

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STRESS IN SECONDARY SCHOOL TEACHERS

Latipova Khurshida Abdullayevna,
Nukus State Pedagogical Institute Social-Humanitarian
Distance Learning Teachers

Joldasbayeva Arzigul Muratbayevna
Nukus State Pedagogical Institute Social-Humanitarian
Distance Learning Teachers

ANNOTATION:

The article scientifically and analytically examines the stressors encountered in secondary school teachers, the causes of stress and their elimination.

Keywords: Temperament, teacher character, passion learning, suffocation, stress in teachers.

INTRODUCTION:

Tez-tez uchraydigan muammolar va salbiy ko'rinishlardan biri bolalarni tarbiyalash, o'qitish bilan bog'liq kasblar vakillarining funktsional holati "charchash" va buning oqibatida stress namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlaridir. Ushbu sindrom ko'plab tashqi ta'sir ostida kuchli professional muloqot sharoitida yuzaga keladi. Ichki sabablar va his-tuyg'ularning "bo'g'ilishi", his-tuyg'ular va tajribalar keskinligining yo'qolishi, boshqa odamning tajribasiga befarqlik, ishonchni yo'qotish sifatida namoyon bo'ladi. Tushkunlik, hissiy vayronagarchilik - bu o'qituvchi to'laydigan narx. "Emotsional charchash" bilan og'rigan o'qituvchi o'quvchilarning idrokini buzadi, bu esa o'quv ishlari samaradorligini pasayishiga olib keladi. Agar tizim o'quvchilar va tarbiyachilarning psixologik salomatligiga zarar yetkazsa, ta'lim maqsadlari asosan ijtimoiy va shaxsiy ahamiyatini yo'qotadi. Har bir o'qituvchi avvalambor shaxsni tarbiyalovchi sifatida o'zi shaxs bo'lib shakllanib ulgurishi lozim, oliy

dargoh diplomiga ega har bir o'qituvchi to'liq shakllangan inson deb kafolat berolmaymiz ze'ro u umumta'lim maktabida o'qituvchi bo'lib ishlasa ham. O'qituvchi o'z sohasini a'lo darajada egallamas ekan uning stress holatiga tushish jarayoni oshib boraveradi, shunki u har bir darsda va har kuni o'z kasbining sinovidan o'tishga majbur. Bilimi bo'la turib ham uni o'quvchilarga yetkaza olamsa, o'z tinglovchilarini fanga qiziqтира bilmasa o'qituvchi psixologiyasida muhitidan charchash boshlanadi va bu stress cho'qqisiga uni yetaklaydi.

Shaxsning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari aloqa, iste'mol va yaratilish yo'li bilan rivojlanadi. Ushbu xususiyatlarning shakllanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatmoqda: yuqori nerv tizimining tuzilishi, insonning anatomik tuzilishi, aloqa muhiti, jamiyat mafkurasi, faoliyat turi va boshqalar. Umumta'lim maktablari o'qituvchilarida stress namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlariga ta'sir qiladigan aloqa muhiti, jamiyat mafkurasi, faoliyat turi va boshqa jarayonlar kuchli ta'sir qilib, kasbiy faoliyatidagi stressning kuchayishi yoki yo'qolishida bevosita kuchga ega.

O'qituvchi temperamenti ham uning kasbiy faoliyati stressga moyillik xususiyatlarida ko'rinishi mumkin.

Temperament - bu nafaqat odamlarning xulq-atvori dinamikasi, balki u ham asab tizimining bir turi. Pavlov va Gippokratlarning fikriga ko'ra, sangvinik, flegmatik, melanxolik

va xolerik odamlar bor. Karl Yung bizni to'rt guruhga ajratdi, biroq ularni yuqori tashvish va tashvishli ekstraditsiya qiluvchi va introvertlar deb atadi.

