

MAKTAB O‘QITUVCHILARIDA STRESSLI HOLATLARD BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH OMILLAR

Tajibayev Shohruh Maqsudovich
Buxoro davlat universiteti, tadqiqotchi

Annotation

This study looks at different ways to help teachers deal with stress and challenges at work. It talks about relaxation methods such as yoga and meditation, the importance of balancing work and personal life, organizing tasks efficiently, and having support from colleagues. It also talks about how physical activity, thinking positively, and understanding emotions can make teachers feel better.

Key words: Resilience, Stress management, Coping strategies, Teacher well-being, Relaxation techniques, Work-life balance, Support networks, Emotional intelligence, psychological resilience, Self-care

Maktab o‘qituvchisi kasbi jamiyatda juda muhim kasb hisoblanadi, chunki u nafaqat bilim beruvchi, balki o‘quvchilarning qadriyatlarini va dunyoqarashining asosiy shakllantiruvchisidir. O‘qituvchilar oldida nafaqat akademik bilimlarni, balki axloqiy qadriyatlarni, ijtimoiy ko‘nikmalarni va o‘quvchilarning dunyoqarashini rivojlantirish vazifasi turadi. Ular o‘quvchilarning hissiy va intellektual rivojlanishiga ta‘sir ko‘rsatadigan namunalarni, murabbiylardir. Texnologik taraqqiyot va ijtimoiy muammolar ta‘sirida ta‘lim muhiti doimiy ravishda o‘zgarib turadigan zamonaviy dunyoda o‘qituvchilik kasbining ahamiyati yanada dolzarb bo‘lib bormoqda. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi bilan o‘qituvchilar yangi o‘qitish usullarini integratsiyalash va ta‘lim jarayonida raqamli vositalardan foydalanishga tayyor bo‘lishi kerak. Bundan tashqari, bugungi kunda talabalar ruhiy tushkunlik, tashvish va ijtimoiy izolyasiya kabi turli xil stressli vaziyatlarga duch kelishmoqda, shuning uchun o‘qituvchilar ularning hissiy osoyishtaligini qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi. Nihoyat, o‘qituvchilik kasbi ham ijtimoiy mavqei va moddiy ahvolidan qat‘i nazar, barcha o‘quvchilar uchun teng imkoniyatlarni ta‘minlash orqali ta‘limdagi tengsizliklarni bartaraf etishda muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchilarning kasbiy stressga chidamliligi - bu o‘z kasbining salbiy tomonlari va qiyinchiliklarini sog‘liq va mehnat unumdorligiga putur yetkazmasdan samarali

tarzda yengish qobiliyatidir. Bunday stressli vaziyatlarga moslashishga psixologik tayyorlik, hissiy muvozanatni saqlash va o'z ishini yaxshi davom ettirish o'qituvchidan katta mahorat talab qiladi. COVID-19 pandemiyasi tufayli kuchaygan bugungi qiyin maktab muhitini hisobga olgan holda, stressga chidamlilikni rivojlantirish ayniqsa dolzarb bo'lib qoldi. Bu o'qituvchilar uchun juda muhim, chunki bu ularga motivatsiya, ishtiyoq va o'qitish sifatini saqlab qolishga yordam beradi va charchash xavfini kamaytiradi, ularning umumiy farovonligiga hissa qo'shadi va ta'lim natijalarini yaxshilaydi.

