



PEDAGOGIK STRESS VA UNI YECHISH

Jurayeva Malohat Utkir Qizi
Qurbonova Sabina Ziyodulla Qizi

Termiz davlat pedagogika instituti talabalari
jorayevamalohat23gmail.com

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 faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'plab stress omillari bilan birga kelishi haqida so'z boradi.

Kalitso'zlar: Stress, charchashalomatlar, xulq-atvor, 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 zamirida olam-olam ma'no va hurmat mujassam. O'qituvchi sofdil, kamtarin, ma'naviy boy, ahloqan pokinsondir. Ularning poyiga guldastalar sochsa, doimo hurmatlarini ado etib, ardoqlasak arziydi. Chunki ustozlar butun kuchlarini, aql-idroklarini, bilim va zehnlarni, qalb-qo'riyu sehrlarin ishogirdlariga baxshida etgan zahmatkashlardir. Lekin bu kasbni ham o'ziga yarasha qiyinchiligi va salbiy tomonlari bor. Bulardan biri stress hisoblanadi.

Zamonaviy odam doimo stressyoqasida yashaydi. Bunga albatta yomon ekologiya, shahar hayotining qattiq ritmi, tajovuzkor ijtimoiy muhit, siyosiy beqarorlik, moliyaviy inqirozlar va boshqa shu kabi ko'plab omillar sabab bo'ladi. Stressiz hayot mumkin emas. Stress inson hayotining doimiy hamrohiga aylanishga ulgurdi.

Olimlarning fikricha, kichik stresslar muqarrar va zararsizdir, ammo haddan tashqari ko'p stress inson va guruh uchun katta, dolzarb muammolarni keltirib chiqarishi 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 sharoitlari, ishni tashkil etilishi, 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‘n yilliklarda ayniqsa keng ko‘lamli bo‘lib qoldi.

Zamonaviy o‘qituvchining ishi katta psixoemotsional holatlar bilan bog‘liq. Pedagogik ishda yuqori mas‘uliyat, motivatsion va shaxsiy shtirok, yosh maktab o‘quvchilari bilan muloqotda sezilarli hissiy "zo‘riqish", boshlang‘ich ta‘limdagi sezilarli o‘zgarishlar davridagi ishning murakkabligi o‘qituvchi faoliyatining stressli xususiyatini belgilaydi.

Mutaxassislarining 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 shaxslar aro 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 davometadi va o‘qituvchi boshqa narsalarga e‘tibor berishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Stress (inglizcha: stress-“bosim”, “kuchlanish”, “tanglik”) -odam va hayvonlarda kuchli ta‘sirotlar natijasida sodir bo‘ladigan o‘tahayajonlanish, 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. Organizmda har xil ta‘sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya .

“Stress” terminini kanadalik patolog G. Selye ta‘riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta‘sirida organizmda ro‘y beradigan o‘zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fiziologik jihatidan (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo‘rquv, qattiqtovush, o‘ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta‘sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o‘zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta‘sir etish muddati, odam yoki hayvoning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog‘liq. Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg‘u ko‘pincha stressor vazifasini o‘taydi va u fizik stressga zamin tug‘diradi.

Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo‘lishi mumkin. Demak, stresslar nafaqat xavfli balki organizm uchun foydali ham bo‘lishi mumkin (eustress), bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta‘sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qonyo‘qotish va boshqalar), ma‘lum bir somatik kasalliklar (masalan, yarakasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar)



kechis ini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan forig' bo'lishiga yordam beradi.

Zararli stresslar (distress) organizm rezistentligin pasaytiradi, ko'pgina kasalliklarning kechishin iog'irlashtiradi. Hans Selyestress natijasida rivojlanadigan kasalliklar stressorning kuchli ta'sir etishi, yoki gormonal tizimning "noto'g'ri" reaksiya berishiga bog'liq deb hisoblagan. Chunki ayrim hollarda distress uncha kuchli bo'lmagan stress orta'sirida yuzaga keladi. Stressning organizmga ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi organizmning ushbu stressga nisbatan reaksiyasiga bog'liq.

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, ruhiy barqarorlikni oshirish bilan uzviy bog'liq bo'lgan salmoqli izlanishlar o'tkazilgan. Stressni oldini olish va barqarorlikni oshirishda asosan kognitiv xulq-atvor terapiyasi nazariyasi va amaliyotiga asoslangan o'ziga-o'zi yordam berish yuzasidan qator yondashuvlar ishlab chiqilgan. O'zingizni stress holatida qilishingiz mumkin bo'lgan ba'zi oddiy narsalarga quyidagilar kiradi: -O'zingizni hisqilayotgan narsalar haqida kimdir bilan suhbatlashish -O'zingiz yaxshi ko'radigan va sizga g'amxo'rlik qiladigan odamlar bilan aloqa o'rnatish -Qiziqarli narsa qilish -Jismoniy faol bo'lish -Yetarli darajada uxlashga harakat qilmoqda -Sog'lom, muvozanatli dieta gaega bo'lish -Toza havoga chiqish -Boshqalarga yordam berish Sizlarga ishpaytida foydalansa bo'ladigan stress bilan kurashishning quyidagi tabiiy usullarini taklif qilamiz:

- Kulgu, tabassum;
- Yaxshi va yoqimli narsalar haqida o'ylash;
- Turli jismoniy harakatlar: cho'zilish, kerishish kabi;
- Derazadan ko'rinib turgan peyzajni kuzatish;
- Quyosh nurlarida "cho'milish"; •Yugurish bilanshug'ullaning;
- Muvaffaqiyatlar kundaligi tutib, harqanday kichik yutuqlaringizni unga yozib boring, vaqti-vaqti bilan uni varaqlab o'qing;
- Kayfiyatingizni va hayotga bo'lgan qiziqishingizni oshiruvchi shaxsiy musiqa va kino-filmlaringizni jamlab qo'yib, kerak bo'lganda o'sha zahoti tinglab, tamosho qiling;

Toza havodan to'yib nafas olish;

Kimgadir boshqalarga maqtov, komplementlaraytish.

Mazkur ro'yxatni olib, tez-tez ko'zingiz tushadigan joyga ilib qo'yish va uni yodga olib turish tavsiya etiladi. O'tkir stressdan chiqish uchuna maliymashqlar, suv bilan yuz va qo'llaringizni yuving. Tanadagi tarang mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaringizni, oyoqlaringizni silkiting. Qo'llaringizni mushtqilib bor kuchingiz bilan



siqing va 10soniya shunday ushlang. Keyin bo'shashtiring. Xuddi shu mashqni yelka ,oyoq,qorningiz bilan qiling. Qorningiz bilan chuqur nafas oling va keyin asta-sekin havoni chiqaring.

Asabiy zo'riqishni jismoniy harakatga o'tkazing–yuguring, yuring, qo'llaringizni harakatlantiring.

Tanani imkoniyat qadar massaj qiling

Yuzingiz,bo'yingiz va boshingizni yengil uqalang.

Qandaydir narsaga, obyektga e'tiboringizni ko'chiring, qarating. Diqqatingizni uni o'rganishga,qandaydir sifatlarini topishga qarating.

Stressli holatingizni qog'ozda chizing,keyin uni yirtib tashlang.

Ko'zlaringizni yuming. Hayolingizda o'zingiz uchun yaxshi,qulay,tinch,chiroyli joy ni tasavvur qiling. Bu holatda birnecha daqiqa bo'ling.

O'zingiz uchun ijobiy bo'lgan vaziyat yoki odam haqida o'ylang. Tabassum qiling va bir necha muddat shu holatda bo'ling. 12.Imkoniyatingiz bo'lsa, shoshmasdan piyoda yuring. Stress vaqtida o'z-o'zini boshqarishning vaziyatli usullari.

Sekin nafasigizni qandaydir kiyim (ko'ylak ,kostyum va hkz) shaklida hayolan tasavvur qilishingiz va yechib tashlashingiz mumkin

Dush,vanna qabul qilib, suv sizni tozalayotganin ihsisqiling

Faol mashg'ulotlar,sport bilan shug'ullaning.

Muhim yig'ilishlar, uchrashuvlar attestatsiyadan oldi noshqozoningizni o'ta och ham qoldirmang, o'ta to'ydirib ham qo'ymang.

Hayajonlanish davrida siz o'zingizni o'ta to'lqinlangan ummon, dengiz deb tasavvur qiling, (shamol yoki boshqa biror tabiiyelement) va hayolingizda bu ummonni ,dengizni (elementni) tinchlantiring.

Nafas olish mashqlari.

Tana holatingizni o'zgartiring (agar o'tirgan bo'lsangiz-turing,yuring va hkz).

Ertalab uyg'onganingizdan so'ng va kechqurun uyqudan oldin 15daqiqa istagan ijobiy narsani tasavvur qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Багнетова,Е.А.Образжизниипрофессиональныефакторырисказдоровьюпедагога[Текст]/Е.А.Багнетова.—Сургут:РИОСурГПУ,2017.—100с
- 2.ЩербатыхЮ.В.Психологиястрессаиметодыкоррекции.СПб.,2012.2.СельеГ.Стрессбездистресса.Москва,1979.
- 3.QurbonovSh.Stressnima?Ilmiyommabopqo'llanma.Toshkent,1982.