BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNING KASBIY ISH FAOLIYATIDAGI STRESSLARNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK METODLARI

Boltayeva Gulbahor Rustamovna

Annotatsiya Maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatida duch keladigan stress holatlari, ularning kelib chiqish sabablari va oldini olishning psixologik-pedagogik metodlari tahlil qilingan. Talabalarda emotsional turg‘unlikni shakllantirish, o‘z-o‘zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda pedagogik faoliyatga tayyorgarlik jarayonida stressga qarshi kurashish yo'llari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: bo‘lajak o‘qituvchi, kasbiy stress, psixologik-pedagogik metodlar, emotsional turg‘unlik, o‘z- o‘zini boshqarish,muloqot,shaxsiy omil, mas’uliyat, refleksiya, trening

Аннотация В статье анализируются стрессовые состояния, возникающие в профессиональной деятельности будущих учителей, причины их возникновения и психолого-педагогические методы профилактики. Освещены пути формирования эмоциональной устойчивости у студентов, развития навыков саморегуляции и преодоления стресса в процессе подготовки к педагогической деятельности.

Ключевые слова: будущий учитель, профессиональный стресс, психолого-педагогические методы, эмоциональная стабильность, самоорганизация, коммуникация, личностный фактор, ответственность, рефлексия, обучение

Abstract The article analyzes the stress states encountered in the professional activities of future teachers, the causes of their occurrence, and psychological and pedagogical methods of prevention. It highlights ways to form emotional stability in students, develop self-regulation skills, and cope with stress during preparation for pedagogical activities.

Keywords: future teacher, professional stress, psychological and pedagogical methods, emotional stability, self-management, communication, personal factor, responsibility, reflection, training

Kirish Zamonaviy ta'lim tizimining jadal rivojlanishi va o'qituvchiga qo'yiladigan talablarning ortib borishi pedagogik kadrlar tayyorlash jarayoniga yangi yondashuvlarni talab qilmoqda. Bo'lajak o'qituvchilar oliy ta'lim muassasasida o'qish davridayoq va amaliyot jarayonida turli psixologik qiyinchiliklar, ortiqcha emotsional zo'riqishlar bilan yuzma-yuz keladilar. Pedagogik faoliyat o'z tabiatiga ko'ra yuqori darajadagi mas'uliyat, muloqotchanlik va emotsional bag'rikenglikni talab etadi. Shu bois, talabalarda kasbiy stressga qarshi turg'unlikni shakllantirish, ularning psixologik salomatligini saqlash hamda kasbiy faoliyatga moslashish jarayonini yengillashtirish dolbzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Pedagog faoliyati jamiyatda eng mas’uliyatli va murakkab kasblardan biri hisoblanadi. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, maslahatchi va o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi shaxsdir. Shu sababli uning ish faoliyati yuqori darajadagi emotsional zo‘riqish va mas’uliyat bilan bog‘liq bo‘ladi. Doimiy ish yuklamasi, vaqt yetishmasligi, turli ijtimoiy talablar, o‘quvchilar va ota-onalar bilan muloqot jarayoni pedagogda kasbiy stressni keltirib chiqarishi mumkin.Kasbiy stress pedagogning ishga bo‘lgan qiziqishi pasayishi, tez charchash, asabiylik, diqqatning tarqoqligi, emotsional sovuqlik kabi holatlar bilan namoyon bo‘ladi. Bunday vaziyatlar ta’lim jarayonining sifatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchi o‘zini ruhiy jihatdan charchagan his qilsa, o‘quvchilarga nisbatan sabr-toqat kamayadi, muloqot qiyinlashadi va ish