Maktab o'qituvchilari ko'pincha ishning tabiati va ta'lim muhiti bilan bog'liq bir qator omillar tufayli yuqori darajadagi kasbiy stressga duchor bo'ladilar. Birinchidan, ular ko'plab o'quvchilarni tarbiyalaydi va bilim bergani uchun katta mas'uliyat oladi, bu har bir bolaning individual ehtiyojlarini qondirish va kun davomida ularning xavfsizligi va farovonligini ta'minlashni o'z ichiga oladi. Bu o'qituvchilarga bosimni keltirib chiqaradi. Ikkinchidan, o'qituvchilarda o'quvchilarning xatti-harakatlari, ma'muriyat talablari va ota-onalarning ta'siri kabi turli omillar tufayli ham stress va tashvish hissi kuchayishi mumkin. Bundan tashqari, darslarga tayyorgarlik ko'rish, o'quvchilar ishini baholash va darsdan tashqari mashg'ulotlarda qatnashish kabi yuqori yuklamalar o'qituvchilarni haddan tashqari charchashga olib kelishi mumkin. O'quvchilar va ularning ota-onalari bilan qiyin munosabatlar, ayniqsa, nizolar yoki ota-onalarning norozilik holatlarida stress paydo bo'ladi. Umuman olganda, o'qituvchilar kasbiy stressga olib kelishi mumkin bo'lgan bir qator omillarga duch kelishadi va ular ushbu qiyinchiliklarni samarali tarzda yengish uchun yordam va resurslardan foydalanish imkoniyatiga ega bo'lishlari muhimdir.

Shu sababli bu zo'riqish va asabiy buzilish uzoq vaqtli depressiyaga olib kelishi mumkin. Bunday vaziyatda stressdan o'z vaxtida halos bo'lishni boshlash juda zarurdir. Masalan: psixologga murojat qilish, tinkani quritadigan fikrlardan voz kechish, o'zini erkin tutishga harakat qilish, zo'riqish va tashvishlardan halos bo'lish, hayotdagi qiyinchiiklarga ijobiy tomondan qarashga harakat qilish, muammolarga yopishib qolmaslik muhimdir. Chunki stress sog'liqni yo'qotishga majbur qiladi. Mutaxassislar stressli holatlarda barqarorlikni ta'minlashni bir necha usullarini taklif qilishadi [1].

- yoga va meditatsiya bilan shugullanish – bu diqqatni jamlashning klassik usuli bo'lib, u psixo-emosional stressni, aqliy va jismoniy charchoqni bartaraf etishga



yordam beradi. Zamonaviy psixologiya meditatsiyaning inson hayotining barcha jabhalariga, tana salomatligini yaxshilashdan tortib, ijodiy salohiyatini oshirishgacha bo'lgan ijobiy ta'sirini tasdiqlovchi juda ko'p miqdordagi faktlarni ko'rsatishgan. Inson faoliyatining turli sohalarida meditatsiyaning eng keng imkoniyatlarini quyidagicha umumlashtirish mumkin:

- meditatsiya tanani davolash sohasida:
 - stressni kamaytiradi, odamni ichki tashvish va shovqindan xalos qiladi, ichki tinchlik va hayotdan qoniqish hissini keltiradi;
 - yurak-qon tomir tizimi va oshqozon-ichak tizimlarining faoliyatini normallashtiradi;
 - uyqusizlikni yengillashtiradi va tungi uyquni yaxshilaydi, uning sekin va tez fazalarini muvozanatlashtiradi. Meditatorlar kamroq uxlab qolishlari mumkin, chunki meditatsiya paytida tiklanish jarayonlari odatdagi uyquga qaraganda tezroq sodir bo'ladi;
 - vazni tartibga soladi;
 - spirtli ichimliklar, chekish, giyohvand moddalar kabi psixo-emosional stimulyatorlarga bo'lgan ehtiyojni kamaytiradi;
 - tashqi tibbiy yordamga, dori-darmonlarga va shunga mos ravishda shifokorlarga tashrif buyurishga bo'lgan ehtiyojni kamaytiradi.
- meditatsiya shaxsiy rivojlanish sohasida:
 - shaxsning ichki psixologik tuzilishini mustahkamlaydi;
 - o'z-o'zini hurmat qilish va boshqa odamlarning fikridan mustaqillikni oshiradi;
 - ishonchli, xotirjam va ayni paytda optimistik munosabat va dunyoqarashni shakllantiradi;
 - boshqalar bilan yaqinroq va ijobiy turdagi munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi, ishda va oilada munosabatlarni yaxshilaydi;
- hayot mazmuni va hayotiy maqsadlarni topishga hissa qo'shadi.
- Meditatsiya ta'lim sohasida:
 - hissiyot, e'tibor, xotira, fikrlash, tasavvur kabi aqliy kognitiv jarayonlarni ijobiy rivojlantiradi, bu esa o'z navbatida o'quv materialini tezroq va chuqurroq o'zlashtirishga yordam beradi;
 - ijodkorlik, original va nostandart yechimlarni yaratish qobiliyatini oshiradi;



