiriqlarning ortiqcha yuklanishi, ish yukini taqsimlashdagi nizolar, o'quv ishlarini ortiqcha nazorat qilish, maktabda noto'g'ri o'ylangan yangiliklar va boshqalar); 3) o'qituvchi va bolalarning ota-onalari o'rtasidagi o'zaro munosabatlar

holatlari va boshqalar [1, 2]. Biz bilamizki, o'qituvchi o'quvchilar bilan ishliydi. 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 his-tuyg'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 [5].

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'zilar 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 [4]. Psixologik nuqtai nazardan, o'qituvchilar ko'proq hissiy charchoq va ishdan begonalashish tuyg'usini boshdan kechirish xavfi ostida bo'ladi. Agar nazorat qilinmasa, charchash o'qituvchining sog'lig'iga, baxtiga, munosabatlariga va ish samaradorligiga putur yetkazishi mumkin. 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

1. Багнетова, Е.А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога / Е.А. Багнетова. – Сургут: РИО СурГПУ, 2017. –100 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. –СПб. : Питер, 2008. –336 с.

3. Логинова А.В. Профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности // Молодой ученый. 2015. №11. С. 1408–1410

4. Мелибаева, Р. (2021). Тиббий психодиагностиканинг методологик муаммолари.

5. Fayzulla og'li, U. B., & Ikromjon o'g'li, I. M. (2023). BO'LAJAK TIBBIYOT XODIMLARINI KASBGA TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TA'SIR USLUBLARINI O'RGATISHNING O'ZIGA XOSLIGI. Scientific Impulse, 1(8), 831-834.

6. Vohidjon, O. (2023). TIBBIYOT XODIMINING BEMORLARGA SO'Z ORQALI TA'SIR KO'RSATISHI. Scientific Impulse, 1(8), 827-830.

7. Baxtiyarovna, S. D. (2023). ART-TERAPEVTIK USULLARNI TIBBIYOTDA QO'LLASHNING HOS JIHATLARI. Scientific Impulse, 1(8), 781-787.

8. Nazarova, Z. (2023). ILK FARZAND KO'RGAN AYOLLARDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING IJTIMOY PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI.

9. Raxmatjonqizi, N. (2023). KASALLIKKAMUNOSABATTIPLARIVAULARNINGTAHLILI. Scientific Impulse, 1(6), 439-443.

10. Raxmatjonqizi, N. (2023). PSIXOLOGIKYETUKLIKNINGIJTIMOY-PSIXOLOGIKOMILLARI. Scientific Impulse, 1(6), 436-438.

11. Raximova Roxat Boysoatovna, Raxmiddinova Durdona Tolib qizi, & Ibragimova Nilufar Yuldoshali qizi. (2023). BOLALARDA PSIXOLOGIK TRAVMALARNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO'LLARI. Scientific Impulse, 1(8), 417–420

12. Raximova Roxat Boysoatovna, Jo'rayeva Muazzam Bahriddinovna, & Abduvohidova Sayyora Sherzod qizi. (2023). O'QITUVCHINING PEDAGOGIK QOBILİYATLARINI SHAKLLANTIRISH. KASBIY FAOLIYATDA NUTQ MADANIYATI VA NOTIQLIK SAN'ATI. Scientific Impulse, 1(8), 413–416

13. Raximova Roxat Boysoatovna, & Sodiqov Og'abek Zokir o'g'li. (2023). TA'LIM SOHASIDAGI DAVLAT SIYOSATINING TAMOYILLARI. AMALGA OSHIRLAYOTGAN ISLOHATLAR. Scientific Impulse, 1(8), 409–412.

14. Raximova Roxat Boysoatovna, Baratova Zulayxo Salim qizi, & Maqsudxo'jayeva Xadicha Mansur qizi. (2023). TALABA QIZLAR HAYOTIDA PEDAGOGIK BILIMLARNING O'RNI. Scientific Impulse, 1(8), 404–408.

15. Abduvakilovna, K. U., & Xusanovna, R. X. (2022). O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHIGA OILAVIY NIZOLARNING TA'SIRI. Journal of new century innovations, 19(2), 91-94.

16. Abduvakilovna, K. U., & Baxriddin o'g'li, X. J. (2022). O'SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Journal of new century innovations, 19(2), 87-90.

17. Abduvakilovna, K. U. (2022). OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA KASBIY VA AXLOQIY SIFATLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TAJRIBA ISHLARI NATIJALARI. Journal of new century innovations, 19(2), 95-98.

18. Karakulova, U., Rashidova, G., & Raxmatullayeva, M. (2023). DEVIANT XULQ-ATVOR RIVOJLANISHIDA OILAVIY MUNOSABATLARNING TA'SIRI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(1).

19. Djumanov S. TALABALARDA KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSIGA YONDASHUVLAR VA TUSHUNCHALAR //Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2023. – Т. 3. – №. 1.

20. Джуманов, Ш.З. (2018). Бўлажак ўқитувчининг шахс бўлиб шаклланишида коммуникатив қобилиятнинг моҳияти. FarDU–ilmiy xabarlar.– Фарғона, 5, 113-116.

21. Джуманов Ш. ЎҚИТУВЧИ ВА ТАЛАБАЛАР ПЕДАГОГИК МУНОСАБАТЛАРИНИ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ //Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 77-82.