Inson shaxsiyatining ruhiy xususiyatlarini oldindan belgilab beruvchi temperament, chunki uning asabiy faoliyatining chegaralarini tushunish inson ideal ish topishi mumkin. Biz ta'kidlaymizki: mo'tadillikni o'zgartira olmaslik kerak (u behuda), lekin bu mo'jizaning fazilatlari eng mos bo'lgan faoliyat turini topish. Mana shu jarayonda ham o'qituvchilar ayniqsa maktab o'qituvchilarini kasbga mosligini o'rgansih va alohida o'rganishda ularning stress holatiga (bu ko'pincha yoshi 45 dan oshgan o'qituvchilarda uchraydi) ta'sir qiladigan, yillar davomida sun'iy ravishda o'zini kasbga majburlash, o'quvchilarning ayniqsa o'smir yoshidagi o'quvchilar bilan ishlashish jarayoni, avlod almashishining o'qituvchi meniga zarbasi uni stress holatiga olib borib qo'yishi sabablaridan eng asosiylardan hisoblanadi. Oliy ta'lim o'qituvchisi stress holatiga tushmaydimi? Albatta, tushadi lekin bu jarayon juda qisqa bo'lib davomli emas. Chunki u dars o'tayotgan xonada yoki atrofida deyarli o'zini anglab olgan, jamiyatda o'z o'rnini uchun kurashayotgan isonlar turadi, maktab muhitida esa o'quvchilarning dunyoni, o'zini o'rganishlarga va qiziqishlarga boy va qizg'in davri bo'lib, bu jarayonda ularning "yuki" ko'p hollarda maktab o'qituvchisi yoki ota-ona zimmasiga tushishi mumkin.

Xarakter - insonning atrofdagi haqiqatga bo'lgan munosabati. U insonning o'ziga, odamlarga, faoliyatga va axloqiy qadriyatlarga bo'lgan aloqasi haqida gapiradi. O'qituvchi xarakterining shakillanishida turli hil odamlarga, faoliyatga va axloqiy qadriyatlarga bo'lgan qarashlariga ham bog'liq bo'lib, bu dunyo qarash uning o'rniga va ahamiyatlisi darajasiga ta'sir qilish kuchiga ega.

Inson asosiy kompozitsiyasining psixologik xususiyatlari - qobiliyatdir. Ko'pchilik bu qobiliyatlar tug'ma ekaniga ishonishadi. Lekin unday emas. Biror shaxs muayyan faoliyat turiga moslasha olishi mumkin, ammo bu qobiliyat faqat muayyan shart-sharoitlarni o'rganish, rivojlantirish, tarbiyalashning birlashuviga aylanadi. Bir jihatdan qaraganda umumta'lim o'qituvchisi va o'quvchilari xarakterlar va turli hil qobilyatlar to'qnashuv joyi va qobilyatlarni shakillantiradigan maydon hamdir.

Qobiliyatlar, qiziqishlar va xarakterlar - bularning barchasi hayot tarzida o'zgarishi mumkin. Shaxs ekan, rivojlanadi va o'zgaradi. Shaxsiyatning hech qaysi belgisi tug'ma bo'lishi mumkin emas, deb ishoniladi - ularning barchasi hayot davomida qo'lga kiritilgan. Tug'ilganda, insonga his-tuyg'ular organlari, asab tizimi va miya ishlarini o'z ichiga olgan fiziologik xususiyatlar beriladi va ularning xususiyatlari xarakterning rivojlanishi hisoblanadi.

