

O`QITUVCHILARDA KASBIY STRESS VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

Boltaboyeva Dilafruz Rustamovna
Paxtaobod pedagogika kollej

Annotatsiya:

O`qituvchining mutaxassis sifatida salbiy pedagogik nizolarning oldini olish, bartaraf etish choralarini izlash yo`lida olib boradigan amaliy harakati uning o`z ustida ishlashini ifodalaydi. Ushbu maqolada o`qituvchilarda uchraydigan kasbiy stress va uni bartaraf etish metodologiyasi ko`rib chiqiladi.

Kalit so`zlar: Pedagog, maktab, stress, nizo, chora-tadbir.

KIRISH

Pedagogning mutaxassis sifatida salbiy pedagogik nizolarning oldini olish, stresslarni bartaraf etish choralarini izlash yo`lida olib boradigan amaliy harakati uning o`z ustida ishlashini ifodalaydi.

O`qituvchi-tarbiyachi yoshlarning etakchisi sifatida maktablarda tom ma`noda o`zining ijodiy vazifalarini to`liq bajarishni ta`minlashi va pedagogik yo`naltirilganligini shakllantirishi kerak.

Pedagogik jarayondagi muhim hodisalardan biri - **nizo** hamda **stress** sanaladi.

ASOSIY QISM

Pedagogik nizo bu o`qituvchi bilan o`quvchi o`rtasida muammolar tortishuvlar, kelishmovchiliklar bo`lib o`qituvchi shu muammolarni oldini olishi, unga yo`l qo`ymasligi, va shu muammolarni echimini topishi kerak.

Pedagogik nizo bir qator belgilarga ega. Unga xos bo`lgan asosiy belgilar quyidagilardir:

inqiroz; anglashilmovchilik; kutilmagan hodisa; zo`riqish; noqulaylik;

ichki yoki tashqi xavotir;

bartaraf etish qiyin bo`lgan qo`rquv.

Pedagogik nizolarni keltirib chiqaruvchi omillar quyidagilar:

axborot omili; munosabat omili; hulq omili.

Chex pedagogi Yan Amos Komenskiy o'qituvchilik kasbini er yuzidagi har qanday kasbdan ko'ra yuqoriroq darajada turadigan faxrli kasb hisoblaydi. A.Navoiyning fikricha gohida bir kishi bitta bolaga tarbiya berishga ojizlik qiladi. Muallim esa, bir guruh bolalarga ilmu - adab o'rgatadi. Bu jarayonda muallim ko'p aziyat chekadi, mashaqqatlarni o'z boshidan kechiradi. SHu bois shogirdlar ustoz olidda umurbod qarzdor ekanliklarini his etishlari darkor. SHogird podsholik martabasiga erishsa ham, muallimga qulluq qilsa arziydi deydi. Hazrat A. Navoiy bolalarga yaxshilik qilish, o'qituvchilik sha'ni, qadr qimmat, o'qituvchilik ma'suliyati, o'qituvchilik vijdoni, talabchan va adolatli bo'lishi o'qituvchining ma'naviy qiyofasi halololigi, pokligi, rostgo'yligi kabilar o'qituvchi axloqining muhim fazilatlarini hisoblanadi. Ularni chuqur va puxta o'zlashtirishi bo'lajak o'qituvchi uchun katta amaliyot ahamiyat kasb etadi. Ota- bobolarimiz doimo yaxshi niyat yaxshi orzu-istaklar bilan yashaganlar. O'zlaridan yaxshinom qoldirishga intilganlar. Pedagogik nizo psixologik nuqtai-nazardan olib qaraganda pedagogika va psixologiya fanlari bir-biriga o'zviy bog'liqdir. Ularning har ikkisi, bitta umumiy jarayonni-insonni psixik faoliyati hamda uning xulq-atvorini tadqiq etadi. Zamonaviy o'qituvchi ijtimoiy psixolog bo'lmasligi mumkin emas. Shuning uchun ham o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarini yo'lga sola olishi, bolalar jamoasida ijtimoiy-psixologik mexanizmlardan foydalanishni bilishi zarurdir. Shaxs shakllanishida u yashayotgan muxit kishilar jamiyatning roli juda kattadir. **Birinchi dan aytganda.** Ijtimoiy muhitdagi turli hodisalar odamning ongiga bevosita ta'sir qilib, unda chuqur qoldiradi. O'qituvchi bolalarni psixikasini va xarakterini o'rganadi. Psixologiyada 4 ta temperament mavjud. Har bir shaxs shu 4ta temperamentdan biriga ega bo'ladi.

1. Xolerik-temperament.
2. Melanxolik temperament.
3. Sangvinik temperament.
4. Flegmatik temperament.

Pedagogik nizolarning asosiy turlari

1. Ichki shaxsiy nizo.
2. Motivatsion nizo. Amalga oshirilmagan faoliyat nizosi.
3. Axloqiy nizo. Shaxslararo va guruhlararo nizolar.

Davomiyligiga ko'ra pedagogik nizolar bir necha turlarga bo'ladi. Ularning asosiy turlari quyidagilardir:



tezda yakun topadigan nizolar; kuchsiz, sust kechadigan nizolar; uzoq muddat davom etadigan nizolar; kuchli, tez kechadigan nizolar.

Nizoni hal qilishning pedagogik va ma'muriy usullari

Nizoni hal qilishning pedagogik usullari:

- 1) suhbat;
- 2) iltimos;
- 3) ishontirish;
- 4) nizoga kirishuvchilarga qo'yilgan talablar yoki ishtirokchilarning xatti-harakatlari noto'g'riligini tushuntirish va b.

Nizoni hal qilishning ma'muriy usullari:

- 1) nizoga kirishuvchilar manfaatlarini kuch bilan bostirish;
- 2) ularni boshqa ishga o'tkazish;
- 3) nizo qatnashchilarini turli ko'rinishlarda o'zaro ajratish;
- 4) axloq komissiyasining qarori;
- 5) rahbar buyrug'i;
- 6) sud qarori.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. A.I. Sherbakova. Praktikum po vozrastnoy i pedagogicheskoy psixologii. Pod. red. M.2016y.
2. Gaziev E.G. "Upravlenie uchebnoy deyatel'nostyu shkolnikov". T.2016 y.
3. Gonobolin F.N. Kniga ob uchitele. M.2015 y.
4. Krutetskiy V.A. Psixologiya obucheniya i vospitaniya shkolnikov. M.2016y.
5. Petrovskiy A.V. Vozrastnaya i pedagogicheskaya psixologiya. M.2019.
6. Xrestomatiya po vozrastnoy i pedagogicheskoy psixologii. M.2019 y.