- kasbiy sohada ishlash va ijodiy faoliyatda o'zini namoyon qilish istagini ortiradi.
- mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish – bu turli mushak guruhlarini bo'shashtirish uchun maxsus mashqlar tizimidir. Ushbu treningning maqsadi salbiy hissiy qo'zg'alishning turli shakllari bilan bevosita bog'liq bo'lgan mushaklarning tonusini yengillashtirishdir: qo'rquv, tashvish, xijolat. Mushaklar tonusini kamaytirish yoki oldini olish orqali inson stressni, uyqusizlikni, migrenni yengillashtiradi, shuningdek, hissiy fonni me'yoriga keltiradi. Mushaklarni bo'shashtirish darsini boshlaganda, bu mashg'ulotlar mushaklarning kuchlanishi bilan birga keladigan stress va tashvish uchun foydali ekanligini yodda tutish kerak. Mushaklarni zaiflashtirib, odam tashvish va hayajonni sezilarli darajada kamaytirishga erishishi mumkin. Faol dam olish - bu butunlay dam olish va xotirjamlikni topish imkonini beruvchi kuchli vositadir.
- jismoniy faollikni oshirish – ruhiy salomatlikka, shu jumladan stress darajasini pasaytirishga foydali ta'sir ko'rsatadi, chunki bunga erishish uchun turli omillar birgalikda ishlaydi. Dastlab, jismoniy mashqlar tanadagi endorfinlar, tabiiy kimyoviy moddalar ishlab chiqarilishiga yordam beradi, ular kayfiyatni ko'taradi va og'riq hissini kamaytiradi. Bu jarayon eyforiya tuyg'usini keltirib chiqaradi va stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy faoliyat adrenalin va norepinefrin kabi stress gormonlarini ham kamaytiradi, bu esa taranglik va stressni yengillashtirishga yordam beradi. Yana bir muhim jihati shundaki muntazam jismoniy faoliyat uyqu sifatini yaxshilashdir. Yaxshi uyqu, o'z navbatida, stressni yaxshiroq yengishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar paytida chalg'ish va dam olish ham muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlar paytida inson harakatga va tanasiga e'tibor qaratishi mumkin, bu esa fikrni muammolar va stresslardan xalos qilishga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy faoliyat o'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga ishonchni oshiradi, bu ham stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Va nihoyat, jismoniy faoliyatdan kelib chiqadigan kognitiv funksiyaning yaxshilanishi muammolarni hal qilish va stressni yanada samarali boshqarishga yordam beradi.
- stressli vaziyatlarni tahlil qilishni o'rganish – qobiliyati stress darajasini pasaytirishda asosiy rol o'ynaydi. Stressning sabablarini tushunganda, uni qanday boshqarishni yaxshiroq aniqlash mumkin. Keyinchalik, tahlil stressli vaziyatning hayotga ta'sirini real baholashga yordam beradi va haqiqatan ham mazmunli va



nazorat qilinadigan narsalarga e'tiborni qaratadi. Bundan tashqari, tahlil vaziyatni va insonning unga bo'lgan munosabatini yaxshiroq tushunishga yordam beradi, bu esa nazorat tuyg'usini va vaziyatni samarali boshqarish qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, u his-tuyg'ularni faktlardan ajratishga yordam beradi, bu insonga xotirjamroq va o'ylangan holda javob berishga imkon beradi.

➤ ortiqcha hissiyotlardan halos bo'lish – kyeraksiz his-tuyg'ularni bo'shatish hissi stress darajasini pasaytirish va psixologik farovonlikni yaxshilashda asosiy rol o'ynaydi va bu g'azab, alamzadalik, tashvish kabi salbiy his-tuyg'ulardan halos bo'lishga yordam beradi. Emosional stress bartaraf etilganda, odam o'zini erkin his qiladi, bu esa qulaylik va o'ziga ishonchni oshirishga yordam beradi. Keraksiz his-tuyg'ulardan xalos bo'lish jarayonida inson o'z his-tuyg'ularini ko'proq anglaydi, bu unga o'zini va uning reaksiyalarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi, o'zini o'zi anglashini oshiradi va uning hissiy barqarorligini yaxshilaydi.

