

## TA'LIM MUASSASASIDA FAOLIYAT OLIB BORAYOTGAN PEDAGOGLARDAGI KASBIY ZO'RIQISHNI OLDINI OLIISH USULLARI

Utegenova Asel Muxtar qizi

Toshkent viloyati Bo'stonliq tumani maktab amaliyotchi psixologi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20229184>

*Annotatsiya.* Ushbu maqola ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan pedagog xodimlarda uchraydigan kasbiy zo'riqish muammosi, uning kelib chiqish sabablari, bosqichlari va psixologik xususiyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. O'qituvchilardagi kasbiy stress va emotsional kuyish sindromining mazmun-mohiyati yoritilib, ushbu jarayonlarni tushuntiruvchi nazariy yondashuvlar asos qilib olingan. Jumladan, stressning umumiy moslashuv sindromi nazariyasi muallifi Hans Selye hamda emotsional kuyish konsepsiyasini ishlab chiqqan Christina Maslach qarashlari tahlil etilgan. Pedagogik faoliyatning o'ziga xos psixologik jihatlari, doimiy muloqot, yuqori mas'uliyat, vaqt tanqisligi va mehnat yuklamasining ortishi kabi omillarning kasbiy zo'riqishga ta'siri ochib berilgan. Shuningdek, pedagoglarda kasbiy zo'riqishni oldini olishning psixologik, tashkiliy va individual usullari ishlab chiqilgan.

Bugungi kunda ta'lim tizimi jamiyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan pedagog xodimlar esa yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash, ularni zamonaviy bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirish jarayonining asosiy subyektlari hisoblanadi. Shu bois pedagog shaxsining kasbiy salohiyati, ruhiy barqarorligi hamda emotsional holati ta'lim sifati bilan bevosita bog'liqdir.

So'nggi yillarda ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlar, o'quvchilar bilan ishlash, o'quv yuklamasining ortishi, hujjatlashtirish jarayonlarining ko'payishi, ota-onalar va jamiyat tomonidan qo'yilayotgan talablarning oshishi pedagoglarda kasbiy zo'riqish (professional stress) va emotsional kuyish sindromining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda.

**Kasbiy zo'riqish** — bu pedagogning o'z kasbiy faoliyati jarayonida ortiqcha ruhiy, emotsional va jismoniy yuklamalar ta'sirida yuzaga keladigan salbiy psixologik holatdir. U uzoq davom etgan stress, mas'uliyatning yuqoriligi, vaqt tanqisligi, o'quvchilar bilan murakkab munosabatlar va mehnat sharoitining yetarli darajada qulay emasligi natijasida shakllanadi.

Agar bunday holat o'z vaqtida aniqlanmasa va oldi olinmasa, pedagogning ish unumdorligi pasayadi, kasbga nisbatan qiziqishi susayadi, sog'lig'ida muammolar paydo bo'lishi mumkin. Natijada ta'lim sifati ham salbiy ta'sirga uchraydi.

Psixologiya fanida kasbiy zo'riqish va emotsional kuyish muammosi ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Xususan, stress nazariyasi asoschisi sifatida e'tirof etilgan Hans Selye organizmning umumiy moslashuv sindromi orqali stress bosqichlarini ilmiy asoslab bergan.

Shuningdek, emotsional kuyish sindromi tushunchasi ilk bor Herbert Freudenbergert tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, keyinchalik Christina Maslach tomonidan chuqur tadqiq etilgan va uning tarkibiy qismlari — emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning kamayishi kabi omillar aniqlangan. Ushbu nazariyalar pedagoglar faoliyatidagi kasbiy zo'riqishni tushunish va uning oldini olish choralari ishlab chiqishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Pedagogik faoliyat o'ziga xos murakkablikka ega bo'lib, u doimiy muloqot, yuqori darajadagi mas'uliyat, tezkor qaror qabul qilish, shuningdek, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishni talab etadi. Ayniqsa, zamonaviy ta'lim muhitida axborot texnologiyalarining keng joriy etilishi, innovatsion metodlarning qo'llanilishi va doimiy malaka oshirish zarurati pedagogdan katta moslashuvchanlik va psixologik chidamlilikni talab qilmoqda.

Bunday sharoitda kasbiy zo'riqishning oldini olish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Kasbiy zo'riqishning psixologik mohiyati shundaki, u shaxsning ichki resurslari bilan tashqi talablar o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladi. Agar pedagog zimmasiga yuklangan vazifalar uning imkoniyatlari, vaqt va energiya zaxirasidan yuqori bo'lsa, ichki ziddiyat paydo bo'ladi. Bu esa xavotir, asabiylik, tajanglik, diqqatning susayishi kabi belgilar orqali namoyon bo'ladi.