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

samaradorligi pasayadi.Kasbiy stressning yuzaga kelishiga bir necha omillar sabab bo‘ladi. Avvalo, ish hajmining ko‘pligi va doimiy mas’uliyat hissi pedagogni ruhiy zo‘riqtiradi. Darsga tayyorgarlik, hujjatlar bilan ishlash, o‘quvchilar bilan individual yondashuv, ota-onalar bilan uchrashuvlar o‘qituvchidan katta energiya talab qiladi. Shu bilan birga, jamiyat va ta’lim tizimidan kelib chiqadigan talablar ham psixologik bosimni oshiradi.Ijtimoiy omillar ham muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchi o‘quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan doimiy muloqotda bo‘ladi. Agar bu munosabatlarda tushunmovchiliklar yoki nizolar yuzaga kelsa, stress darajasi ortadi. Ayniqsa, o‘qituvchining mehnati yetarli baholanmagan holatlarda kasbiy charchoq tezroq paydo bo‘ladi.Shaxsiy omillar ham stressga moyillikni belgilaydi. Perfeksionizm, o‘ziga nisbatan yuqori talab qo‘yish, dam olishga vaqt ajratmaslik, muammolarni ichda saqlash pedagogning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ba’zan o‘qituvchi barcha mas’uliyatnio‘z zimmasiga olishga harakat qiladi, bu esa ruhiy zo‘riqishni kuchaytiradi.Kasbiy stressni oldini olishda birinchi navbatda o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. O‘qituvchi o‘z his-tuyg‘ularini anglay bilishi, charchoqni vaqtida sezishi va dam olishga e’tibor qaratishi kerak. Ish va shaxsiy hayot o‘rtasida muvozanatni saqlash psixologik barqarorlikni ta’minlaydi.Psixologik yondashuvlardan biri –emotsional o‘zini qo‘llab-quvvatlashdir. O‘qituvchi o‘z yutuqlarini e’tirof etishi, kichik muvaffaqiyatlardan ham quvonishni o‘rganishi lozim. Bu ichki motivatsiyani oshiradi va stressni kamaytiradi. Shuningdek, salbiy fikrlarni ijobiy qarashlar bilan almashtirish ham muhim.Muloqot madaniyatini rivojlantirish ham stressning oldini olishga yordam beradi. Ochiq va samimiy suhbatlar, hamkasblar bilan tajriba almashish, o‘z muammolarini muhokama qilish pedagogni ruhiy jihatdan yengillashtiradi. Jamoada qo‘llab-quvvatlovchi muhit mavjud bo‘lsa, stress darajasi sezilarli kamayadi.Dam olish va tiklanish jarayonlari pedagog salomatligi uchun zarur. Sport bilan shug‘ullanish, sevimli mashg‘ulotlar, sayr qilish, ijodiy faoliyat bilan band bo‘lish psixologik zo‘riqishni kamaytiradi. Bu faoliyatlar o‘qituvchining emotsional holatini barqarorlashtiradi va ishga bo‘lgan qiziqishni qayta tiklaydi.Maktab psixologining roli ham muhimdir. Psixolog pedagoglar bilan treninglar o‘tkazishi, stressni boshqarish bo‘yicha tavsiyalar berishi, individual maslahatlar tashkil etishi mumkin. Bu pedagoglarning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.Rahbariyat tomonidan yaratilgan sog‘lom ish muhiti ham kasbiy stressni kamaytiradi. Adolatli baholash, rag‘batlantirish, pedagog mehnatini qadrlash, qulay ish sharoitlarini yaratish o‘qituvchining ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchi o‘zini qadrlangan his qilsa, ishga nisbatan motivatsiyasi oshadi.Kasbiy stressni oldini olish uzluksiz jarayon bo‘lib, u individual va jamoaviy yondashuvni talab qiladi. O‘qituvchi o‘z ustida ishlashi, psixologik bilimlarini oshirishi, o‘zini rivojlantirishga intilishi zarur. Shu bilan birga, ta’lim muassasasida qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayni vaqtda pedagogik faoliyatning ushbu komponenti maktab oldida turgan asosiy vazifasi o’sib kelayotgan avlodning faol fuqarolik holatida tarbiyalash o‘qituvchi shaxsiga ma’lum bir talablarni qo’yadi. Bu muammoning hal qillnishi ta’lim jarayonining mazmuni va metodikasini, o’quv darajalari va darsliklarning mazmunini belgilab beradi. Bu borada nemis psixologi V.Shtern: ta’lim psixik rivojlanishning orqasidan boradi va unga moslashadi, degan fikrni olg‘a surgan edi. Bu fikrga qarama-qarshi rus psixologi L.S.Vigotskiy bolaning psixik rivojlanishida ta’lim va tarbiyaning yetakchilik roli bor, degan qoidani birinchi bo’libilgari surdi va uni: ta’lim rivojlanishdan oldinda boradi va uni o‘z orqasidan ergashtirib olib boradi, deb aniq ifodalab, beradi. Yuqorida bayon qilingan birinchi fikrga muvofiq ta`lim faqat rivojlanish tomonidan erishilgan narsalardan foydalanadi. Shuning uchun aqliy jihatdan yetilish jarayoniga

