



## KASBIY STRESSNI YENGISH VA BIRDAMLIKNI OSHIRISH UCHUN PSIXOLOGIK TAVSIYALAR

**Mirsharipova Zilola Mirziyatovna**

*Islom Karimov nomidagi toshkent davlat texnika universiteti Geologiya-qidiruv va kon-metallurgiya fakulteti "Hayot faoliyati xavfsizligi" kafedrasida katta o'qituvchisi*

**Bozorov Sanjarbek Dilmurod o'g'li**

**Qurbonnazarov Javlonbek Jumanazar o'g'li**  
*talabalar*

**Annotatsiya:** *Maqolada kasbiy stress muammosi bo'yicha tadqiqotlar va yondashuvlar tahlil qilinadi, "hissiy charchash", "kasbiy stress" tushunchalarini tahlil qilinadi, o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida stressni keltirib chiqaradigan xususiyatlar ko'rib chiqiladi.*

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

**Аннотация:** *В статье анализируются исследования и подходы к проблеме профессионального стресса, анализируются понятия «эмоциональное истощение», «профессиональный стресс», рассматриваются особенности профессиональной деятельности педагогов, вызывающие стресс.*

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

**Abstract:** *The article analyzes research and approaches to the problem of professional stress, analyzes the concepts of "emotional exhaustion", "professional stress", considers the characteristics of teachers' professional activities that cause stress.*

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

**KIRISH.** Pedagog-tarbiyachi ishida tayyorgarlikni shakllantirish uning turli tarkibiy qismlari qarama-qarshi yo'nalishlarga ega bo'lishi bilan murakkablashadi. Demak, intellektuallik ham tayyorgarlikning tarkibiy qismidir, chunki u vazifalar va mas'uliyatlarni tushunadi, shuningdek faoliyatning asosiy tarkibiy qismi - o'qitilayotgan mavzuni bilish va uning muammolarini tushunishdir. Hissiylik - hozirgi paytda kayfiyat, va hissiylik kommunikativ madaniyat sifatidir. Tayyorgarlikning ushbu ikki tarkibiy qismi o'rtasida kelishmovchilik munosabatlari rivojlanishi mumkin. Binobarin, tarbiyachi kun davomida bir necha bor tayyorlik holatini shakllantirishi, uning barcha tarkibiy qismlarini uyg'unlashtirishi kerak.

Shunday qilib, pedagogning stressga chidamliligi kasbiy faoliyat samaradorligi va ishonchliligini ta'minlashning eng muhim omilidir. Stress holatlari jismoniy va ruhiy salomatlikka tahdiddan tashqari, ish samaradorligi va sifatini sezilarli darajada pasaytiradi, faoliyatning psixofiziologik xarajatlari darajasini oshiradi, shuningdek, bir qator qabul qilinishi mumkin bo'lmagan ijtimoiy-iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik oqibatlarga olib

kelishi mumkin: kasbiy faoliyatidan qoniqishning pasayishi, pedagogning shaxsiy va xarakteristik xususiyatlarining deformatsiyasi.

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.

Adabiyotlar tahlili: 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. Stress - bu shaxsda ekstremal sharoitlar ta'sirida vujudga kelgan va psixika tizimlarining moslashish mexanizmlarini buzadigan umumiy psixofizik stress holati. Mutaxassislarining 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 tadqiqotchilar (L.M. Abolin, 1987; G.F. Zaremba, 1982; L.M. Mitina, 1992; S.V. Subbotin, 1992) 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. 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. Kasbiy stressning paydo bo'lishi - kasbiy faoliyatning noqulay omillari natijasida yuzaga kelgan va amalga oshirilayotgan tadbirlar samaradorligini pasayishiga, shuningdek shaxsning deformatsiyasiga olib keladigan keskinlik holati va shaxsning xarakterologik fazilatlarini haqida gapirishimiz mumkin.