Pedagoglarda kasbiy zo'riqishni oldini olish nafaqat ularning shaxsiy salomatligi va kasbiy barqarorligini ta'minlaydi, balki ta'lim jarayonining samaradorligini ham oshiradi. Zero, ruhiy jihatdan sog'lom va motivatsiyaga ega pedagog o'quvchilar bilan samarali ishlaydi, ijobiy psixologik muhit yaratadi hamda yuqori natijalarga erishadi.

Pedagoglarda kasbiy zo'riqishning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni shartli ravishda ikki guruhga ajratish mumkin:

Tashqi omillar – mehnat yuklamasining ortishi, sinfdagi o'quvchilar sonining ko'pligi, hujjatlashtirish ishlari, ota-onalar bilan murakkab munosabatlar, ma'muriy nazorat va baholash tizimi.

Ichki omillar – shaxsning individual psixologik xususiyatlari, mukammallikka intilish, yuqori mas'uliyat hissi, past stressga chidamlilik, emotsional sezgirlik.

Ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan pedagoglardagi kasbiy zo'riqishni oldini olishga oid nazariy yondashuvlarni tahlil qilish hamda samarali usul va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalarni amalga oshirish lozim:

- kasbiy zo'riqish va emotsional kuyish tushunchalarining mazmun-mohiyatini yoritish;
- kasbiy zo'riqishning kelib chiqish sabablari va omillarini aniqlash;
- pedagogik faoliyatda stressni tushuntiruvchi nazariyalarni tahlil qilish;
- kasbiy zo'riqishni oldini olishning psixologik va tashkiliy usullarini ishlab chiqish.

Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, pedagoglar uchun profilaktik treninglar va amaliy dasturlar ishlab chiqishda metodik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, Trening materiallaridan pedagog kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash jarayonida ham foydalanish mumkin.

Bir so'z bilan aytganda, pedagoglardagi kasbiy zo'riqishni oldini olish masalasi zamonaviy ta'lim tizimining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u pedagog shaxsining psixologik salomatligi, kasbiy uzoq umr ko'rishi va ta'lim sifati bilan chambarchas bog'liqdir. Shu sababli mazkur mavzuni chuqur o'rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Kasbiy zo'riqish pedagog shaxsiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, u sog'liq bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin (uyqusizlik, bosh og'rig'i, surunkali charchoq).

Ikkinchidan, kasbiy samaradorlik pasayadi, ijodkorlik susayadi. Uchinchidan, ta'lim jarayonida salbiy psixologik muhit yuzaga kelishi mumkin. Shu bois kasbiy zo'riqish faqat individual muammo emas, balki ijtimoiy-psixologik muammo sifatida qaraladi. Ta'lim sifati ko'p jihatdan pedagogning ruhiy barqarorligiga bog'liq. Agar pedagog o'zini ruhiy jihatdan barqaror, qadrlangan va qo'llab-quvvatlangan his qilsa, u o'z faoliyatini samarali amalga oshiradi.

### **Psixologik profilaktika va trening mashg'ulotlari**

Pedagoglarda kasbiy zo'riqishni oldini olish jarayoni tizimli, maqsadli va uzluksiz olib borilishi lozim. Psixologik profilaktika — bu kasbiy zo'riqishning oldini olish, uning dastlabki belgilarini aniqlash hamda salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyati aynan shu yo'nalishda samarali tashkil etilganda pedagoglarning ruhiy barqarorligi va kasbiy samaradorligi oshadi. Stress nazariyasi asoschisi Hans Selye organizmning moslashuv resurslari cheklanganligini ilmiy asoslagan. Shuningdek, Christina Maslach tomonidan ishlab chiqilgan emotsional kuyish modeli pedagoglarda emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va kasbiy samaradorlikning pasayishini ko'rsatadi. Shu bois psixologik profilaktika pedagogning ichki resurslarini mustahkamlash va stressga chidamliligini oshirishga qaratilishi lozim.

### **Psixologik profilaktikaning asosiy yo'nalishlari:**

Diagnostika va monitoring – pedagoglarning emotsional holatini muntazam o'rganish.

Ma'rifiy ishlar – stress va kasbiy zo'riqish haqida tushuntirish berish.

Trening va seminarlar – amaliy ko'nikmalarni shakllantirish.

Individual maslahatlar – shaxsiy muammolarni hal etishda psixolog yordami.