Umumta'lim o'qituvchisi bo'lsin yoki oliygoh deyarli 70 foiz o'qituvchilarda shaxsiy hayotidagi muammolarni ish joyiga yetaklab kelish, o'zida kechayotgan stress holatidagi psixalogik jarayonlarini o'zgalarga yuqturish nuqsoniga egadir. To'g'ri, inson bu jarayondan voz kechishi qiyinroq ammo o'qituvchi aynan bu stressni yenga oladigan darajada bo'la olishi shart, chunki u bu holati, xakteri bilan bir o'zini yoki oilasini (ishdagi muammoni oilaga ko'chiruvchi o'qituvchilar ham ko'pchilikni tashkil qiladi) emas, balki, jamiyatning ko'plab qismiga ma'naviy zarar yetkazish ehtimoli katta hisoblanadi. Bu jarayonni yengish uchun o'ziga xos bir-necha mashqlar bo'lib shulardan bir nechtasini ko'rib o'tamiz:

Mashq "Men uydaman, men ishdaman"

Varaqni yarmiga bo'lish va "Men uydaman ...", "Men ishdaman ..." ta'riflarining 2 ta ro'yxatini tuzish taklif etiladi. Shu bilan bir qatorda, "Uyda men hech qachon ...", "Ishda,

men hech qachon ..." ta'riflari ro'yxatini tuzishni taklif qilishingiz mumkin. Ishtirokchilar olingan ro'yxatlarni tahlil qiladilar. Ushbu mashq dastlab mavjud vaziyatga munosabatingizni aniqlashga, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammoni qayd etishga imkon beradi. Mashq qilish yomonroq bo'lishi mumkin. Mashq qilish qiyin sharoitlarda moslikni saqlashga yordam beradi hayotiy vaziyatlar, samarali tarzda tashlang, ichki stress yo'q qilsihga harakat qiling va tinchlaning. Hayotiy tajriba dunyoning birinchi raqamli fudbolchilaridan Lionel Messi hechqachon oila davrasida fudbol haqida gaplashmas ekan. Bu uning oilasida ko'plab muammolarni chetlab o'tishga va ishiga oilaviy muammolarning ta'sirini rekord darajada yetkazganini butun fudbol muxlislariga ayon. O'qituvchi ham shunday metodga amal qilsa tez orada u stress holatidan chiqib boshlaydi va ko'plab muvaffaqiyatlarga erishishi ehtimoli kattadir.

Yana bir mashq: "Men o'qituvchi bo'lib ishlayman" ta'lim muassasalari o'qituvchilari orasida emotsional charchash fenomenining tarqalishining oldini olish uchun ham amaliy harakatlar bajarilishi lozim. O'qituvchining emotsional charchashining oldini olish dasturini tuzgan holda o'qituvchi stress holatiga barham berib, ularning imijini ko'tarish juda muhimdir.

Muassasaning ta'lim muhitida profilaktika dasturini amalga oshirish jarayonida o'qituvchilarning psixologik savodxonligini oshirish. Har qanday ta'lim muassasasi uchun eng qimmatli kadr - bu kasbiy mahorat bosqichidagi o'qituvchi. 15-20 yillik ish davomida bunday o'qituvchi oddiy va eng qiyin muammolarni hal qilishni o'rgandi; allaqachon o'z sohasida ba'zi maxsus fazilatlar, ko'nikmalari, keng yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi. Bu vaqt ichida o'qituvchi individual, o'ziga xos faoliyat uslubiga ega

bo'ladi va o'zini biror narsada almashtirib bo'lmaydigan deb hisoblash uchun asosga ega.

Biroq, har bir insonning kasbiy hayotida vaqti-vaqti bilan rivojlanish inqirozlari deb ataladigan tanqidiy daqiqalar paydo bo'ladi. Xuddi shu faoliyatdan bir necha yil o'tgach, mutaxassis boshlanadi **"Mos kelmaydi"** kasbi bilan, ya'ni. kasbiy funktsiyalarni bajarishning normativ tasdiqlangan usullaridan oshib ketish, buning natijasida ular kasbga qiziqishni yo'qotadilar. Bu holat charchash sindromi deb ataladi. Bu atama jismoniy, hissiy va ruhiy charchoq holatini anglatadi. Bu kasblarda namoyon bo'ladi ijtimoiy soha, ya'ni. shu jumladan maktabgacha ta'lim muassasalari o'qituvchilari orasida.

