



PEDAGOGLARDA STRESSNI BOSHQARISH VA OLDINI OLISH

Ahmadjanova Kamola Akmaljon qizi

Namangan shahar MMTB ga qarashli 7-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress , uning kelib chiqish sabablari, oqibatlari, pedagoglarda stress holati va uni oldini olish haqida soʻz yuritiladi.

Kalit soʻzlar: Stres, stressing sabablari, stresni davolash, kasbiy stress, meʼyoriy uyqu, pedagogik stress.

Yosh avlod taʼlim jarayonida oʻzining oʻqish faoliyatida ijobiy motivlarni toʻla anglay olsagina, u kelajakda oʻz oldida turgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilib, ijodiy maxsullar yarata oladi. Hususan, "... jismonan sogʻlom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qatʼiy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash" ustuvor vazifa etib belgilandi. Bu boʻlajak mutaxassis shaxsida salbiy negativ taʼsirlarni oldini olish, bartaraf etish, pedagogik faoliyat bilan bogʻliq kasbiy stress va uning determinantlarini tadqiq etish, pedagoglarda kasbiy stressga barqarorlikni shakllantirishning amaliy jihatlarini takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi. Respublika taraqqiyotining hozirgi bosqichida jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biri har bir insonda ijtimoiy faollik, yuqori javobgarlik, mehnatga ijodiy yondoshish kabi xislatlarni shakllantirishdan iboratdir. Oʻsib kelayotgan yosh avlodda ijodiy faollikni va uning negizida yotuvchi qobiliyatni tarkib toptirish Respublika taʼlim tizimi oldida turgan dolzarb vazifadir. Bunda asosiy eʼtibor taʼlim metodlarini, oʻquvchilarning va talabalarning bilish faoliyatini takomillashtirishga yoʻnaltirilishi lozim. Nafaqat umumiy maʼlumotlar va tarbiyani, balki kadrlarning kasbiy yoʻnalishi, ularni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishni



o'z ichiga oladigan yagona uzluksiz milliy ta'lim tizimini yaratish vazifasi ilgari surilmoqda. Joriy etilayotgan tizimda mustaqil fikrlash qobiliyatini tarbiyalashda o'qituvchi bilan o'quvchi munosabatini tubdan o'zgartirish, o'quv jarayonini insonparvarlashtirish bugunning dolzarb muammolaridandir. Bu masala bevosita yoshlarning tafakkuriga, ongiga, ruhiyatiga ta'sir etish bilan amalga oshiriladi. Stress tushunchasi keng tarqalgan atama bo'lib u biologiya, tibbiyot, psixologiya, aniq fanlar, iqtisod hamda ijtimoiy fanlarda organizmning tabiiy va ijtimoiy holatlarning o'ziga xos bo'lgan xususiyatlarini aks ettirishda qo'llaniladi.

Stress muammosi yangi asrimizning umumqabul qilingan muammolaridan hisoblanadi. Biz emotsional stresslarning oldini ololmaymiz, undan chetlasha olmaymiz, muammo ham shundaki biz stressorlar bilan kelisha olmaymiz.

Stress — inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi. Stresni kelib chiqishi albatta insonning kasbi va faoliyat turning murakabligiga ham bevosita bog'liq. Ayniqsa, bunday sohalar qatoriga pedagogikani ham kiritish mumkin. Ushbu sohada o'qituvchilar doimiy bolalar bilan aloqada bo'ladi. Albatta, bolalar turli xil harakter xususiyatiga ega. Bu esa o'qituvchidan barcha bolalarga harakter xususiyatidan kelib chiqib, muomala qilishni talab etadi. Qolaversa, o'qituvchining ruhiy holati o'quvchi yoshlarga juda tez ta'sir qiladi. Shu sababli ham, pedagoglar o'z ruhiy holatlarini boshqara olishlari lozim.

Stresni keltirib chiqaruvchi sabablar: Stressning sababi aslida insonni ta'sirleydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, tashqi



sabablarga biron nima tufayli payo bo'lgan bezovtalikni kiritisa bo'ladi (ish joyini o'zgartirish, qarindoshning o'limi).

Stressning ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlarni o'z ichiga oladi. Bunga shaxsiy baholashi ham kiradi. Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o'z xususiyatlariga ega. Agar siz o'zingizda stress haqida so'zlashi mumkin bo'lgan alomatlarni sezsangiz, birinchi navbatda holat sababchilarini aniqlash kerak. Stressning oqibatlaridan ko'ra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. «Barcha kasalliklar asabdan» degani yolg'on emas.

Stresni oldini olish va davolash: Barchaga ma'lumki, yaxshi uyqudan ko'ra yaxshiroq dori yo'q. Shunday ekan, siz qanday uxlashingiz haqida o'ylab ko'rishingiz kerak. Quyida uyquni yaxshilashga yordam beradigan ba'zi tavsiyalar keltirilgan. Muntazam mashqlar normal uyqu uchun katta yordam beradi. Ularni yotishdan ikki soat oldin, ochiq havoda bajarish tavsiya etiladi. Uxlashdan oldin issiq vanna qabul qilib, sokin musiqa tinglashingiz mumkin. Har kuni buni qilishga harakat qiling. Uyqu normal va sog'lom bo'lishi uchun organizmga melatonin deb ataladigan gormon kerak. U gormon B guruhi vitaminlari qabulidan keyin ortadi, bu vitamin esa guruch, bug'doy, arpa, pista urug'i, quritilgan o'rikda ko'p bo'ladi. Yotoqxona shovqinli va yorug' bo'lmasligi kerak, bular tinch uxlashga xalaqit beradi. Stressli vaziyatni yengishda bir tekis va soki nafas olish yordam beradi. Nafasni burun orqali chuqurroq olish kerak, chiqarishda esa sekin, og'iz orqali chiqarish kerak. Stressda to'g'ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Oziq-ovqat oson va yaxshi hazm bo'lishi kerak. Shoshmasdan, kam-kamdan ovqatlaning. Ovqatlangandan keyin bir oz dam olish kerak.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 2020 yil 27 fevraldagi PQ–4623-sonli “Pedagogik ta’lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi Qarori.
2. Bodrov V.A. Informatsionnyy stress: Uchebnoe posobie dlya vuzov. - M.: PYeR SE,2000. - str. 352.
3. Kamolova, SH. O‘., & Munarova, R. O‘. (2010). Urovni sovershenstvo lichnosti. Issledovatel nauchniy jurnal.–Qozog‘iston, 5(49), 100-105.
4. Kamolova, S., & Amanxonova, Y. (2022). O‘quvchilar tafakkur jarayonlarini shakllantirishda pedagogik texnologiyalarning ahamiyati. Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii, 2(6).
5. Каршибаева Г. А., Ибайдуллаева У.Р.Оила психологияси.Ўқув қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент.2022 й.
6. Каршибаева Г. А., Абдуасулов Р.А.Психологик маслаҳат. Ўқув қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент.2022 й.
7. Yaxshiyeva, M. SH., Kamolova, SH., Eshonkulov, E. S., Jumartova, U. U., & Urazoliyev, X. A. (2015). Formirovaniye nauchnogo mirovozzreniya studentov. In Aktualniye zadachi pedagogiki (pp. 184-186).