➤ qiziqarli hobbi o'ylab topish – sevimli mashg'ulotlaringiz bilan shug'ullanish stress darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Qiziqarli mashg'ulotlarga sho'ng'ish orqali inson kundalik muammolar va tashvishlardan xalos bo'lishi mumkin. Ko'pgina sevimli mashg'ulotlar bog'dorchilik, rasm chizish yoki musiqa tinglash kabi turli xil faoliyatlar orqali ijodiy namoyon bo'lish imkoniyatini beradi. Tabiat bilan muloqot qilish kayfiyatni ko'taradi. Xobbi bilan shug'ullanayotganda maqsadlar qo'yish va ularga erishish, bundan tashqari, klublar yoki kooperativ loyihalarda ishtirok etish, boshqalar bilan muloqot qilish ham stressni kamaytirishga va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi.

➤ vizualizatsiya - insonning ichki dunyosini ancha boyitadi, uning ijodkorligi va empatiya qobiliyatini oshiradi, intuisiyasini charxlaydi. Bizda o'zimiz, atrofimizdagi olam va undagi odamlar haqida to'g'ri tasavvurlar bor va biz o'zimizni bu turli g'oyalar voqelikni, ularning asl mohiyatini to'g'ri aks ettirgandek tutamiz. Istalgan natija haqida aniq tasavvurga ega bo'lish ijobiy fikrlashga olib keladi. Inson kuch va mehnat qilish zaruratidan umuman xalos bo'lmaydi, lekin bu harakatlar uni maqsad sari yetaklash uchun sarflanadi. Bunday o'z-o'zini tartibga solish mashg'ulotlari insonga o'zining yangi qiyofasini - kuchli, chiroyli, mehribon va sevimli, iste'dodli va omadli insonni yaratishga yordam beradi



Yana shuni ta'kidlash joizki jahonning ilg'or tibbiyoti taklif etayotgan dori-darmonsiz davolanishning bir necha usullaridan foydalanish [2], masalan: - Qur'on tilovat qilish, besh vaxt namoz o'qish, ro'za tutish, halol taomlar bilan ovqatlanish, ko'p ovqat yeb qo'yishdan tiyilish, salomatlik uchun zararli bo'lgan odatlardan voz kechish, stres holatidan vaqtda chiqib ketish uni surunkali shaklga o'tib ketishini oldini olish uchun quyidagi qoidalarga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- kuniga kamida 8 soat to'yib uxlash
- charchaydigan ish qilgandan so'ng miriqib dam olish
- toza havoda sayr qilish
- asablarni buzadigan ishdan so'ng, farzandlar bilan parkda sayr qilish, turli hil sport o'yinlarini o'ynash va boshqalar
- basseynda suzish
- hovlida ishlash (yer chopish, ekin ekish, mevali va manzarali daraxtlar o'rnatish, gullarni parvarish qilish va boshqalar)
- san'atning bir qancha turlari bilan shug'ullanish (muzika tinglash, qushiq aytish, raqsga tushish, turli ohanglardan zavq olish,)

Bundan ming yillar avval ham odamlar musiqa terapiyadan foydalangan. Vatandoshimiz mashhur tabib Abu Ali ibn Sino asab va ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlarni turli ohanglar bilan davolagan. Antik davrning buyuk namoyondalari: Pifagor, Arastu, Aflotun, kuyni inson tanasi va ruhiyatiga ijobiy ta'sirini o'rganishgan, shu bois asablari charchagan bemorlarga hotirjam qiluvchi kuylarni tinglashni tavsiya qilishgan.

Bugungi kunda davolashning bu usuli dunyoning ko'pgina mamlakatlarida ommalashgan. Musiqa terapiya yordamida kuchli stress, yurak hastaliklari, ko'krak bezi saratoni, qon aylanishi bilan bog'liq kasalliklarda minglab bemorlar davo topishmoqda. Musiqa terapiyaning ushbu turi bo'yicha ko'plab tajribalar o'tkazilgan. Bu muolajalar stressdagi bemorlarga ijobiy ta'sir ko'rsatgani tasdiqlangan.

Shuningdek maktab o'qituvchilarida stressga chidamlilikning shakllanishi turli omillarga bog'liq, jumladan [3]:

- Psixologik trening: Bardoshlilik ta'limi va treningi o'qituvchilarga stressni samarali boshqarish uchun psixologik ko'nikmalar va strategiyalarni rivojlantirishga yordam beradi.



▪ Qo'llab-quvvatlash va murabbiylik: Hamkasblar va maktab ma'muriyatining yordami stressga chidamlilikni rivojlantirishda muhim rol o'ynashi mumkin. Mentorlar qimmatli maslahatlar berishlari va qiyin vaziyatlarni hal qilishda yordam berishlari mumkin.

▪ O'z-o'zini anglash va mulohaza yuritish: O'qituvchilar o'z-o'zini anglash va mulohaza yuritish orqali chidamlilikni rivojlantirishi mumkin. Ular stressli vaziyatlarga o'zlarining reaksiyalarini bilishlari, fikrlari va his-tuyg'ularini tahlil qilishlari va ularni samarali boshqarish yo'llarini izlashlari mumkin.

▪ Haqiqiy (realistik) tahminlarni o'rnatish: O'qituvchi ishining har bir jihatini nazorat qilishning iloji yo'qligini va barcha vaziyatlar ideal bo'lmasligini tushunish o'qituvchilarga stress darajasini kamaytirishga yordam beradi.

▪ Moslashuvchanlik: Moslashuvchan fikrlash va o'zgarishlarga moslashish qobiliyatiga ega bo'lgan o'qituvchilar ko'pincha stressni yaxshiroq engishadi. Ular yangi sharoitlarga tezda moslasha oladilar va muammolarga samarali yechim topadilar.

▪ O'z-o'zini parvarish qilish: O'qituvchilar o'zlarining jismoniy va hissiy holatlariga e'tibor berishlari muhimdir. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar va yetarli dam olish va dam olish vaqti stress darajasini kamaytirishga va umumiy farovonlik tuyg'usini oshirishga yordam beradi [4].

Umuman olganda, maktab o'qituvchilarida stressga chidamlilikning rivojlanishi ularning kasbiy hayotidagi qiyinchiliklar va stressli vaziyatlarni samarali yengishga yordam beradigan psixologik va xulq-atvor jihatlarini o'z ichiga oladi. O'qituvchilarda stressga chidamlilik ko'nikmalarini shakllantirish ularning kasbiy faoliyatining juda muhim jihati hisoblanadi. Ushbu ko'nikmalar o'qituvchilarga ish va shaxsiy hayotning salbiy tomonlarini samarali yengishga yordam beradi. O'qituvchilar o'zlarining stresslarini boshqarishganda, bu ularning psixologik va hissiy farovonligini saqlashga yordam beradi va psixologik muammolarni rivojlanish xavfini kamaytiradi. Stressga chidamlilik, shuningdek, kasbiy samaradorlikni va o'rganish motivatsiyasini oshirishga yordam beradi. Bunday ko'nikmalarga ega bo'lgan o'qituvchilar ko'proq qo'llab-quvvatlovchi va rag'batlantiruvchi ta'lim muhitini yaratish orqali o'z talabalariga yaxshiroq ta'lim berishlari mumkin. Bundan tashqari, stressga chidamlilik ko'nikmalarini rivojlantirish o'qituvchining kasbiy o'sishiga yordam



beradi va ularning umumiy farovonligi, o'z-o'zidan va hayotidan qoniqishiga hissa qo'shadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Stress psixokorreksiyasi. O'quv qo'llanma. Toyirova Shahlo Izatovna. Vuxoro davlat pedagogika instituti. Vuxoro-2023. bet-132
3. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно- методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ , 2019. – 124 с.
4. Психология стресса : практикум / И. О. Куваева ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2023. – 88 с. : ил. – Библиогр.:с. 74–75. – 30 экз. – ISBN 978-5-7996-3684-5.