An'anaviy tarzda aytishimiz mumkinki, charchash va stress juda yuqumli va tez xodimlar orasida tarqalishi mumkin. Kuchlanishga moyil bo'lganlar negativist va pessimistlarga aylanadi; va ular boshqa odamlar bilan ish joyida o'zaro aloqada bo'lib, tezda butun jamoani "tuyganlik" to'plamiga aylantirishi mumkin. Shu sababli, kasbiy hissiy charchashning oldini olish ta'lim muassasasi rahbarining boshqaruv faoliyatida muhim yo'nalishga aylanishi kerak.

Xulosa qilib shuni ta'kidlashni istardimki, hissiy kasbiy charchash stress juda hiyla-nayrang jarayondir, chunki ushbu sindromga moyil bo'lgan odam ko'pincha uning alomatlarini bilmaydi. U o'zini tashqaridan ko'ra olmaydi va unga nima bo'layotganini tushunmaydi. Shuning uchun u qarama-qarshilik va ayblovlariga emas, balki qo'llab-quvvatlash va e'tiborga muhtoj.

O'qitish va pedagogik ishning ko'plab qiyinchiliklari orasida psixologik salomatlikni yomonlashtiradigan, uning yuqori ruhiy stressi ajralib turadi. Buning oqibati aqliy funktsiyalar barqarorligining zaiflashishi, mehnat qobiliyatining qisman yo'qolishi va hatto somatik kasalliklar bo'lishi mumkin, bu esa psixologik moslashuvning pasayishiga,

buzilishiga olib keladi. o'qituvchi shaxsiyatining yaxlitligi. Natijada, ushbu kasb vakillarida funktsional holatning tez-tez uchraydigan salbiy ko'rinishlaridan biri bu "emotsional charchash" holatidir. Ushbu sindrom ko'plab tashqi va ichki sabablar ta'sirida kuchli professional muloqot sharoitida yuzaga keladi va o'zini his-tuyg'ularning "bo'g'ilishi", his-tuyg'ular va tajribalarning keskinligining yo'qolishi, aloqa sheriklari bilan nizolar sonining ko'payishi sifatida namoyon bo'ladi. Boshqa odamning tajribalariga befarqlik, hayotning qadr-qimmatini his qilishni yo'qotish, o'z kuchiga ishonchni yo'qotish. Aniqlanishicha, "hissiy charchash" yosh mutaxassislarda ham ko'proq ishning uchinchi yilida, keyin esa kasbiy inqiroz davrida sodir bo'ladi. Anksiyete, ruhiy tushkunlik, hissiy qattqlik va hissiy vayronagarchilik - bu o'qituvchi to'laydigan mas'uliyat narxidir. Savollar tug'iladi: bizning bolalarimizni kim o'qitadi va tarbiyalaydi? Bunday azob-uqubatlarga duchor bo'lgan odam yosh avlodga muvaffaqiyatli ta'sir qila oladimi? Bilimlarni uzatish texnologiyasi o'qituvchi o'quvchi shaxsini rivojlantirish uchun yaratadigan atmosferaga nisbatan orqa fonga tushadi. Emotsional charchagan o'qituvchida o'quvchilarning idroki buziladi, bu esa o'quv ishlarida inertsiyaga olib keladi. Agar tizim o'quvchilar va o'qituvchilarning sog'lig'iga zarar etkazsa, ta'lim maqsadlari asosan ijtimoiy va shaxsiy ahamiyatini, ma'nosini yo'qotadi.

Umumta'lim maktablarimizda yuqori darajadagi psixologik va kasbiy salomatlikni ta'minlangan zamonaviy o'qituvchilarni shakllantirishim juda zarurdir. Chunki bu zarurat jamiyatning butun qismiga ta'sir kuchiga egadir. Hissiy charchash shaxsning kasbiy deformatsiyasiga olib keladi, o'qituvchilar va yaqin odamlar va o'quv jarayoni sub'ektlari o'rtasidagi munosabatlarning uyg'unligini buzadi. Profilaktik chora-tadbirlar hissiy charchash

xavfini kamaytiradi, o'qituvchilarning yuqori samaradorligi va samaradorligini ta'minlaydi va natijaga erishishga yordam beradi.