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 A. K. Markova, L. M. Mitina, M. M. Rybakovalar 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);

3) O'qituvchi va bolalarning ota-onalari o'rtasidagi o'zaro munosabatlar holatlari va boshqalar. Biz bilamizki, o'qituvchi o'quvchilar bilan ishliydi. Faoliyati jarayonida pedagoglar, o'quvchilar va ularning ota – onalari bilan muloqotda bo'ladi. Bu esa o'z-o'zidan ta'limdagi o'zlashtirish darajasining pasayishiga olib keladi. O'qituvchining kasbiy stress alomatlari quyidagilar: Doimiy charchoqni his qilish. O'z ishidan mamnun bo'lishning umumiy pasayishi. 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. Keling, ularni batafsil ko'rib chiqaylik. Jismoniy usullar, yuqori va past haroratlarda turli xil ta'sir qilish. Biokimyoviy usullar farmakologik preparatlar, dorivor o'simliklar, aromaterapiya va boshqalarni qo'llash bilan bog'liq. Stressga qarshi fiziologik usullar jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, nafas olish texnikasi, massaj, mushaklarning bo'shashishi, elektrouqu va boshqalar. 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. 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.

Tahlil va natijalar: Stress muammosi bo'yicha o'tkazilgan nazariy tadqiqotlar quyidagi xulosalarni chiqarishga imkon berdi:

1. Stress - bu shaxsda ekstremal sharoitlar ta'sirida vujudga kelgan va psixika tizimlarining moslashish mexanizmlarini buzadigan umumiy psixofizik stress holati.

2. Stressning rivojlanishi bosqichlarga bog'liq: kuchlanish, qarshilik, charchoq va fazalar: emotsional xulq-atvorli, avtonom (profilaktika-himoya vegetativ faoliyatining subsindromi), kognitiv (stress holatidagi aqliy faoliyat o'zgarishi subsindromi), ijtimoiy-psixologik (stress holatidagi muloqotning subsindromi).

3. Pedagoglarning stressga barqarorligi muammosi yuklarning keskin ko'payishi, psixologik salomatlikni mustahkamlash, o'ta muhim hayotiy vaziyatlarni bartaraf etish sharoitida kasbiy faoliyat samaradorligini saqlash va oshirish muammosi sifatida ishlaydi.

4. Stressga barqarorlik - bu shaxsning ekstremal ekologik omillar va kasbiy faoliyat ta'siriga moslashishining zaruriy darajasi bilan tavsiflanadigan insonning integral xususiyati.

Yana bir o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, faoliyatga tayyorlik holati bir nechta tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

1. Intellektual - vazifalar, mas'uliyatlar, maqsadga erishish vositalarini bilish, faoliyatni bashorat qilish;
2. Hissiy - muvaffaqiyatga ishonch, ilhom, mas'uliyatni his qilish;
3. Motivatsion - qiziqish, muvaffaqiyatga erishishga intilish, vazifani muvaffaqiyatli bajarish zarurati;
4. Metin iroda - kuchlarni safarbar etish, vazifani bajarishga jamlanish, shubhalarni bartaraf etish.

Xulosa va tavsiyalar: Quyidagi vaziyatda stressdan halos bo'lish va dam olish mashqlariga misollar keltirilgan:

1. Ko'zlarinigizni yumib, taxminan 2 daqiqa harakatsiz yoting. Siz turgan xonani tasavvur qilishga harakat qiling. Birinchidan, butun xonani (devorlar bo'ylab) aqliy yurishga harakat qiling, so'ngra tananing butun perimetri bo'ylab - boshdan to tovongacha va orqada harakat qilish.

2. Nafasingizni diqqat bilan kuzatib turing, burun orqali nafas olayotganingizni passiv ravishda anglab oling. Siz nafas olayotgan havo siz chiqarayotgan havodan bir oz sovuqroq ekanligiga e'tibor berishlik. Nafas olishingizga 1-2 daqiqa e'tiboringizni qarating. Boshqa hech narsa haqida o'ylamaslikka harakat qilish.

3. Sayoz nafas oling va nafasingizni bir zum ushlab turing. Shu bilan birga, butun mushaklarni bir necha soniya davomida keskin tarang qilib, butun tanadagi kuchlanishni sezishga harakat qilish. Nafas olayotganda dam olish va 3 marta takrorlash.