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

aralashmaslik, unga, xalaqit bermaslik, balki ta`lim uchun imkoniyat yetilguncha chidam bilan passiv kutib turish kerak. Shveytsariyalik psixolog J.Piajening nazariyasi ham ayni shu g'oyalar bilan yug'rilgandir.J.Piajening fikricha, bolaning aqliy o'sishi o'zining ichki qonunlari asosida rivojlana borib, sifat jihatdan o'ziga xos bir qator genetik bosqichlarni bosib o'tadi. Pedagoglik kasbi eng sharafli kasblardan biri, chunki u har bir kasb egasiga, u xoh quruvchi bo'lsin, xoh hokim, barchasining qo'liga qalam tutib yozishni o'rgatgan, harf tanitgan. Har bir kasbda bo'lgani singari pedagoglarda ham kasbiy zo'riqishlar bo'lishi tabiiy hol. Keling shu o'rinda kasbiy zo'riqish va uning turlarini izohlasak. Kasbiy zo'riqish bu ish faoliyati bilan bog'liq zo'riqish bo'lib, xodimning kasbiy faoliyati bilan bog'liq salbiy emotsional holati hamda ekstremal omillarga duch kelganda yuzaga keladigan noxush his-tuyg'ularidir. Kasbiy zo'riqishlar bugungi kunda "Kasbiy stress" deb ham ataladi. A.B.Lenova kasbiy stressni shunday turlarga ajratadi:

-Axborotli stress;

-Hissiy stress;

-Kommunikativ stress.

Endi "Axborot stressi"ga qisqacha to'xtalib o'tamiz. Axborot stressi bu tashqi muhitdan olingan har xil, haddan tashqari ko'p miqdordagi ma'lumotlar natijasida insonda yuzaga keladigan zo'riqishlardir. Bunday stress quyidagi sabablar natijasida kelib chiqishi mumkin:

-Axborotning haddan tashqari ko'payishi;

-Pedagog o'ziga berilgan vazifalarni vaqtida bajara olmasa;

-Dars jarayonini olib borish uchun o'quv qo'llanmalarining yetishmasligi natijasida yuzaga keladi. Bunday stressni oldini olish uchun quyidagilarga diqqatimizni qaratishimiz lozim:

-Pedagog o'z ishlarini vaqtga nisbatan to'g'ri taqsimlashi kerak;

-Pedagog o'z faniga doir yangiliklar bilan tanishib borish bilan bir qatorda, qiziqarli faktlar to'plab o'quvchida fanga nisbatan ko'proq qiziqish uyg'otish kerak; -Pedagog imkon qadar har sohadan xabardor bo'lishi, zamon bilan hamnafas bo'lishi lozim;

-Berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarishi zarur. Hissiy stress deganda, inson biror-bir voqeadan qattiq ta'sirlanishi, shuning oqibatida noxush his-tuyg'ular girdobida qolishi nazarda tutiladi. Bunday stressga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

-O'quvchilar tomonidan o'qituvchining faniga bo'lgan qiziqishning sustligi

-Darsdagi kelishmovchilik yuzasidan kelib chiqadigan g'azablanish tuyg'usi;

