

GOSPITAL TA'LIMDA PEDAGOG XODIMLARINING KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL SO'NISH HOLATLARINI BARTARAF ETISH USULLARI

Ibragimova Maftuna Mampirjanovna

Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi huzuridagi "Mehrli maktab" davlat ta'lim muassasasi
Farg'ona viloyati filiali psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada gospital ta'limlarda psixolog faoliyatining o'rni va psixologik metodlardan foydalanishning ahamiyati haqida so'z boradi. Maqola davomida turli xildagi psixologik metodlar va ularning tasniflari keltirib o'tilgan. Shuningdek, psixologiyaning pedagog hodimlar va bolalar hayotidagi ahamiyati, pedagoglardagi surunkali charchoq va stress, stressing alomatlari, sabab va oqibatlarini, uni bartaraf etish uchun psixolog maslahat va tavsiyalari keltirilgan. Pedagog va psixologlar faoliyatida qo'llashlari mumkin.

Kalit so'zlar: Stress, depressiya, asab tizimi, charchoq, hissiy charchoq, surunkali charchoq, maslahat, tavsiya, subyektiv stress, emotsiya.

O'zbekiston hududida hozirgi kunda yagona bo'lgan "Mehrli maktab" gospital maktabi 2022-yil 15-maydan boshlab o'z faoliyatini olib bormoqda. Ushbu maktab bolalar gematologiyasi, onkologiyasi va klinik immunologiyasi ilmiy markazida davolanayotgan 18 yoshgacha bo'lgan bolalarni qamrab oladi. Bola bugun qanday dars o'tilishini o'zi tanlashi va shu darsda ko'proq o'zi gapirishi ham muhim hisoblanadi. Darslar 30 minutdan tashkil qilingan. Baholash jarayoni ham mavjud. Maktabga tashrif albatta shifokor ko'rsatmasi bilan bo'ladi. Shifokor yurishga ruxsat bermagan taqdirda, pedagog zamonaviy texnologiyalari bilan birgalikda bola huzuriga o'zi tashrif buyuradi va muolaja paytida darslar ham o'z vaqtida o'tiladi. Uzoq muddatli davolanish jarayonida bolaning xotirasi bilan bog'liq va avvalgi bilimlari yodidan ko'tarilib qolish holatlari ham uchrab turadi, shunda avvalgi bilimlarini yangi texnologiyalar orqali ya'ni, qurilmali konstruktorlar, ertak qahramonlari, kompyuterlashtirilgan robototexnika orqali xotiralarini qisman yangilash yoki yangi bilimlar bilan boyitish imkoniyati paydo bo'ladi. Gospital ta'limda faoliyat olib borayotgan pedagoglar nafaqat o'quvchi va bolalar bilan, shu bilan bir qatorda ota-onalar bilan ham faoliyat yuritib boradilar. Ta'limda ota-ona hamkorligi, ularda uchrab turadigan stress va depressiya holatlari, bolalarning psixologik va fiziologik holatlari, ayrim vaqtlarda ulardagi kuchli bemorlik hamda oramizda yo'q bo'lib qolishlari pedagoglar uchun kuchli depressiya va emotsional so'nish holatlarini keltirib chiqaradi. Albatta ushbu jarayon gospital ta'limda faoliyat olib borayotgan pedagog xodimlar zimmasiga katta mas'uliyat, sabr va mahorat talab etadi.

Yangilanayotgan O'zbekistonda nafaqat zamonaviy axborot texnologiyalari va har qanday jarayon shiddat bilan rivojlanmoqda. Shular qatorida ta'lim muassasalaridagi pedagogik jarayonlar ham zamonaviy yangi tizimga aylanmoqda. Bu albatta yoshlar uchun quvonarli holat, lekin bu jarayonlarga moslashishda pedagoglar ham bir qator qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar. Har bir o'quvchiga individual yondashuv, psixologik va pedagogik bilimlar va mahoratni teng olib borishlari, o'quvchi va ota-onalar, shifokorlar bilan hamkorlik, yangi muhitga moslashuvlar maktab o'qituvchilaridagi ruhiy jarayonlarni o'zgarishiga olib kelmoqda. Ushbu jarayonlarga tez va sifatli moslashib ketishda maktab psixologlari pedagoglar uchun maxsus dasturlar tuzib ular bilan rivojlantiruvchi psixologik korreksion mashg'ulotlar olib borishi kerak. Bolalarni tarbiyalash va o'qitish bilan bog'liq kasblar vakillarining funksional holatining tez-tez uchraydigan salbiy ko'rinishlaridan biri bu "Charchoq". Bu 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, o'z kuchiga ishonish, xavotir, tushkunlik, hissiy vayronagarchilik - bu o'qituvchining psixologik zo'riqishiga sabab bo'ladi. "Hissiy charchoq" bilan og'rigan o'qituvchi o'quvchilar idrokini buzadi, bu esa tarbiyaviy ish samaradorligining pasayishiga olib keladi. Tizim o'quvchilar va o'qituvchilarning psixologik salomatligiga zarar yetkazsa, ta'lim maqsadlari asosan ijtimoiy va shaxsiy ahamiyatini yo'qotadi.