Oddiy sharoitda hech kim nafas olish haqida o'ylamaydi yoki eslamaydi. Ammo, negadir, me'yordan chetga chiqish paydo bo'lganda, to'satdan nafas olish qiyinlashadi. Nafas olish qiyinlashib, og'irlashib, stress yoki stress bilan kechadi. Va aksincha, kuchli qo'rquv, biror narsani keskin kutish bilan odamlar beixtiyor nafaslarini ushlab turadilar (nafaslarini ushlab turadilar). Biror kishi nafasni ongli ravishda nazorat qilib, uni tinchlantirish, kuchlanishni engillashtirish uchun ishlatishi mumkin - mushak va ruhiy, shuning uchun nafasni avtoregulyatsiya qilish gevşeme va kontsentratsiya bilan birgalikda stress bilan kurashishning samarali vositasiga aylanishi mumkin. Stressga qarshi nafas olish mashqlari har qanday pozitsiyada bajarilishi mumkin. Faqat bitta shart kerak: umurtqa pog'onasi qat'iy vertikal yoki gorizontol holatda bo'lishi kerak. Bu tabiiy, erkin, kuchlanishsiz nafas olish, ko'krak va qorin muskullarini to'liq cho'zish imkonini beradi. Boshning to'g'ri pozitsiyasi ham juda muhim: u bo'yniga tekis va erkin o'tirishi kerak. Bo'shashgan, tik turgan bosh ko'kragini va tananing boshqa qismlarini ma'lum darajada yuqoriga cho'zadi. Agar hamma narsa tartibda bo'lsa va mushaklar bo'shashsa, siz doimo nafasingizni erkin boshqarishingiz mumkin. Biz bu erda qanday nafas olish mashqlari haqida batafsil to'xtalmaymiz (ularni adabiyotda topish oson), lekin biz quyidagi xulosalarni beramiz.

Mutaxassislar psixologik chidamlilikka bir qator omillarni, jumladan, ilgari qayd etilgan nazorat va o'zini o'zi qadrlash, shuningdek, tanqidiylik darajasi, optimizm, ichki

qarama-qarshiliklarning mavjudligi, shaxsiy ma'noga ta'sir qiladigan e'tiqodlar va axloqiy qadriyatlar bilan bog'liq stressli vaziyat.

Har bir inson stressli vaziyatlarni engish uchun o'ziga xos qobiliyatga ega. Har bir insonning stressning o'ziga xos "bo'sag'asi darajasi" bor. Tanqiydiylik inson uchun xavfsizlik, barqarorlik va voqealarni bashorat qilishning ahamiyati darajasini aks ettiradi. Inson uchun xavfsizlik, barqarorlik va bashorat qilish hissi qanchalik muhim bo'lsa, u stressli hodisaga shunchalik og'riqli bo'ladi. Insonning stressli hodisaning ma'nosini shaxsiy tushunishi katta ahamiyatga ega. O'z-o'zini baholash - bu sizning imkoniyatlaringizni baholash. Agar odamlar o'zlarini va shunga mos ravishda o'zlarining qobiliyatlarini etarlicha yuqori baholasalar, ehtimol ular stressli vaziyatlarni engib o'tish mumkin va shuning uchun hissiy munosabat nuqtai nazaridan kamroq qiyin deb bilishadi. Shunday qilib, stress yuzaga kelganda, o'zini-o'zi hurmat qiladigan odamlar o'zini past baholaydiganlarga qaraganda yaxshiroq kurashadi, bu ularga o'z imkoniyatlari haqida qo'shimcha ma'lumot beradi va o'z navbatida, o'z-o'zini hurmat qilishni yanada kuchaytirishga yordam beradi. Qiyin vaziyatlarga duch kelgan odam har kuni atrofidagi jismoniy va ijtimoiy muhitga moslashadi. Psixologik stress - bu turli xil ekstremal ta'sirlarga (stressorlarga) javoban yuzaga keladigan keng ko'lamli hissiy holatlar va inson harakatlariga ishora qilish uchun ishlatiladigan tushuncha.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Umarova Navbahor "Mehnat psixologiyasi" Toshkent-2018.
2. S. X. Jalilova, F. I. Haydarov, N. I. Xalilova "Kasb psixologiyasi" (o'quv qo'llanma) Toshkent-2010.
3. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога [Текст] / Е.А. Багнетова. – Сургут: РИО СурГПУ, 2017.
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. –СПб: Питер, 2008. –336 с.
5. Логинова А. В. Профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности // Молодой ученый. 2015. No11.
6. Ц. В. М. Психологические основы педагогического общения. М., 2007.