BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHILARINI STRESSGA CHIDAMLILIGINI OSHIRISH METODIKASI

Abduvohidov Mirjalol O’ktamjon o’g’li
Buxoro innovatsiyalar universiteti magistri

Annotatsiya. Mazkur maqolada stress tushunchasining psixologik mohiyati, uning inson hayoti va faoliyatiga ta’siri hamda stressni boshqarish va bartaraf etishning samarali metodikalari tahlil qilingan. Shuningdek, stress holatining kelib chiqish sabablari, turlari va psixologik belgilari yoritilib, stressga qarshi kurashishning zamonaviy psixologo-pedagogik usullari ilmiy asosda bayon etilgan. Maqolada shaxsning emotsional barqarorligini ta’minlash, psixik salomatligini mustahkamlash va stressga chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar keltirilgan.
Kalit so‘zlar: stress, stressni boshqarish, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik, relaksatsiya, motivatsiya, psixoterapiya, stressga chidamlilik.

Hozirgi globallashuv va tezkor hayot sur’ati sharoitida inson turli psixologik bosimlar va muammolar ta’sirida yashamoqda. Kundalik hayotdagi ijtimoiy, iqtisodiy, kasbiy va shaxsiy muammolar inson ruhiyatiga ta’sir ko‘rsatib, stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, raqobat muhiti, axborot oqimining ortishi, ish yuklamasining ko‘payishi hamda turli nizoli vaziyatlar stress darajasining oshib borishiga olib keladi.

Psixologiya fanida stress inson organizmining tashqi va ichki ta’sirlarga nisbatan javob reaksiyasi sifatida talqin etiladi. Ilmiy adabiyotlarda stress tushunchasini ilk bor Hans Selye ilmiy muomalaga kiritgan bo‘lib, u stressni organizmning har qanday ta’sirga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Bugungi kunda

stress nafaqat tibbiy yoki psixologik, balki ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida ham keng o‘rganilmoqda.

Stress insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, mehnat samaradorligining pasayishi, emotsional charchoq, tushkunlik, xavotir va depressiya holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli stressni o‘z vaqtida aniqlash, uni boshqarish va bartaraf etish metodikalarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Stress — bu inson organizmining turli tashqi va ichki omillar ta’siriga nisbatan himoya reaksiyasidir. Stress ijobiy va salbiy ko‘rinishda namoyon bo‘lishi mumkin.Stressning asosiy turlari:1. Eustress. Ijobiy stress bo‘lib, insonni faollikka undaydi va motivatsiyani oshiradi.2. Distress.Salbiy stress bo‘lib, insonning psixologik va jismoniy holatiga zarar yetkazadi.3. Qisqa muddatli stress. Vaqtinchalik vaziyatlar ta’sirida yuzaga keladi.4. Surunkali stress.Uzoq davom etuvchi psixologik bosim natijasida shakllanadi.

Stressning kelib chiqish sabablari: Stressning yuzaga kelishiga quyidagi omillar ta’sir ko‘rsatadi: ortiqcha ish yuklamasi; nizoli vaziyatlar; iqtisodiy muammolar; oilaviy kelishmovchiliklar; imtihon va baholash jarayonlari; vaqt tanqisligi; axborot bosimi; salomatlik bilan bog‘liq muammolar.

Psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, insonning stressga munosabati uning individual xususiyatlari, temperamenti va emotsional barqarorligiga ham bog‘liq bo‘ladi.

Stressning psixologik belgilari: stress holati insonda turli psixologik va fiziologik o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Psixologik belgilari: xavotir; asabiylik; diqqatning pasayishi; ushkunlik; qo‘rquv; emotsional zo‘riqish.

Fiziologik belgilari: bosh og‘rig‘i; tez charchash; uyqu buzilishi; qon bosimining oshishi; yurak urishining tezlashishi.

Stressni boshqarish metodikasi: Stressni boshqarish insonning emotsional holatini nazorat qilish va salbiy ta’sirlarni kamaytirishga qaratilgan usullar tizimidir.

1. Relaksatsiya metodlari:Relaksatsiya insonning jismoniy va ruhiy holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Asosiy usullar: chuqur nafas olish mashqlari; meditatsiya; musiqa terapiyasi; yoga mashqlari.

Masalan, chuqur nafas olish mashqlari asab tizimini tinchlantirib, stress darajasini pasaytiradi.

2. Vaqtni boshqarish texnologiyasi: Noto‘g‘ri rejalashtirish stressning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

Samarali vaqt boshqaruvi: kun tartibini tuzish; vazifalarni ustuvorlikka ko‘ra ajratish; dam olish vaqtlarini belgilash orqali amalga oshiriladi.

3. Kognitiv qayta yo‘naltirish metodi. Bu metod insonning salbiy fikrlarini ijobiy fikrlarga almashtirishga qaratilgan.

Ushbu metod yordamida: xavotir darajasi kamayadi; muammoga real yondashuv shakllanadi; emotsional barqarorlik ta’minlanadi.

4. Psixoterapevtik usullar: Stress holatlarini bartaraf etishda psixologik maslahat va psixoterapiya muhim ahamiyatga ega.

Qo‘llaniladigan usullar:art-terapiya; geshtalt terapiya; kognitiv bixevioral terapiya; autotrening.

5. Jismoniy faollik. Sport va jismoniy mashqlar stress gormonlarini kamaytirib, emotsional holatni yaxshilaydi. Tavsiya etiladi: yugurish; suzish; sayr qilish; fitnes mashg‘ulotlari.

Stressga chidamlilikni shakllantirish. Stressga chidamlilik insonning qiyin vaziyatlarda o‘zini boshqara olish qobiliyatidir.

Uni rivojlantirish uchun: ijobiy fikrlashni shakllantirish; motivatsiyani oshirish; emotsional intellektni rivojlantirish; sog‘lom turmush tarziga amal qilish muhim hisoblanadi.

Psixologo-pedagogik yondashuvlar. Ta’lim muassasalarida stress profilaktikasi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Buning uchun:psixologik treninglar; motivatsion seminarlar; emotsional qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish; kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish zarur.

Pedagog va psixologlar tomonidan olib boriladigan profilaktik ishlar shaxsning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, stress zamonaviy jamiyatning dolzarb psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Uni samarali boshqarish va bartaraf etish insonning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Relaksatsiya, kognitiv qayta yo‘naltirish, vaqtni boshqarish, psixoterapevtik usullar va jismoniy faollik stressni kamaytirishning samarali vositalari hisoblanadi. Shuningdek, stressga chidamlilikni shakllantirish orqali insonning hayot sifati va mehnat samaradorligini oshirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hans Selye. *The Stress of Life*. – New York.
2. Richard Lazarus. *Stress and Emotion*. – Springer.
3. Daniel Goleman. *Emotional Intelligence*. – New York.
4. Qurbonov Sh. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent.
5. G‘oziev E. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent.
6. Ibrohimov E. *Stress psixologiyasi va uni boshqarish*. – Toshkent.
7. World Health Organization psixologik salomatlik bo‘yicha tavsiyalari.
8. O‘zbekiston Respublikasining sog‘liqni saqlash va psixologik xizmat sohasiga oid me’yoriy hujjatlari.