Doimiy charchoq natijasida stress kelib chiqadi. Pedagogik faoliyatida talabning ko'payishi ham kuchli stressor hisoblanadi. Bir so'z bilan aytganda stress- inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress va hissiy charchoqni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar mavjud. Hissiy bo'shshishning mumkin emasligi, psixologik va tashkiliy qiyinchiliklar "Hissiy charchoq" holatiga olib keladi. Bunday holatlarda ta'lim samaradorligi pasayib ketadi. O'quvchilar va o'qituvchilarda ta'limiy jarayonlarga nisbatan salbiy emotsiya paydo bo'ladi. Natijada maktabda ijtimoiy psixologik muhit buziladi. Xo'sh bunday holatlarda maktab amaliyotchi psixologi qanday yo'l tutishi va o'qituvchilarga qanday maslahat va tavsiyalar berishi mumkin. Avvalambor o'qituvchilar bilan olib borishi mumkin bo'lgan treninglarni ko'rib chiqamiz:

1-mashq "Men uydaman, men ishdaman"

Varaqni ikkiga bo'lish va "Men uyda ...", "Men ishdaman ..." ta'riflarining 2 ta ro'yhatini tuzish taklif etiladi. Shu bilan bir qatorda, "Uyda men hech qachon ...", "Ishda, men hech qachon ..." ta'riflari ro'yhatini tuzishni taklif qilishingiz mumkin.

Ishtirokchilar olingan ro'yhatlarni tahlil qiladilar. Bu mashq dastlab mavjud vaziyatga munosabatingizni aniqlashga, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammoni qayd qilishga imkon beradi.

2. Jismoniy mashqlar og'irroq bo'lishi mumkin. Jismoniy mashqlar qiyin vaziyatdan chiqishga yordam beradi hayotiy vaziyatlar, ichki stressni samarali ravishda yengillashtiradi va tinchlantiradi.

3. "Yomon -yaxshi" mashqlari guruh a'zolarining yomon - yaxshi ko'rish qobiliyatini o'rgatishga, qayg'uli fikrlar va qiyin tajribalarga "yopishib qolmaslikka" qaratilgan.

4. Harakatli "Ahillashtiruvchi o'yin" lar har qanday stress va charchoqni yengillashtirish, o'zaro munosabatlarda bir-birini qo'llab quvvatlash hamda tushunish kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi.

5. Navbatdagi mashg'ulot "Mening kuchli tomonlarim va zaif tomonlarim", Ularning xarakterining ijobiy va salbiy xususiyatlarini tushunishga qaratilgan.

6."Men haqiqiymen, men idealman va kelajakda bo'laman" mashqlari guruh a'zolarining hozirgi holatini, kelajakda nima qilishni xohlayotganini va bunga erishish uchun nima qilish kerakligini tushunishga imkon beradi.

7. Mashq: "Men o'qituvchi bo'lib ishlayman"

O'qituvchilar uchta rasm chizishga taklif qilinadi:

- 1 - kareraning boshlanishi,
- 2 - hozirgi vaqtda,
- 3 - 5 yildan keyin.

O'qituvchilar tasvirlangan mazmundagi, rangdagi mumkin bo'lgan farqlarni ko'rishlari muhim.

Ushbu trening mashg'ulotlaridan kutilgan natijalar shuki:

1. Ta'lim muassasalari o'qituvchilari orasida emotsional yonish fenomeni keng tarqalganligi haqida ma'lumot olish.
2. O'qituvchining hissiy charchashining oldini olish dasturini tuzish.

3. Gospital ta'lim muhitida o'quv jarayoni dasturini amalga oshirishda o'qituvchilarning psixologik savodxonligini oshirish.

4. Psixologlar pedagoglar bilan korreksion mashg'ulotlarni olib borishi.

Stressning namoyon bo'lishi, uning sog'liq va faoliyatga ta'sirini o'rganish shundan dalolat beradiki, stressdan butunlay qutulishning iloji yo'q lekin uni yengillatish yoki yenga olish barchaning o'z qo'lida. Har doim hayotdan zavqlanib yashasa, hayotni go'zalliklarini ko'ra olsa, har narsadan zavqlana olsa shundagina hayoti davomida stresslarga kamroq duch keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.O'zbekiston Respublikasi vazirlar mahkamasining 05.05.2022-yildagi 234-son qarori.

2.Baranov A.A. Kasbiy charchoq va stressga chidamli o'qituvchilar turlari / A. A. Baranov // Rossiya psixologik jamiyatining yilnomasi: 3 -sonli materiallar Butunrossiya kongressi psixologlar. 8 -da - SPb.: Sankt -Peterburg nashriyoti. Universitet, 2003, 1 -jild, - S. 287-289

3. Baronina O.A. Zamonaviy o'qituvchining psixologik salomatligi.Rossiya psixologik jamiyatining yilnomasi: III Butunrossiya psixologlar kongressi materiallari. 8 -da - SPb.: Sankt -Peterburg nashriyoti. Universitet, 2003, 1 -jild.

4.Aleshina T.G. Shaxsiy va shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi munosabatlar muammosi va o'qituvchilarda hissiy charchoq sindromining shakllanish xususiyatlari.// Psixoterapiya. - 2007. - № 7. - S. 35-38.