

**“MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGLARI FAOLIYATIDA
PEDAGOGLARNI STRESSLI VAZIYATLARNI OLDINI OLISHGA
QARATILGAN AMALIY USULLAR VA UALRNING AHAMIYATI”**

Farg'ona viloyati Quva tumani

MMTB tasarrufidagi 57-maktab amaliyotchi psixologi

Qosimova Roziyaxon Abdibannapovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress bilan kurashish usullari va bir qator metodikalari va ahamiyati, pedagogik faoliyatdagi kasbiy stress va uning o'qituvchi faoliyatiga ta'siri yoritib berilgan. O'qituvchining kasbiy faoliyatida kasbiy stressni belgilaydigan va o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'plab stress omillari bilan birga kelishi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: Stress, yoshlar, jamiyat, pedagog, psixologiya.

Hozirgi rivojlanish o'zining eng yuqori darajasiga erishgan bir vaqtda hamma narsa insonlarga qulaylik yaratish va sifatli hayot kechirishga qaratilmoqda. Bu yaxshi chunki, har bir inson yaxshi yashashga haqlidir. Lekin bunday jamiyatda albatta, har bir kasb egasida uchraydigan bir holat borki uni inkor etib bo'lmaydi.

Bu stress. Birgina kasbni misol qilsak bo'ladi, o'qituvchilik. Ustoz! Shu birgina so'z zahirida olam-olam ma'no va hurmat mujassam. O'qituvchi sofdil, kamtarin, ma'naviy boy, ahloqan pok insondir. Ularning poyiga guldastalar sochsak, doimohurmatlarini ado etib, ardoqlasak arziydi. Chunki ustozlar butun kuchlarini, aql-idroklarini, bilimvazehnlarni, qalb-qo'riyu sehirlerini shogirdlariga baxshida etgan zahmatkashlardir. Lekin bu kasbning ham o'ziga yarasha qiyinchiligi va salbiy tomonlari bor. Bulardan biri stress hisoblanadi.

Zamonaviy odam doimo stress yoqasida yashaydi. Bunga albatta yomon ekologiya, shahar hayotining qattiq ritmi, tajovuzkor ijtimoiy muhit, siyosiy beqarorlik, moliyaviy inqirozlar va boshqashukabi ko'plab omillar sabab bo'ladi. Stresssiz hayot mumkin emas. Stress inson hayotining doimiy hamrohiga aylanishga ulgurdi. Olimlarning fikricha, kichik

stresslar muqarrar va zararsizdir, ammohaddan tashqari ko'p stress inson va guruh uchun katta, dolzarb muammolarni keltiribchiqarishim mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, stresssiz professional faoliyat yo'q. O'qituvchilarning salomatligi va hayot sifati, boshqa ko'plab kasbiy sohalarda bo'lgani kabi, ko'p jihatdan ish sharoitlari, ishni tashkiletilishi, mazmuni va faoliyatning boshqa xususiyatlariga bog'liq. Biroq, ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'lim muhitidagi stress omillari doimo keng tarqalgan bo'lib, so'nggi o'nyilliklarda ayniqsa keng ko'lamli bo'lib qoldi. Zamonaviy o'qituvchining ishi katta psixosotsial holatlar bilan bog'liq. Pedagogik ishda yuqori mas'uliyat, motivatsion va shaxsiy ishtirok, yosh maktab o'quvchilar bilan muloqotda sezilarli hissiy "zo'riqish", boshlang'ich ta'limdagi sezilarli o'zgarishlar davridagi ishning murakkabligi o'qituvchi faoliyatining stressli xususiyatini belgilaydi. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, stress o'qituvchining doimiy holatidir.

O'qituvchining kasbiy stress alomatlari quyidagilar:

- ✚ Doimiy charchoqni his qilish.
- ✚ Motivatsiya yo'qligi.
- ✚ Ko'ngilsizlik va boshqa salbiy his-tuyg'ular.
- ✚ Kognitiv muammolar.
- ✚ Ishlashning yomonlashuvi.
- ✚ Uyda va ishdagi shaxslararo muammolar.
- ✚ O'ziga g'amxo'rlik yetishmasligi.
- ✚ O'z ishidan mamnun bo'lishning umumiy pasayishi.
- ✚ Sog'liqdagi muammolari.

Kasbiy stressga eng moyil bo'lgan kasb bu o'qituvchilikdir, chunki ularning ishi doimiy stressli vaziyatlar bilan bog'liq. Stress surunkali holatga kelganda esa bu ko'p vaqt davom etadi va o'qituvchi boshqa narsalarga e'tibor berishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Stress (inglizcha: stress - "bosim", "kuchlanish", "tanglik") - odam va hayvonlardak kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress - bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi va asab va endokrin tizimlar

faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta'surotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. "Stress"terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olimstress holatigaolibkeluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish(adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fiziologik jihatidan (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) vapsixik (qo'rquv, qattiq tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta'siriniyengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bustressorningkuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq. Nervsistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi vaufizik stressor ta'siriga zamin tug'diradi.

Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, hamijobiybo'lishimumkin. Shuning uchun ma'lum bir darajadagi stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunkistresslar bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi, Hans Selye 1 . Demak, stresslar nafaqat xavfli,balki organizm uchun foydali ham bo'lishi mumkin (eustress), bu holat organizmimkoniyatlarini ishgasoladi, salbiy ta'sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo'qotish va boshqalar),ma'lum bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar)kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan forig' bo'lishiga yordamberadi. Zararli stresslar(distress) organizm rezistentligini pasaytiradi, ko'pgina kasalliklarning kechishini og'irlashtiradi. Stressta'sirida kasalliklar paydo bo'lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega. Masalan,gipertoniya kasalligi bilan og'rigan bemorda stress og'irroq, ya'ni gipertonik krizlar bilan kechadi.

Hans Selye stress natijasida rivojlanadigan kasalliklar yo stressorning kuchli ta'sir etishi, yokigormonal tizimning "noto'g'ri" reaksiya berishiga bog'liq deb hisoblagan. Chunki ayrimhollardadistress uncha kuchli bo'lmagan stressor ta'sirida yuzaga keladi. Stressning organizmga ijobiyyokisalbiy ta'sir etishi organizmning ushbu stressorga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Stress holatini faolo'zgartirishga qaratilgan choralar organizm chidamliligini oshiradi va natijada kasallik rivojlanmaydiyoki, aksincha, faol kurashish bo'lmasa, moslashish sindromi susayib, og'ir holatlarda organizmni

nobudbo‘lishigacha olib kelishi ham mumkin. Organizmdagi hamma o‘zgarishlarni nazorat qilishda miyadagi katexolaminlar miqdori katta ahamiyatga ega. Stress oqibatlariga qarshi kurashish bo‘yicha an’anaviy ravishda ko‘plab uslublar ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, bu bilan bir qatorda stressni oldini olish, ruhiybarqarorlikni oshirish bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan salmoqli izlanishlar o‘tkazilgan. Stressni oldini olishva barqarorlikni oshirishda asosan kognitiv xulq-atvor terapiyasi nazariyasi va amaliyotiga asoslangano‘ziga-o‘zi yordam berish yuzasidan qator yondashuvlar ishlab chiqilgan.

Kundalik hayotda stress bizni doim ta’qib qiladi. Kechikish, vaziyat ustidan nazoratni yo‘qotish-bularning barchasi keskinlikning oshishiga sabab bo‘lishi mumkin. Stress bilan qay tarz dakurashishkerak?

1. Oq-qora fikrlashdan voz keching Narsalarni faqat oq va qoraga ajratmang. Bizda bu kabi fikrlash bolaligimizdan shakllanadi. Bundayfikrlashdan kattalarga xos “rangli” fikrlash foydasiga voz keching. U sizga vaziyatdan chiqishyo‘llariniizlab topishga yordam beradi.

2. Stressni ijobiy tajriba sifatida qabul qiling Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, stress sog‘liq uchun zararli ekanligi haqidagi qat’iy ishonchvaziyatniboshqara olish qobiliyatimizda aks etadi.

3. Hamma narsani nazorat qila olmasligingizga ko‘niking Hech qanaqasiga ta’sir ko‘rsata olmaydigan voqealarni oldindan aytish yoki rejalashtirishga urinib, judako‘p kuch sarflashingiz mumkin. Oxir-oqibatda bu sizni faqat holdan toydirib, o‘zingizganisbatanishonchsizlikni yuzaga keltiradi. Faqat o‘z-o‘zimizni nazorat qila olishimizni tan olish—stressdanqutulish uchun eng to‘g‘ri yo‘l.

4. O‘tmishni unuting “Nega bu aynan men bilan yuz berdi?” — har birimiz o‘zimizga shu savolni berib turamiz. Bukabisalbiy fikrlarga to‘xtalmang. O‘tmishda o‘ralashib qolishingizga yo‘l qo‘ymang. Yaxshisi kelajakda nnimalarni kutayotganligingiz haqida xayol suring. Istagan natijalaringizga erishishingizni tasavvur qiling.

5. Muloqot qiling Stressni boshdan kechirar ekanmiz, o‘zimizni chetga tortib, muammolarimiz bilan yolg‘izqolishniistaymiz. Biroq bu to‘g‘ri yo‘l emas. Odamlar bilan muloqot qilishdan qochmang, yordamingizniboshqalarga taklif qiling va boshqalardan ko‘mak so‘rashdan qo‘rqmang.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Багнетова, Е.А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровьупедагога[Текст]/Е.А. Багнетова. – Сургут: РИО СурГПУ, 2017. – 100 с.
2. Щербатых Ю.В. Психологиястресса и методы коррекции. СПб., 2012. 2. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва, 1979.
3. Qurbonov Sh. Stress nima? Ilmiy ommabop qo‘llanma. Toshkent, 1982.