



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

Kamola Oqilova

Samarqand viloyati xalq ta'limi xodimlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish
hududiy markazi o'qituvchisi

PEDAGOGLARDAGI EMOTSIONAL TOLIQISH VA UNI BARTARAF ETISH YO'LLARI

Annotation. In the state rassmatrivayutsya prichiny utomleniya v professionalnoy jizni uchiteley, ix prichiny i sposoby ix predotvrashcheniya, a takje obsujdaetsya psixologicheskoe utomlenie i ego prichiny.

Key words. teacher, fatigue, activity, education, upbringing, teacher, knowledge, problem, educational process, skill, qualifications, continuous education.

Аннотация. В статье рассматриваются причины утомления в профессиональной жизни учителей, их причины и способы их предотвращения, а также обсуждается психологическое утомление и его причины.

Ключевые слова: педагог, утомление, активность, образование, воспитание, учитель, знания, проблема, учебный процесс, умение, квалификация, непрерывное образование.



Pedagoglik murakkab, lekin shu bilan birga sharaflilik kasbdir. Ana shu ma'suliyat o'qituvchidan o'z kasbining mohir ustasi bo'lishni, o'quvchi - yoshlarga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatib, ularning qiziqishi, qobiliyati, iste'dodi, e'tiqodi va amaliy ko'nikmalarini har tomonlama rivojlantirishning optimal yo'llarini izlab topadigan kasb egasi bo'lishni talab etadi. "O'qituvchi-deydi Al Forobiy - aql-farosatga, chiroyli nutqqa ega bo'lishi va o'quvchilarga aytmoqchi bo'lgan fikrlarini to'la va aniq, ifodalay olishni bilmog'i zarur". U o'z fikrini davom ettirib, "O'qituvchi va rahbarning vazifasi dono davlat rahbari vazifasiga o'xshaydi, shu sababli o'qituvchi eshitgan va ko'rganlarining barchasini eslab qolishi, aql-farosatga, chiroyli nutqqa ega bo'lishi o'quvchilarga aytmoqchi bo'lgan fikrlarini to'la va aniq, ifodalab berishni bilmog'i lozim. Shu bilan birga o'z or-nomusini qadrlashi, adolatli bo'lishi lozim. Ana shundagina u insoniylikning yuksak darajasiga ega bo'ladi va baxt cho'qqisiga erishadi" deb ta'kidlaydi. Buyuk rus pedagogi A.S.Makarenko aytganidek: «Tarbiyachi tashkil etishni, yurishni, hazillashishni, quvnoq, yoki jahldor bo'lishni bilishi lozim, U o'zini shunday tutishi kerakki, uning har bir harakati tarbiyalasin va o'qitsin». Bunday malakaga ega bo'lgan pedagog o'z-o'zini nazorat qila oladi, pedagogik faoliyati davomida sog'lom asab tizimini o'zida tarbiyalay oladi, asabiylashishdan, hissiy va aqliy zo'riqishlardan o'zini asraydi. O'z xatti - harakati, hissiy holatini nazorat qilishda pedagog, avvalo, o'zida quyidagilarni shakllantirishi lozim:

- hayrixohlik va optimizm ruhida bo'lish;
- o'z hulqini nazorat qilish, (muskul zo'riqishini, harakatini, nutq tempini, nafas olishini tartibga solish);
- faoliyatni dam oldirish, ya'ni lirik, musiqaviy, yumoristik, jismoniy daqiqalarni yaratish;
- o'z - o'ziga salbiy ta'sir ko'rsatishning oldini olish

Pedagog faoliyatining negizida emosiogen omillar bisyordir. Bunday emosiogen omillar ta'sirida kasbiy dezadaptasiya va shu bilan birga kasbiy yaroqsizlik holatlari kelib chiqishi tabiiy.

Deyarli 80% pedagoglar o'zlarida "kuyish sindromi", ya'ni doimiy emosional zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan emosional, jismoniy va aqliy to'yinishni o'zida mujassamlashtirgan murakkab psixofiziologik fenomenni mavjudligini ta'kidlaydilar. Mazkur sindrom depressiv holat, charchoq hissi va loqaydlik, shijoat va entuziazmning yetishmasligi, o'z faoliyatining ijobiy tomonlarini ko'ra olmaslik va ishga, umuman hayotga nisbatan munosabatda salbiy ustanovkalarda namoyon bo'ladi.

Pedagogning emosional holatiga jamoadagi muhit va rahbariyatning munosabati ta'sir qiladi. Agar ta'lim muassasasi rahbariyati hodimlar uchun kasbiy o'sish uchun sharoit yaratsa, qo'llab-quvvatlasa, javobgarlikni teng taqsimlasa bunday muhit pedagoglar jamoasidagi ijobiy emosional muhitni shakllanishiga xizmat qiladi.

