



EMOTSIONAL KOMPETENTLIK: STRESSNI BOSHQARISH QOBILIYATI

Saidbekova Komila Baxtiyarovna,

Turon universiteti Andijon filiali I bosqich magistranti

MAQOLA HAQIDA	ANNOTATSIYA
Qabul qilindi: 12-yanvar 2026-yil Tasdiqlandi: 15-yanvar 2026-yil Jurnal soni: 17 Maqola raqami: 33 DOI: https://doi.org/10.54613/ku.v17i.1378 KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА/ KEYWORDS emotsional kompetentlik, stress, psixologik profilaktika, vizualizatsiya, meditatsiya, stressor, psixologik trening, stress bosqichlari.	Har bir inson hayotida bir necha bor stress va uning oqibatlarini boshidan kechirgan. Asosan hozirgi davrda vaqtning yetishmasligi, kelajak haqida xavotir hamda bir vaqtning o'zida inson odob-axloqi pasayishi oqibatida insoniyat stressga duch kelmoqda. Bunday vaziyatlar pedagoglar kasbiy faoliyati bilan bog'liq holda ham yuzaga kelmoqda. Maqolada emotsional jihatdan yetuk pedagogning o'quvchilarning hissiy holatini tushunishi, samarali muloqot o'rnatishi va sinfda ijobiy psixologik muhit yaratishi muhimligi ta'kidlangan. Stressning turli turlari: vaqtinchalik, barvaqt, vaziyatli va nizoli stress tahlil qilinib, ularning inson organizmiga fiziologik va psixologik ta'sirlari ko'rsatilgan. Shuningdek, shaxsda, asosan pedagoglarda yuzaga keladigan stress holatlarini psixoprofilaktikasi bo'yicha samarali usullari va psixologik treningning samaradorligi tadqiq etilgan. Maqola pedagoglarning psixologik barqarorligini saqlash, stressni nazorat qilish va ta'lim jarayonini samarali tashkil etishda emotsional kompetentlikning muhimligini ochib beradi.

Kirish. Bugungi kunda zamonaviy o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchilarning psixologik va emotsional rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi. U har bir darsni nafaqat ma'lumot yetkazish, balki sinfdagi ijobiy muhitni yaratish, o'quvchilarning hissiy holatini tushunish va ular bilan samarali muloqot o'rnatish imkoniyatiga aylantiradi. Emotsional kompetentlik pedagog faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi, chunki u o'qituvchining o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, shuningdek, o'quvchilarning emotsional holatini tushunib, ular bilan samarali muloqot o'rnatish imkonini beradi¹. Emotsional jihatdan yetuk pedagog dars jarayonida yuzaga keladigan turli stressli vaziyatlarda o'zini tuta oladi, sabr-toqat va xolislikni saqlagan holda to'g'ri qarorlar qabul qiladi.

Emotsional kompetentlik pedagogga sinfda sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshirish hamda ijobiy intizomni shakllantirishda yordam beradi. O'qituvchining empatiya qobiliyati o'quvchilarni tushunish, ularning muammolariga e'tibor bilan yondashish va ishonchli munosabatlarni yo'lga qo'yishda muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, emotsional kompetentlik pedagogning kasbiy charchashining oldini olishga, stressga chidamliligini oshirishga va kasbiy faoliyat samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Natijada pedagog nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyaviy jihatdan yetuk, psixologik barqaror shaxs sifatida shakllanadi.

Stress – bu favqulodda yoki kuchli ta'sirlar natijasida organizmda yuzaga keladigan umumiy zo'riqish holati hamda tug'ma himoya reaksiyasidir².

Stressga aniq va yagona ta'rif berish qiyin, chunki turli soha vakillari uni har xil ma'noda tushunadilar. Masalan, shifokorlar stressni organizmning fiziologik moslashuv mexanizmlari bilan bog'laydi, boshqaruv mutaxassislari esa uni ijtimoiy omillar ta'siri natijasi deb hisoblaydi³. Oddiy odamlar uchun stress – hayotga xalal beradigan har qanday holatdir.

Adaboyotlar tahlili. Stressni o'rganish ko'p qirrali tarixga ega. Ixtisoslashgan adabiyotda birinchi marta stress omillarining ruhiy kasalliklarni paydo bo'lishiga ta'siri 1621-yilda qayd etilgan. Hayvonlarga nisbatan ma'lum bo'lgan eksperimental tadqiqotlar V. Kennon, G. Selye, stressning psixologik modeli R. Lazar tadqiqotlarida o'z aksini topgan.

Psixologlar bu tushunchaga turlicha yondashadilar, biroq ko'pincha stress deganda (inglizcha stress - bosim, kuchlanish) (inglizcha stress – bosim, kuchlanish) kuchli yoki ortiqcha ta'sirlarga javoban paydo bo'ladigan hissiy zo'riqish holati tushuniladi.

Zamonaviy adabiyotlarda "stress" atamasi uch xil ma'noni ifodalash uchun qo'llanilmoqda. Birinchidan, "stress" tushunchasi ma'nosidan insonda zo'zg'alish yoki zo'riqishni keltirib chiqarishi

mumkin bo'lgan istalgan tashqi ta'sirlar (voqea-hodisa yoki zo'zg'atuvchilar) tushuniladi⁴. Hozirgi adabiyotlarda shu ma'noda "stressor", "stress-omil" atamaları tez-tez qo'llanilayotgani bejiz emas.

Ikkinchidan, stress insonning subyektiv reaksiyasiga aloqadorlik ma'nosida qo'llaniladi. Bunda, u insonning ichki ruhiy zo'zg'alishi va zo'riqish holatlarini ifodalaydi; yana bu holat insonda kechadigan hissiyotlar, himoya reaksiyalari va stressogen ta'sirlarni bartaraf etish (coping proessos) ma'nolarida ham talqin qilinadi. Bu jarayonlar funksional tizimning mukammallashuvi va rivojlanishiga, shuningdek ruhiy zo'riqishni keltirib chiqarishga ham olib kelishi mumkin.

Uchinchidan, stress namoyon bo'luvchi talablar yoki zararli ta'sirlarga nisbatan organizmning fiziologik reaksiyasi bo'lishi mumkin. Aynan shu ma'noda G. Selye va V. Kennon "stress" terminini qo'llaganlar. Fiziologik reaksiyaning vazifasi esa, aynan stress "holatini bartaraf etishda ruhiy jarayonlar va xulq-atvor harakatlarining yordamidan iborat".

Stress haqida yagona va umumiy nazariyaning mavjud emasligi bois, uning aniq va yagona ma'nodagi ta'rihi ham mavjud emas.

Doktor Karl Albrect 1979-yilda chop etilgan "Stress va menejer" kitobida stressning to'rt turini aniqlagan⁵.

Vaqtinchalik – vaqt yoki uning yetishmasligi haqida qayg'urish, vaqtinchalik stressni boshdan kechirishga sabab bo'ladi. Asabiylilik, chunki hali ham o'nlab ishlari bor va muhim narsaga erisha olmaslikdan qo'rqish. Bu vaqtda odam o'zini tuzoqqa tushgandek his qiladi. Odatiy misol, ishning tugashi yoki muhim uchrashuvga kechikishi.

Barvaqt – bu kelajak haqida o'ylaganda boshdan kechiradigan stressdir. Ba'zan diqqatni ma'lum bir voqeaga, masalan, taqdimotni tayyorlashga qaratish. Bu yerda aniq "dushman" bor va bu muammo hal qilish mumkin. Ammo noaniq kelajakdan qo'rqqanda va buni "nimadir noto'g'ri ketadi" degan fikr bilan ifodalash sababli qiyinchiliklar paydo bo'ladi.

Vaziyatli – o'zini nazorat qila olmaydigan vaziyatlarda bunday stress boshdan kechiriladi. Bu, masalan, kutilmagan hodisa bo'lishi mumkin. Ammo ko'pincha bu boshqalarning ko'z o'ngida mavqeini yo'qotish ehtimoli mavjud bo'lganda paydo bo'ladi. Ba'zi odamlar xato qilishdan qo'rqishadi, bu ularning obro'siga putur yetkazishiga ishonadi.

Nizoli – bu stress odamlar bilan muloqot qilganda paydo bo'ladi. Bu biz bir kishi bilan gaplashishimiz yoki omma oldida gapirishimiz kerak bo'lganda paydo bo'ladi. Sababi, odamlarni oldindan aytib bo'lmaydi, demak siz ulardan nima kutishni bilmaysiz. Bu muammo keng tarqalgan va juda jiddiy bo'lib, u odamning mijozlar, xodimlar va rahbarlar bilan samarali muloqot qila olmasligiga olib kelishi mumkin.

¹ Rogov E.I. (2003) Umumiy psixologiya: Pedning birinchi bosqichi uchun ma'ruzalar kursi. ta'lim. - M.: 448

² Selye H. (1975) Xavotirsiz stress. - London, https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9

³ Greenber J. (2022) Stressni boshqarish. 7-nashr - SPb.: Piter

⁴ Jewell L. (2001) Sanoat - tashkiliy psixologiya. Universitetlar uchun darslik - SPb.: Peter

⁵ Newstrom D., Devis K. (2000) Tashkiliy xatti-harakatlar. SPb.

Stress chegarasini pasaytirish, psixologik profilaktika olib borish zarurligini tushunish uchun stressning tanaga ta'sirini bilishimiz kerak. Hissiy portlash bilan nafaqat asab tizimi, balki yurak-qon tomir yoki ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari xavfi ortadi. Stress ta'sirida inson immuniteti pasayadi va tana hatto eng keng tarqalgan kasalliklarning ko'pchiligiga qarshi tura olmaydi. Stress paytida ortiqcha ishlab chiqarilgan gormonlar endorfin ishlab chiqarishga to'sqinlik qiladi va qon tomirlarining torayishiga olib keladi.

Bundan tashqari stress faoliyatning susayishiga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlar samaradorligi tushishi hamda o'z vaqtida bajarilmay qolishi mumkin.

To'g'ri, tushkunlik doim ham salbiy holat deb bo'lmaydi. Ammo uning uzoq vaqt va ko'p marotaba yuzaga kelishi jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Stressni o'z vaqtida bostirish orqali quyidagi ko'plab muammolardan qochish va oldini olish mumkin:

- qon aylanishining yomonlashishi;
- yurak urish tezligini buzish;
- uyqu buzilishi, hayoliy qo'shma og'riqlar;
- patologik charchoq va asabiylashish;
- mushaklarning spazmlari;
- immunitetning zaiflashishi va gripp, shamollash va kichik infeksiyalar.

Ishda psixologik stressdan qochib, odamning ishtahasi yaxshilanadi, apatiya yo'qoladi, hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanadi, yaxshi, xayrixoh kayfiyat saqlanadi.

Stressning oldini olish hissiy salomatlikni saqlashning muhim shartidir. Shuningdek, stressli vaziyatlarga qarshilik darajasini oshirishning umumiy tamoyillariga rioya qilish muhimdir. Bu umrni uzaytiradi va uning darajasini bir necha bor oshiradi.

Kundalik hayot va uning har bir insondagi qiyofasi stress bilan bog'liq. Insonning har qanday hissiyotlari uning psixologik holatiga ta'sir qiladi. Stress holati butun organizm uchun juda xavfli, u deyarli barcha tana tizimlarida buzilishlarni keltirib chiqaradi. Ko'pgina patologik holatlar psixologik muammolarning paydo bo'lishi bilan bevosita bog'liq va shuning uchun stressli vaziyatni o'z vaqtida oldini olish va tananing psixologik ortiqcha yuklanishini oldini olish muhimdir. Bu stressning oldini olish demakdir.

Metodologiya. Stress – og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir⁶. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug'ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig'ini talab qilishi. Masalan, ish faoliyatida talabning ko'payishi ham kuchli stressor hisoblanadi. Pedagoglarning stress holatlari psixoprofilaktikasi bir qancha o'ziga xoslikni yuzga keltiradi.

Buning uchun mutaxassis psixologik profilaktika ishlarini boshlashdan avval, qanday sababga ko'ra shaxsda stress holati yuzaga kelganligini aniqlab olishi lozim.

Bu stressning eng keng tarqalgan turlaridan biri vaqtinchalik stress turini yengish uchun bir necha samarali strategiyalar mavjud:

- vaqtini boshqarish san'ati;
- qilinadigan ishlar ro'yxati;
- dadillik va uning fazilatlaridan biri "yo'q" deyish qobiliyati.

Darhaqiqat, bunday stressdan qochish uchun qanday qilib tartibli bo'lishni o'rganish kerak. Ushbu konsepsiya yuqoridagi barcha narsalarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda bitta qoida amal qilinishi kerak: hech qachon bugungi ishini ertaga qoldirma.

Kelajak haqida o'ylashda erta stress paydo bo'lganligi sababli, muammo mohiyatan yaxshi fantaziyaga asoslangan va noto'g'ri fikr yo'nalishi mahsuli ekanligini darhol tan olish kerak. Ushbu barvaqt stress turidagi stress bilan kurashish uchun bir necha yaxshi usullar mavjud.

- vizualizatsiya – kelajak haqida chiroyli gumonda bo'lish, uni yaxshi tasavvur etish. Agar bu qiyinchilik tug'dirsa, keyingi tavsiyalar orqali bunga erishish mumkin;
- meditatsiya – o'zga yoqadigan, ayni damda yoqtirgan qo'shiq, nashida yoki she'rlar bo'lishi mumkin;
- o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish. Aniqlik nurida noaniqlik yo'qoladi, bu ikkala holat ham bir vaqtning o'zida odamda yashay olmaydi;

- muvaffaqiyatsizlik qo'rquvini yengish. Psixologiya va harakatlar rejasini ishlashga imkon beradi.

Vaziyatli stress turida o'z fikrlarini o'rganish, kuzatish kerak. Bu mahorat vaziyatni adekvat baholashga, tashvishlanmaslikka va keraksiz his-tuyg'ularni jalb qilmasdan undan qanday chiqish haqida xotirjam o'ylashga imkon beradi. Bu, shuningdek, stressga undaydigan reaksiya fikrlar bilan kurashishga imkon beradi.

Nizoli stress turini yengishning bir necha yaxshi usullari mavjud:

Empatiya – boshqalarni hissiyot va emotsiyalarini tushunish, ular haqida o'ylash. Bu insonga o'zining nizoli vaziyatida o'zi haqida neytral o'ylash, baho berish imkonini beradi. Empatiya emotsional kompetentlikning muhim tarkibiy qismi bo'lib, u insonning boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, ularni tushunish va ularga mos munosabat bildira olish qobiliyatini ifodalaydi⁷. Empatik inson atrofidagilarning ruhiy holatini sezadi va ularning kechinmalariga befarq bo'lmaydi.

Emotsional kompetentlikda empatiya sog'lom muloqot va ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishda katta ahamiyatga ega. U odamlar o'rtasida ishonchni mustahkamlaydi, nizolarni kamaytiradi hamda jamoada samarali hamkorlik qilishga yordam beradi⁸. Empatiya mavjud bo'lgan muhitda tushunmovchiliklar kamroq uchraydi. U bir necha jihatlarni o'z ichiga oladi: boshqalarning his-tuyg'ularini aqlan tushunish, ularni ichdan his etish va zarur hollarda yordam berishga tayyor bo'lish. Bu jihatlarni insonning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy kamolotida muhim rol o'ynaydi.

Bundan tashqari kundalik hayotga hamohang bo'lga bir necha usullari tavsiya qilinadi.

- jismoniy va aqliy faoliyatni uyg'unlashtirish;
- o'zi sevgan, zavq oladigan mashg'ulot bilan ma'lum bir vaqt shug'ullanish;
- o'z vaqtida ovqatlanib, o'z vaqtida dam olish;
- har kuni 5-10 daqiqa diqqatni bir joyga jamlab tinch holatda o'tirish.

Yuqoridagi tavsiyalarga diqqat bilan amal qilish insonni bezovta qilgan nohush ruhiy tushkunlikdan xalos bo'lishiga yordam beradi.

Pedagoglarning stress holatlarini psixoprofilaktika qilish bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega. Pedagoglarning stress holatlarini psixoprofilaktika qilish ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. O'qituvchilar doimiy ravishda yuqori mas'uliyat, katta ish hajmi, vaqt tanqisligi va emotsional zo'riqish sharoitida faoliyat yuritadilar. Bu omillar stressning yuzaga kelishiga sabab bo'lib, kasbiy charchash va ruhiy holatning yomonlashuviga olib kelishi mumkin.

Psixologik profilaktika – bu insonning ruhiy salomatligini saqlash, stress, hissiy zo'riqish hamda turli psixologik muammolarning oldini olishga qaratilgan tadbirlar majmuidir⁹. U shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlash, salbiy omillarga moslashuvchanligini oshirishga xizmat qiladi, stress va ruhiy zo'riqish holatlarini erta aniqlash imkonini beradi hamda ularning chuqurlashib, jiddiy muammolarga aylanishining oldini oladi. Bu jarayon insonning o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish qobiliyatini rivojlantirib, psixologik muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Psixologik profilaktika, ayniqsa, kasbiy faoliyat jarayonida muhim ahamiyatga ega bo'lib, emotsional charchash va kasbiy kuyish holatlarining kamayishiga xizmat qiladi. Natijada insonning hayot sifati yaxshilanadi, ish unumdorligi oshadi va sog'lom ijtimoiy munosabatlar shakllanadi.

Stress holatlarini psixoprofilaktika qilish, avvalo, pedagoglarning psixologik savodxonligini oshirishni nazarda tutadi. O'qituvchilarga stressning sabablari, belgilari va oqibatlari haqida tushuncha berish, ularni o'z hissiy holatini anglash va boshqarishga o'rgatish muhimdir. Bu jarayonda treninglar, seminarlar va psixologik mashg'ulotlar samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Psixoprofilaktikaning yana bir muhim yo'nalishi – qulay psixologik muhitni yaratishdir. Jamoada o'zaro hurmat, qo'llab-quvvatlash va hamkorlik muhitining mavjudligi pedagoglarning stressga chidamliligini oshiradi. Rahbariyat tomonidan adolatli munosabat, mehnatni to'g'ri tashkil etish va pedagoglarning fikrini inobatga olish ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, pedagoglarning shaxsiy resurslarini mustahkamlash psixoprofilaktikaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Dam olish

⁶Goziyev E.I. (2022) *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi

⁷ Kotova I.B., Kanarkevich O.S., Petrievskiy V. N. (2003) *Psixologiya*. Rostov n / a: Feniks, 480 p.

⁸ Gibson J.L., Ivantsevich D.M., Donelly D.H. (2007) Tashkiliy xatti-harakatlar, tuzilish, jarayonlar: Inglizchadan tarjima qilingan - 8-nashr. - M.: INFRA – M.

⁹ Kitaev - Smik A. (2007) Stress va psixologik ekologiya // *Tabiat*. № 7 - S. 98-105

rejimini to'g'ri yo'lga qo'yish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, jismoniy faollik va ijobiy fikrlash stressni oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Zarur hollarda maktab psixologi bilan individual maslahatlar ham samarali bo'ladi.

Psixoprofilaktika jarayonida psixologik treninglar muhim o'rin egallaydi. Psixologik trening – bu shaxsning emotsional holatini barqarorlashtirish, stressga chidamliligini oshirish hamda muloqot va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar tizimidir. Psixologik treninglar orqali ishtirokchilar o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni to'g'ri ifodalash va boshqarishni o'rganadilar. Bunday mashg'ulotlar stressli vaziyatlarda o'zini tutish, ziddiyatlarni konstruktiv hal etish va ijobiy fikrlashni shakllantirishga yordam beradi. Ayniqsa, pedagoglar va mas'uliyatli kasb egalari uchun zarur bo'lib, ular kasbiy charchashning oldini olishga, psixologik salomatlikni saqlashga hamda mehnat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Psixologik trening – xulq-atvor ko'nikmalari va shaxsni rivojlantirish bo'yicha faol mashg'ulotlar turi hisoblanadi. Trening jarayonida ishtirokchilarga psixologik fazilatlar yoki ko'nikmalarni rivojlantirish yoki namoyish etishga qaratilgan muayyan mashqlarni bajarish taklif etiladi. Ana shu berilgan mashqlarni bajarish chog'ida shaxsda yuzaga kelgan tushkunlik, toliqish holatlari bartaraf etiladi. O'yinlarni amalga oshirish bilan ishtirokchilar o'zining muammosi uchun yechim topadi.

Amaliyotchi psixolog trenerlar tomonidan o'tkaziladigan psixologik trening mashg'ulotlarini asosiy uchta turga ajratish mumkin.

- Psixokorreksion;
- Psixoterapiya;
- O'quv

Psixokorreksion trening turida shaxs xulq-atvorida yuzaga kelgan salbiy hislatlarni, odatlarni amaliy tarzda bartaraf etish, boshqarish ko'nikmalari shakllantirish birlamchi maqsad hisoblanadi. Bu ayniqsa, o'smir shaxsidagi xulqdan og'ish holatlarida ko'proq ishlatiladi. Bundan tashqari biror narsaga nisbatan jiddiy bog'lanishda ham bu trening turidan keng foydalaniladi.

Psixologik trening mashg'ulotlarini psixoterapiya turidan asosan emotsional muammolar yuzaga kelganda, toliqish, tushkun holatlarda foydalaniladi. Masalan, stress holati va depressiyalarda qo'llanilish hollari ko'p uchraydi.

Agar psixologik trening o'tkazilishdan maqsad biror mavzuni yoritish yoki o'rgatish bo'lsa, bu treningni o'quv turi hisoblanadi. Bunda asosan ta'lim berish, o'rgatish jarayoni psixologik mashg'ulot shaklida olib boriladi.

Psixologik trening mashg'uloting samarali kechishi, foydali bo'lishi ham trener ham ishtirokchilardan o'ziga xos belgilanmagan shartlarni bajarishni talab etadi. Bu shartlarni bajarish ko'proq tavsifiy ahamiyat kasb etadi. Negaki psixologiyada majburiy shartlar talab qo'yilishi samarali natija bermaydi.

- Trening mashg'ulotini olib boruvchi trener psixologik tamoyillar asosida trening jarayonini tashkil etadi. Bu tamoyillar mashg'ulot ishtirokchilarni boshqarishdan tortib barcha psixologik uslublarni o'z ichiga oladi.

- Trening mashg'uloti ishtirokchilari barcha mashqlarga diqqat qilib, ularni tushinib, to'liq bajarishi lozim bo'ladi. Agar ularni arzimasa sanab, bajarishga kirishmasa unda ijobiy natijaga erisha olmaydi.

Natija. Zamonaviy pedagog faoliyatida emotsional kompetentlikning roli juda katta ekanligi aniqlandi. Emotsional jihatdan yetuk o'qituvchi dars jarayonida stressli vaziyatlarni boshqarish, o'quvchilarning hissiy holatini tushunish va ularga moslashuvchan yondashuvni qo'llash orqali sinfda ijobiy psixologik muhit yaratadi. Shu orqali o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Gibson J.L., Ivantsevich D.M., Donnelly D.H. Tashkiliy xatti-harakatlar, tuzilish, jarayonlar: Inglizchadan tarjima qilingan - 8-nashr. - M.: INFRA - M, 2007.
2. Greenber J. Stressni boshqarish. 7-nashr - SPb.: Piter, 2002.
3. Jewell L. Sanoat - tashkiliy psixologiya. Universitetlar uchun darslik - SPb.: Peter, 2001.
4. Kitaev - Smik A. Stress va psixologik ekologiya // Tabiat. -2007. - № 7 - S. 98-105

ortadi, samarali muloqot va ishonchli munosabatlar shakllanadi, pedagogning kasbiy charchashi kamayadi va ish samaradorligi oshadi.

Stressning turli turlari va uning inson organizmiga ta'siri tahlil qilinib, stressni boshqarish va oldini olish zarurati aniqlandi. Stressni nazorat qilish, psixologik profilaktika choralarini qo'llash va psixologik treninglar orqali emotsional barqarorlikni rivojlantirish pedagogning ruhiy salomatligini saqlashga, kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishga va psixologik xavfsiz muhit yaratishga xizmat qiladi.

Psixologik treninglar esa shaxsning hissiy holatini barqarorlashtirish, stressga chidamliligini oshirish va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita ekanligi tasdiqlandi. Mashg'ulotlar ishtirokchilarga o'z his-tuyg'ularini anglash, ulardan to'g'ri foydalanish va ziddiyatli vaziyatlarda konstruktiv harakat qilish imkonini beradi. Shu tariqa, pedagoglar nafaqat bilim beruvchi, balki psixologik barqaror, kasbiy jihatdan yetuk shaxs sifatida shakllanishlari mumkin.

Umuman olganda, emotsional kompetentlik va psixoprofilaktika choralarini qo'llash zamonaviy o'qituvchining kasbiy muvaffaqiyati, stressga chidamliligi va o'quvchilarga sifatli ta'lim berish imkoniyatini sezilarli darajada oshiradi.

Muhokama. Stressni yuzaga kelish bosqichlari:

Taranglikni kuchayishi (Xavotirlanish) bosqichi – bu bosqichda inson organizmida mobilizatsiyasi boshlanadi. Nafas olish tezlashuvi, qon bosimi oshishi, psixik holatning qo'zg'alishi namoyon bo'ladi. Inson e'tibori to'liq qo'zg'atuvchiga yo'naltiriladi. