

**UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASALARIDAGI PEDAGOG  
HODIMLARNI KASBIY STRESS HOLATLARINI DIAGNOSTIKASI VA  
KORREKSIYASI**

*G'apparova Ma'mura Sa'dullayevna  
Samarqand viloyati Kattaqo'rg'on tumani  
Maktabgacha va maktab ta'lim bo'limiga  
qarashli 21- umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada ta'lim muassasalaridagi pedagog hodimlarning kasbiy stress, zo'riqish, kasbiy kuyish, hamda odatiy stress va boshqa stress turlarini tashxislash, hamda ular bilan olib boriladigan korreksion ishlar haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Bundan tashqari pedagog hodimlarning kasbiy stress va tushkunlik holatlarini oldini olish va bartaraf etishning psixologik usullari haqida maslahat va tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Zo'riqish, stress, meeditatsiya, ishonch munosabatlari, hissiyot, kasbiy faoliyat, xulq-atvor, trening, faollashtiruvchi mashg'ulotlar, kasbiy charchoq, relaksatsiya, ruhiy sog'lomlik, ichki hotirjamlik.

**Kirish.** Zamonaviy jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ishlab chiqarish sharoitida inson hayoti va faoliyati unga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan uzviy bog'liqlikning 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.

**Asosiy qism**

Stress-bu hayot sifatini himoya qilish, saqlash va yaxshilash uchun normal va tabiiy javob reaksiyasi, u sizning e'tiboringizni tahdidli vaziyatga qaratib boshqa barcha fikrlar va hayollarni darhol to'sib qo'yadi. Vaziyatni baholash va qaror qabul qilish uchun zarur energiyani yetkazib beradi. Taxdidni bartaraf etish uchun zarur bo'lgan harakatlarga tayyorlaydi. Stress turlari ikki xil bo'ladi:

**Ijobiy stress**

**Salbiy stress**

Psixologiya stressni vaziyatni bartaraf etishga yo'naltirilgan, ratsional xulq 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.

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 hizmati 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. O'rta asrlarda yashagan sharqning mashhur, qomusiy olimi Abu Ali ibn Sino inson salomatligi uchun birinchi navbatda, «O'z hissiyotlarini boshqara olish, osoyishtalik» muhim ekanligini o'z asarlarida takror-takror ko'rsatib o'tgan. XIX asrning ikkinchi yarmi va XX asrning boshlaridan ilm-fan va texnikada inqilobiy o'zgarishlar natijasida ishlab chiqarishda, sanoatda, shu bilan birga, inson hayotida buyuk o'zgarishlar davri boshlangan. Bu o'zgarishlar yangi shaharlarning paydo bo'lishi, zavod-fabrikalarning qurilishi, inson hayoti va faoliyatining tezlashuvi, odamlarning zich yashashi bilan bog'liqdir. O'zlikni anglash va o'zi uchun javobgarlikni zimmasiga olish – murakkab va qiyin jarayon. Vaholonki, qadimiy Gresiyada eng katta ibodatxonaning peshtoqiga «Inson o'zingni-o'zing angla», – deb yozib qo'yilganiga ikki ming yildan oshdi. O'zi uchun mas'uliyatni zimmasiga olmaslik, o'zini anglashdan qochish shaxsning turmushida, sog'lik-salomatligida, ruhiy va asab tizimida muammo stress xavotirlanish, turli kasalliklarni keltirib chiqaradi.

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:

**Xulosa** Ta'lim tizimi avvalo insonda o'z ustida doimiy ishlash, zamon bilan hamnafas ravishda rivojlanishni talab etadi. Ta'lim jarayoni har-bir davrda o'zining ustuvorligi, dolzarbligini bilan muhimdir. Muhim ta'lim tizimi esa mukammal kasb mahoratiga ega bo'lgan pedagogni talab etadi. Bugungi texnik taraqqiyot davrida yashayotgan o'quvchilarning ham pedagoglarga bo'lgan talabi oshib bormoqda. Agar pedagog kasb mahorati bilan bir qatorda yangi zamonaviy bilimlarni egallamas ekan, shogirdlari, o'quvchilari oldida obro'siz, keraksiz buyumga aylanib qolishi kundek ravshan. Pedagog o'z prinsipiga ega bo'lib, yetarli darajada bilimga ega bo'lsagina, shogirdlari yonida hurmatga ega bo'ladi. Biz yoshlarga maqsad qo'yishni va shaxsiy rejamiz bo'lishligini tavsiya qilib beramiz. Vaholanki, buni zaminida o'zimizda shunda sifatlar shakllangan bo'lishi kerak. Prinsipga ega bo'lmagan pedagog sinfda o'quvchilarni tinglash, ularning diqqatini jalb qilish, yangi bilim berish imkoniyatiga ega bo'lmaydi. Sababi, qadamlarimiz ishonchli, so'zlarimiz qudratli bo'lishi uchun biz o'z ustimizda ishlagano'rnida shuni ta'kidlash joizki o'zingiz va sizni o'rab turgan olam bilan o'zaro munosabatlarni yaxshilash o'z qo'lingizda. Sog'ligingizga e'tiborli bo'ling. Bo'sh vaqtingizda jismoniy mashqlar qiling, kitob mutola qiling, musiqa tinglang, oila davrasida ko'proq bo'ling, o'zingiz yoqtirgan ishlar bilan shug'ullaning. Hamkasblar, oila, do'stlar yoki siz muhim deb hisoblagan boshqa odamlar bilan o'z his tuyg'ularingizni va reaksiyalaringizni muhokama qiling.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Slovar`, Psixologiya, Siyosiy adabiyot nashriyoti - Moskva, 1990 yil
2. Ensiklopediya. Umumiy va ijtimoiy psixologiya, M.I.Enikeev, PRIOR nashriyoti - Moskva, 2002.
3. Umumiy psixologiya, A.V.Petrovskiy, "O'qituvchi nashriyoti" – Toshkent, 1975.

4. V. Noskov, Rivojlanish psixologiyasi va yosh davr psixologiyasi, Vladivostok, 2003.
5. Sh.A.Do'stmuxammedova "O'quvchilarda o'quv faoliyatini boshqarish psixologiyasi" -Toshkent 2000-yil
6. J.G.Yuldoshev Ta'lim yangilanish yo'lida. Toshkent 2000-yil .
7. D.I.Mustafaqulova. Darslarda muammoli o'qitish texnologiyasi Ta'lim texnologiyalari 2016. Toshkent.