-Nohaqlik ortidan yuzaga keladigan aybdorlik hissi; -Ishdagi hamkasblar bilan qarama-qarshilik; -Tahqirlashga duch kelganda; -Ta'lim muassasasi rahbariyati bilan ziddiyatlar mavjud bo'lishi natijasida hissiy stressvujudga keladi. Pedagog hissiy stressdan saqlanish uchun quyidagilarga amal qilsa, bu stress bilan bog'liq muammolar nisbatan o'z yechimini topgan bo'ladi: -Pedagog doim pozitiv fikrlashi darkor; -O'qituvchi o'z fanining haqiqiy mutaxassisi bo'lishi kerak; -Pedagog hamma voqealardan ham ta'sirlanib, hissiyotlarga berilmasligi zarur

Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy stressning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Quyidagi metodlar bu jarayonda samarali natija beradi:

• **Autotrenning va o'z-o'zini boshqarish texnikalari:** Talabalarga o'z hissiyotlarini jilovlash, nafas olish mashqlari yordamida ichki xotirjamlikni tiklash va stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalari o'rgatiladi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

• **Psixologik treninglar va rolli o'yinlar:** Real pedagogik vaziyatlarni modellashtirish orqali talabalarda konfliktli holatlarni boshqarish va emotsional yuklamalarni yengish malakalari shakllantiriladi.

• **Refleksiya va o'zini o'zi baholash:** Bo'lajak o'qituvchilar o'zlarining kasbiy imkoniyatlari, kuchli va zaif tomonlarini xolisona baholashni o'rganadilar, bu esa ortiqcha xavotirlikning oldini oladi.

• **Vaqtni boshqarish (Time management):** O'quv va kasbiy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, rejalashtirish orqali ortiqcha shoshqaloqlik va charchoqning oldi olinadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, pedagoglar ish faoliyatidagi kasbiy stress zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb muammolaridan biridir. Uni bartaraf etish uchun o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, sog'lom muloqot muhitini yaratish, dam olishni to'g'ri tashkil etish va psixologik yordamdan foydalanish zarur. O'qituvchining ruhiy salomatligi ta'lim sifati va o'quvchilar tarbiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli pedagoglarni qo'llab-quvvatlash va kasbiy stressni kamaytirish bo'yicha tizimli choralar ko'rish muhim hisoblanadi.Bolalarta'lim-tarbiyasida bo'ladigan kamchiliklarning asosiy sabablaridan biri o'qituvchining psixologiyasiga bog'liq. Lekin bunga ko'pincha e'tibor berilmaydi.Shuning uchun o'qituvchilar jamoasini psixologik nuqtai nazardan o'rganish, uni muvaffaqiyatli boshqarishning psixologik yo'llarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga egadir. Pedagogik jamoani muvaffaqiyatli boshqarish uchun jamoa tarkibini o'rganish, kamchiliklarini korreksiyalash va haqiqiy pedagogik jamoa sifatida shakllantirish lozim. Jamoada ishlash ko'nikmalarining rivojlangan darajasi ham muvaffaqiyatli jamoa uchun asosiy omillardan biridir. Jamoada ishlash muloqot vositasida amalga oshadi. Pedagogik jamoaning rivojlanishida shaxslararo muloqot muhim ahamiyatga ega. Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida stressning oldini olish ularning kelajakda muvaffaqiyatli va raqobatbardosh mutaxassis bo'lib yetishishining muhim kafolatidir. Ta'lim jarayoniga psixologik-pedagogik profilaktika metodlarini joriy etish talabalarda stressga chidamlilikni oshiradi, ularning emotsional barqarorligini ta'minlaydi hamda kasbiy faoliyatga bo'lgan ijobiy motivatsiyani mustahkamlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2008.
2. Jabbor Eshbekovich Usarov. (2017). Formation Competence at Pupils as the Factor of Increase of Education's Efficiency. Theoretical & Applied Science, 53(9), 79-82.
3. Mukhamedov Gafurdjan Isroilovich, & Usarov Djabbar Eshbekovich. (2020). Technologies for the Development of Competencies in Physics in General Secondary Education using Multimedia Resources. International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering, 9(3), 2677-2684.
4. Usarov Djabbar Eshkulovich, & Suyarov Kusharbay Tashbaevich. (2020). Developing Pupils' Learning and Research Skills on the Basis of Physical Experiments. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(02), 1337-1346.9.
5. Ziyonet

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.