Sharqning ulug' allomalaridan biri Shayx-ar- Rais nomi bilan mashhur bo'lgan Abu Ali Ibn Sinodir. Mutafakkirning pedagogik-psixologik qarashlari ilmiy asosda qurilgan bo'lib, u bolaning fe'l-atvori va tasavvurlarini shakllantirishda umuminsoniy g'oyalar qo'llanishini ta'kidlagan hamda murabbiy, otionalarga bolani qattiq tan jazosidan ko'ra, shaxsiy ibrat orqali voyaga etkazish ma'qulligini ko'rsatadi. Ibn Sino har bir insonning mijozidan kelib chiqqan holda kasb tanlashga alohida e'tibor berish kerakligini ta'kidlashi uning yoshlarni kasb-hunarga yo'llash masalalariga alohida e'tibor bilan yondashganini ko'rsatadi. Uning fikricha, har bir inson faqat unga tegishli bo'lgan xususiyatlargagina egadir, unga o'xshagan insonlar kamdan-kam bo'ladi.

Stressga chidamli ishtiyoqni o'rganishga qiziqish pedagogik faoliyatning tobora kuchayib borayotgan stereotiplarning ajralib turishi, yosh avlodni tarbiyalash uchun ijtimoiy tartibning rivojlanishi tufayli, rivojlanish uchun yangi strategiyalarni hisobga olgan holda, o'sib borayotgan pedagogik faoliyatning tobora kuchayib borishi munosabati bilan alohida ahamiyatga ega. Jamiyat, raqobatni oshirish va hokazo. Shu bilan birga, bugungi kunda o'qituvchining stress qarshiligini o'rganishga bag'ishlangan cheklangan miqdordagi ishlar mavjud.

Bundan tashqari, pedagogoglar introvertizm, kuch va teng tizimning ko'payishi bilan stressga chidamliligi o'qituvchilar guruhidagi stress namoyonlari pasayishi bilan ajralib turadi.

Uuman olganda bugungi kun umumta'lim maktablaridagi o'qituvchilarida stress namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlariga jiddiy e'tibor berilishi zarur. O'zbekiston sharoitida umuman ko'plab MDH

mamlakatlarida bolani maktabga berishda otalar shu maktabning o'qituvchi uning psixologiyasi, ilmiy saviyasi emas ko'p hollarda maktabdagi sharoitning yaxshiligiga e'tibor beradilar. Bu borada jahon tajribalaridan foydalangan holda ikkala ya'ni maktab sharoiti ham o'qituvchilarning barcha harakter xususiyatlari, stressga chidamlilik, pedagogik mahoratiga ko'proq e'tibor berilishi ahamiyatli ekanligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1) Jo'raeva Sohibjamol Norqobilovna, Yunusxodjaev Zoir Shokirovich "Kasbiy Psixologiya" o'quv qo'llanma. Toshkent-2014
- 2) <https://peskiadmin.ru/uz/proekt-profilaktika-emocionalnogo-vygoraniya-pedagogov-obrazovatelnyh.html>
- 3) Bachkov, o'qitish dunyosidagi IV Windows. Guruh ishiga subyektiv yondoshishning metodologik asoslari / I.V. Vachkov, S.D. Deryabo. - Sankt-Peterburg: Nutq, 2004 yil.
- 4) Vachkov, I.V. Guruhli o'qitish texnologiyasining asoslari. Psixotexnika: o'quv qo'llanma / I.V. Vachkov. - M.: Axis-89, 2003 yil.
- 5) Vodopyanova, N. Ye. Yonish sindromi: diagnostika va oldini olish / N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova. - Sankt-Peterburg: Piter, 2005 yil.