Sog'lom psixologik muhit yaratish – jamoada qo'llab-quvvatlovchi atmosfera shakllantirish.

1-TRENING: Stressni anglash va boshqarish

Maqsad: Pedagoglarda stress omillarini aniqlash va ularni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Davomiyligi: 60–80 daqiqa

Ishtirokchilar: 10–20 nafar pedagog

Kerakli jihozlar: Marker, vatman, stikerlar

1. 1-bosqich (10 daqiqa) – Tanishuv mashqi: Ishtirokchilar o'z ismiga bir ijobiy sifat qo'shib aytadi.

2. 2-bosqich (15 daqiqa) – “Mening stress manbalarim”: Ishtirokchilar stress omillarini yozadi va ichki hamda tashqi omillarga ajratiladi.

3. 3-bosqich (10 daqiqa) – Nafas olish texnikasi (4-4-4 usuli): 4 soniya nafas olish, 4 soniya ushlab turish, 4 soniya chiqarish (5–6 marta takrorlanadi).

4. 4-bosqich (15 daqiqa) – “Vaziyatni qayta baholash”: Salbiy vaziyatga konstruktiv yechim ishlab chiqiladi.

5. 5-bosqich (10 daqiqa) – Refleksiya: Ishtirokchilar mashg'ulotdan olgan xulosalarini aytadi.

2. “Resurslar xaritasi” mashqi (20 daqiqa)

Pedagog o‘z kuch manbalarini aniqlaydi: oila, hobbi, do‘stlar, muvaffaqiyatlar.

3. Rol o‘ynash mashqi (20 daqiqa)

Murakkab o‘quvchi bilan muloqot vaziyati sahnalashtiriladi va konstruktiv yechimlar ishlab chiqiladi.

4. Relaksatsiya mashqi (15 daqiqa)

Musiqqa ostida mushaklarni bosqichma-bosqich bo‘shashtirish mashqi o‘tkaziladi.

**1. Stressni boshqarish va relaksatsiya texnikalarini o‘rgatish**

Pedagoglarga stressni boshqarish bo‘yicha amaliy mashqlar va texnikalarni o‘rgatish muhimdir. Maktab psixologi nafas mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish (relaksatsiya), vizualizatsiya, meditatsiya va autogen trening usullarini qo‘llashi mumkin. Ushbu usullar pedagoglarning emotsional zo‘riqishini kamaytirib, psixologik barqarorlikni oshiradi.

**2. Individual psixologik maslahat (konsultatsiya) xizmatlarini yo‘lga qo‘yish**

Kasbiy zo‘riqishga duch kelayotgan pedagoglar bilan individual suhbatlar o‘tkazish muhim hisoblanadi. Psixolog pedagogning shaxsiy muammolari, ishdagi stress manbalari va psixologik holatini tahlil qilib, individual tavsiyalar beradi. Bu usul pedagogning ichki resurslarini faollashtirish va muammolarni konstruktiv hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

**3. Pedagogik jamoada sog‘lom psixologik muhit yaratish**

Maktab psixologi pedagogik jamoada hamkorlik, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va ijobiy muloqot muhitini shakllantirish bo‘yicha ish olib borishi zarur. Jamoaviy treninglar, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish mashg‘ulotlari, konfliktlarni hal qilish bo‘yicha treninglar pedagoglar o‘rtasidagi psixologik keskinlikni kamaytiradi. Sog‘lom jamoa muhitida kasbiy zo‘riqish darajasi sezilarli darajada pasayadi.

**4. Pedagoglarning kasbiy motivatsiyasini va o‘z-o‘zini rivojlantirishini qo‘llab-quvvatlash**

Maktab psixologi pedagoglarning kasbiy motivatsiyasini oshirishga qaratilgan motivatsion treninglar, refleksiya mashg‘ulotlari va kasbiy o‘shishni rejalashtirish bo‘yicha maslahatlar berishi mumkin. Pedagogning kasbiy maqsadlarini aniqlash, muvaffaqiyatlarni tahlil qilish va shaxsiy rivojlanish rejasini tuzish kasbiy zo‘riqishni kamaytiruvchi muhim psixologik resurs hisoblanadi.

**5. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ish–dam olish balansini shakllantirish**

Pedagoglarga ish va shaxsiy hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlash, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, sifatli uyqu va dam olishning ahamiyati haqida tavsiyalar berish zarur. Maktab psixologi pedagoglarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish orqali psixofiziologik zo‘riqishning oldini olishga yordam beradi.