Pedagoglar faoliyatini tashkil qilishda ularning ruhiy salomatligiga xavf soluvchi quyidagi omillarni bartaraf etish lozim:



- pedagogik jamoadagi zo‘riqishlar va nizolar, jamoa tomonidan qo‘llab-quvvatlanishning yo‘qligi;
- pedagoglarning o‘z ustida ishlashiga sharoit yaratilmagan va ta‘lim novasiyalarini joriy etish muhitining yo‘qligi, faoliyatdagi bir xillik;
- pedagogik jamoa tomonidan yetarlicha e‘tibor berilmasligi va tan olinmaslik;
- ta‘limiy vositalarning tanqisligi tufayli zo‘riqish;
- pedagoglardagi pedagogik faoliyat modelining real holati va idealdagi holatidagi tafovutlarning borligi;
- kasbiy karyeraning va istiqbolning yo‘qligi;
- o‘quvchilarning motivasiyalashmaganligi natijasida kelajakni “ko‘ra bilmaslik”;
- pedagogning shaxsiy nizolari va noto‘liqlik hissi.

Kishi idrok etish, xotirlash, xayol surish va fikrlash jarayonida faqat voqeyelikni bilib qolmay, balki hayotdagi u yoki bu narsalarga munosabat bildiradi, unda ularga nisbatan ijobiy yoki salbiy his-tuyg‘u uygonadi. Mamnun bo‘lish, suyunish, g‘azablanish kabilar his-tuyg‘ularning kurinishlaridir. His-tuyg‘ular kishining o‘z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg‘ul bo‘layotganiga nisbatan o‘zicha turli xil shaklda bildiradigan ichki munosabatidir. His-tuyg‘ular o‘zining kechishiga ko‘ra o‘zgarib turadigan psixik jarayondir. His-tuyg‘ularni boshdan kechirishning turli shakllari- emosiya, affekt, kayfiyat, kuchli hayajonlanish (stress), ehtiros ko‘rinishlariga ega bo‘ladi. his-tuyg‘ular shaxsning emosional sohasini tashkil etadi.

Kishida his-tuyg‘ular uning ehtiyojlari kondirilishi jarayoni qanday kechayotganligi belgisi sifatida namoyon bo‘ladi.

Barcha psixik jarayonlar kabi emosional holatlar, his-tuyg‘ularning kechishi ham miya faoliyatining natijasi bo‘lib hisoblanadi. Emosiyaning paydo bo‘lishi tashqi olamda ro‘y beradigan o‘zgarishlardan boshlanadi. Bu o‘zgarishlar kishi hayoti va faoliyatining jonlanishiga yoki pasayishiga, bir xil ehtiyojlarning paydo bo‘lishiga yoki yo‘qolishiga, kishi organizmi ichida yuz beradigan jarayonlardagi o‘zgarishlarga olib boradi. His-tuyg‘ular kechishiga oid fiziologik jarayonlar ham murakkab shartsiz va shartli reflekslar bilan bog‘liqdir

Toliqish – organizmning aloxida fiziologik holati bo‘lib, uzoq vaqt yoki zo‘r berib ishlash natijasida paydo bo‘ladi va ish qobiliyatining pasayishi bilan ifodalanadi.

Toliqishning tabiatini tushuntirib beradigan qator nazariyalar mavjud. Biroq tadqiqotlar bu nazariyaning asossiz ekanini ko‘rsatdi, chunki toliqish energetik resurslar (glikogen) tugamasdan oldin ham yuz berishi mumkin. Boshqa nazariya tarafdorlari (Veyxard va boshqalar) toliqishni organizmda “toliqish zaharlari” hosil bo‘lishi bilan tushuntirganlar. Pedagogik faoliyatdagi xissiy toliqish sindromi quyidagi sababalar bilan bog‘liq bo‘ladi:



1. Informasiyaning haddan ziyod ko'pligi.
2. Vaqtni to'g'ri taqsimaslik.
3. Metodik ta'minotning noto'liqligi.
4. Qaror qabul qilishning vaqtga bog'liqligi.
5. Pedagogik jamoadagi ma'suliyatning noto'g'ri taqsimlanganligi.
6. Pedagogik jamoadagi noturg'unlik va boshqalar.

Toliqish, aftidan, butun organizm funksional holatining o'zgarishi bilan izohlanib, bunda markaziy nerv tizimidagi o'zgarishlarning roli yetakchi hisoblanadi. O'ta toliqish uchun bosh og'rig'i, uyqusizlik, gunohkor bo'lmasligi, arzimas narsalarda achchiqlanish, xotiraning susayishi, organizm odamning pasayib ketishi xos. Harakatlanish barvaqt toliqib qolishga sabab bo'lishini unutmaslik kerak.

Pedagog jamoasidagi xissiy toliqishning psixoprofilaktikasi aynan mana shu simptomlarga nisbatan tolerant munosabatni shakllantirish orqali amalga oshiriladi.

Adabiyotlar:

1. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi T.: TDPU 2017 – 264 b.
2. G'oziyev E. Ontogenez psixologiyasi Nazariy- eksperimental tahlil T.: Noshir 2010. – 356 b.
3. Do'stmuhamedova Sh.A., Nishonova Z.T. va boshqalar Yosh davrlari va pedagogik psixologiya T.: Fan va texnologiyalar 2013 – 343 b.
4. Shapovalenko I.V. Vozrastnaya psixologiya (Psixologiya razvitiya i vozrastnaya psixologiya): uchebnyy dlya studentov vuzov. – M.: Gardariki, 2007. – 349 s.
5. G'oziyev E. G'. Pedagogik psixologiya. –Toshkent: Universitet, 2014.-208 bet.
6. Bodrov V. A. Информационный стресс. М, PER SE, 2000.