

**PEDAGOGLAR ORASIDA STRESSNI BARTARAF ETISH***Idrisov Farrux Muqimovich**Farg‘ona viloyati Rishton tumani MMTBga qarashli 62-maktab amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada pedagoglar orasida stressning yuzaga kelish sabablari, uning kasbiy faoliyatga ta’siri hamda stressni kamaytirish va bartaraf etishning samarali psixologik usullari yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** pedagog, stress, charchoq, emotsional zo‘riqish, motivatsiya, psixologik yordam, ish muhit, kommunikatsiya, dam olish, muvozanat

**KIRISH**

Pedagoglik kasbi doimiy e’tibor, sabr-toqat va yuqori mas’uliyatni talab qiladi. O‘qituvchilar har kuni turli xarakterdagi o‘quvchilar bilan ishlaydi, ota-onalar bilan muloqot qiladi, hujjatlar yuritadi va dars jarayonini samarali tashkil etishga harakat qiladi. Shu sababli pedagoglar orasida stress holatlari tez-tez uchrab turadi.

Stressning asosiy sabablari orasida ish yuklamasining ko‘pligi, vaqt yetishmasligi, o‘quvchilar bilan bog‘liq muammolar va ijtimoiy bosim mavjud. Bunday omillar uzoq davom etsa, pedagoglarda charchoq, asabiylik va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Pedagoglar orasida stressni bartaraf etish uchun birinchi navbatda ish va dam olish muvozanatini ta’minlash muhim. O‘qituvchi o‘z vaqtini to‘g‘ri rejalashtirib, dam olish uchun yetarli vaqt ajratishi kerak. Bu uning ruhiy holatini tiklashga yordam beradi.

Shuningdek, psixologik bo‘shashish usullari samarali hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, meditatsiya, qisqa tanaffuslar va relaksatsiya usullari emotsional zo‘riqishni kamaytiradi. Pedagoglar uchun hamkasblar bilan ijobiy muloqot ham muhim. Tajriba almashish, o‘z muammolarini muhokama qilish va bir-birini qo‘llab-quvvatlash stressni sezilarli darajada kamaytiradi.

Motivatsiyani oshirish ham stressni kamaytirishga yordam beradi. O‘qituvchining mehnati qadrlanishi, uning yutuqlari e’tirof etilishi va rag‘batlantirilishi ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Shuningdek, pedagoglar o‘z ustida ishlashi, yangi bilim va ko‘nikmalarni egallashi ham stressni kamaytiradi. Bu ularga o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Ota-ona va o‘quvchilar bilan to‘g‘ri kommunikatsiya o‘rnatish ham muhim omil hisoblanadi. Tushunmovchiliklarning oldini olish, ochiq va hurmatga asoslangan muloqot stressni kamaytiradi.

Psixologik xizmatlar ham pedagoglar uchun muhim. Maktab psixologi bilan suhbatlar, treninglar va maslahatlar orqali o‘qituvchilar o‘z muammolarini hal qilish

yo'llarini o'rganadi. Shuningdek, sport bilan shug'ullanish, sevimli mashg'ulotlar bilan band bo'lish va oila davrasida vaqt o'tkazish ham stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Ruhiy-emotsional zo'riqishlar - hozirgi davrda kishilar salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillar hisoblanadi. Odam organizmining normal faoliyati, uning ruhiyati qay darajadiligiga bog'liq. Ruhiyat va kayfiyatdagi har qanday o'zgarishlar a'zo va sistemalarning faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko'ngliga og'ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiy-emotsional zo'riqishlar natijasida odamlarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qo'yish kelib chiqadi. Ayollarda esa ruhiy-emotsional zo'riqishlar ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki 3-oyida o'ta xavfli asoratlarga sabab bo'lishi mumkin. Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitning barqarorlashishi ruhiyemotsional zo'riqishlarning oldini olishning asosiy shartlaridandir.

Turmush tarzi - bu insonning aniq jamiyatda, muhitda ifodalangan hayot, mehnat, dam olish va hokazolarini o'z ichiga olgan tushunchadir. Uning tarkibiy qismlariga faqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyatigina emas, balki ishlab chiqarishdan tashqari vaqtdagi faolligi, ijtimoiy-madaniy faoliyati ham kiradi. Tibbiy faollik ham uning bir turidir. Turmushda odam turli xil salbiy taassurotlar, nojo'ya holatlar va sharoitlarga tushib qolishi mumkin. Bular esa, o'z navbatida, salomatlik va turmush tarzini sog'lomlashtirish haqida to'la bilimga ega bo'lishga majbur qiladi, aholining o'z salomatligiga bo'lgan munosabatlarini tarbiyalash va tibbiy bilimlarni targ'ib qilishni taqozo etadi. Xulosa qilib aytganda, yuqorida sanab o'tilgan salomatlikka qarshi omillar haqida tushunchaga ega bo'lish, ularni bartaraf etish, har bir kishining bevosita o'ziga bog'liq. Buning uchun esa sog'lom turmush, uning tarkibiy qismlari nimalardan iboratligi haqida aholi orasida tushuntirish ishlari olib borish lozim. Albatta pedagogik tarbiyaning asosiy maqsadi-nafaqat yoshlarga tarbiya berish, balki ta'lim ham berishdan ham iboratdir.

Turmush tarzining nosog'lom bo'lishi (ishsizlik, kam ta'minlanganlik, etimlilik va boshqalar) yoshlar orasida kasalliklarning tez va keng tarqalishiga sabab bo'ladi. Yoshlar orasida surunkali kasalliklar ko'rsatkichlarining ko'payishi ular orasida tibbiy yordam ko'rsatishning keng tarmog'li olib borish kerakligini ko'rsatib turibdi: har bir talaba o'z-o'ziga yordam, birinchi tibbiy yordamni tashkil etish, ekstremal holatlarda, favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatishni bilishi kerak. Tabiiy, texnogen, ekologik tusdagi favqulodda vaziyatlar yoshlar, qolaversa aholi orasida turli darajadagi shikastlanish, jarohatlar, zaharlanish, yuqumli kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'ladi. Bu holatda har bir kishidan tezlik bilan o'z-o'ziga va o'zaro yordam berish kerakligini talab etadi. Faqatgina aholining salomat va ma'lumotli bo'lishigina mamlakatning rivojlanishiga va mudofaasiga salmog'li hissa qo'shadi. "Stress"

inglizcha soʻz boʻlib tanglik, zoʻriqish, bosim degan maʼnolarni anglatadi. Oddiy tilda tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu baʼzida oz fursat, baʼzida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar yetkazadi. Yaʼni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar - oshqozonda yalligʻlanishlar kelib chiqishiga sabab boʻladi. Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, maʼnosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qoʻyishi mumkin. Agar odam tez-tez tushkunlikni boshidan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi. Stress natijasida inson oʻziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda oʻzini yolgʻizdek, yaqinlariga keraksizdek his qiladi. Sekin-asta ruhiy tetiklik yoʻqola boshlaydi.

Stressning ilk belgilari qanday namoyon boʻladi? Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qoʻrqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, toʻsatdan yaqin kishisini yoʻqotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi. Psixologik stress - insonning emotsional holati bilan bogʻliq. Bu koʻproq qaynona-kelin, er-xotin yoki ona va bola oʻrtasidagi mojarolar tufayli kelib chiqadi. Uzoq vaqt birga boʻlgan sevgilisidan ajralish yoki toʻsatdan ishdan boʻshatilish holatlari ham psixologik stressni keltirib chiqaradi. Har ikki holat insonni ham tashqi qiyofasiga, ham ichki dunyosiga taʼsir koʻrsatadi va albatta, asoratlari boʻladi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagoglar orasida stressni bartaraf etish kompleks yondashuvni talab qiladi. Ish va dam olish muvozanati, psixologik qoʻllab-quvvatlash, ijobiy muloqot va motivatsiyani oshirish orqali oʻqituvchilarning ruhiy barqarorligini taʼminlash mumkin. Bu esa taʼlim sifatining oshishiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Gʻaybulloyev, A. A. (2021). Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlar shakllanishining psixologik mexanizmlari. *Psixologiya ilmiy jurnali*, 92-96.
2. Abdurozikovna, S. D. (2014). Social intelligence: general defining moment. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, (3-4), 154-155.
3. Сабирова, Д. А. (2016). Олий таълим муассасаларида масофавий таълимни жорий этиштехнологиялари. *Современное образование (Узбекистан)*, (11), 14-20.
4. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. *Вестник интегративной психологии*, 19(19), 115-119.
5. Ziyonet