

## МАКТАBLARDA PEDAGOG HODIMLARNI KASBIY STRESS HOLATLARINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Maxkamova Ra'noxon Bakirbayevna*

*Namangan viloyati Davlatobod tumani*

*Maktabgacha va maktab ta'lim bo'limiga qarashli*

*79- umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim muassasalaridagi hodimlarni kasbiy stress va tushkunlik holatlarini oldini olish va bartaraf etishning psixologik usullari haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** Stress, hissiyot, kasbiy faoliyat, xulq-atvor, zo'riqish, trening, faollashtiruvchi mashg'ulotlar, kasbiy charchoq, relaksatsiya, ruhiy sog'lomlik, ichki hotirjamlik.

Zamonaviy psixologiya stressni vaziyatni bartaraf etishga yo'naltirilgan, ratsional hulq atvor sifatida qaraladi. Stressni o'rganish psixologik va pedagogik fan va amaliyotda eng mashhur mavzulardan biriga aylangan. Bu masalaning dolzarbligi aniq. Hech shubha yo'qki, zamonaviy hayotning tobora kuchayib borayotgan intensivligi va keskinligi psixologik darajada salbiy hissiy tajribalar, reaksiyalar paydo bo'lish chastotasining ortishida namoyon bo'ladi hamda aniq va uzoq muddatli stressli holatlarning shakllanishiga olib keladi. O'z navbatida, bu stress bilan bog'liq bir qator kasalliklar "Asab kasalliklari" ni rivojlanish xavfini oshiradi. Bugungi kunda ish bilan bog'liq stressga qiziqish ortib bormoqda. Buning sababi shundaki, professional stress ish samaradorligini, qobiliyatni buzishi, inson resurslarini yo'qotishiga olib kelishi mumkin. Zamonaviy ijtimoiy-madaniy sharoitda stress omillari ko'pincha murakkab sharoitlarni keltirib chiqaradi, ularning oqibatlarini kasbiy faoliyatda, shu jumladan pedagog faoliyatida to'siqlarni keltirib chiqaradi. Psixologik va pedagogik muhitning sog'lom bo'lishi va har qanday xolatda ham pedagoglar jamoasidagi ruhiy hotirjamlikni ta'minlash hamda psixologik muhitni yaxshilashda psixologlarning xizmati kerak bo'ladi. Atrof-muhitning ifloslanishi, jismoniy stress, oilaviy muammolar yoki o'lim haqidagi xabarlar, ba'zi ota-onalarning noo'rin e'tirozlari stressli holatlarni keltirib chiqarishi aniq. Stress so'zi "bosim" degan ma'noni anglatadi. Stress nafaqat ish va oiladagi ortiqcha yuk, balki bu ruhiy holat, dunyoni idrok etish va unda harakat qilish usulidir. Stress har doim ta'sir qilish natijasida yuzaga keladigan holat bo'lib, uni ma'lum vaqt ichida nazorat qilib bo'lmaydi. Stress – tananing qarshiligini oshiradi, himoya mexanizmlarini o'rgatadi. Stress nafaqat og'ir azob-uqubatlarning paydo bo'lishiga, balki katta quvonchga ham hissa qo'shishi mumkin. Bu holat insonni ijod cho'qqilariga olib chiqishi mumkin. Shunday ekan, stressli vaziyatlardan chiqib ketishda pedagogda mavjud bo'lgan optimizm va pessimizm hususiyatlarining ahamiyati psixologik jihatdan juda muhimdir.

Zamonaviy jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ishlab chiqarish sharoitida inson hayoti va faoliyati unga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan uzviy bog'liqdir paydo bo'lishi, rivojlanishi bilan birga keladigan ekologik, ijtimoiy, kasbiy va boshqa omillar salbiy his-tuyg'ular, kuchli his-tuyg'ular, shuningdek, jismoniy va aqliy funktsiyalarning

haddan tashqari kuchlanishi - ong ostida rivojlanadigan xarakterli ruhiy holat ekstremal hayot sharoitlarining ta'siri stressdir. Yuqoridagilarni hisobga olib, pedagog hodimlarda stressga barqarorlik, sog'lom ruhiyatni shakllantirish, ruhiy taranglikni vaqtinchalik bo'lsa ham yengish, o'z-o'zini relaksatsiya qilishga qaratilgan tadbirlarni tashkil etish mavzuyimizni dolzarbligini ko'rsatib beradi. Quyidagi mashqlar mazkur vazifalarni bajarishdagi kichik bir metodika sifatida keltirib o'tamiz. Emotsional taranglik va mushaklar tonusini kamaytirish uchun mashqlar yig'indisi.

Ko'pchilik odamlar hayoti davomida bo'layotgan ziddiyatli vaziyatlarda va kutilmagan holatlarda xatti-harakatlardan ruhiy siqilish (depressiya)ni yoki "psixologik yonish" "stress"ni o'zidan o'tkazadi. Bunday qiyin vaziyatda qolgan odam o'zini har xil narsalar bilan chalg'itishadi. Ko'pchilik ruhiy taranglikdan chiqib ketish yo'llarini bilmaydi. Surunkali ruhiy taranglik esa sog'lik uchun juda xavfli va psixosomatik kasalliklarning sababchisi hisoblanadi. Ruhiy taranglikni vaqtinchalik bo'lsa ham yengishga, sog'lomlashtirish o'z-o'zini korreksiya qilish usullari ushbu maqolada bilib olishingiz mumkin. Stressni oldini olish uchun eng sodda va eng qulay usullarini bilib oling, va bu siz uchun odatga aylansin. Ushbu mashqlarni bajarish orqali siz ichki hotirjamlik va ruhiy muvozanatni o'rnatish olasiz.

1. Nafas mashqlari;
2. Musiqa tinglang;
3. Sayr qiling
4. Yaxshi ko'rgan taomingizni istemol qiling
5. Yaqinlaringiz davrasida ko'proq vaqt o'tkazing:

O'zingiz va sizni o'rab turgan olam bilan o'zaro munosabatlarni yaxshilash o'z qo'lingizda ekanini unutmang! Sog'ligingizga e'tiborli bo'ling!

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Deti s zaderjkoy psixicheskogo razvitiya. T.A.Vlasova.N.A.Sipina tahriri ostida.M., 1984
2. K.S.Lebedinskaya, G.P.Bartbin, M.T.Dunayeva. Aktualniye Problem diagnostiki zaderjki psixicheskogo razvitiya detey.M.,Pedagogika, 1982
3. S.D.Zabramnaya. Otkor umtvenno otstali detey v spetsialniye uchrejdeniya.M., Prosvesheniye, 1988
4. G.B.Shoumarov, K.K.Mamedov. Psixik rivojlanishi sustlashgan bolalarning psixologik xususiyatlari va differensial diagnostikasi.Toshkent, 1987
5. K.K.Mamedov, G.B.Shoumarov, V.P.Podobed.Ruhiy rivojlanishi sustlashgan bolalar haqida. T., 1999
- 7.Mustafaqulova D. I., Usanov U.N.
- 6.D.I.Mustafaqulova. Darslarda muammoli o'qitish texnologiyasi Ta'lim texnologiyalari 2016. Toshkent.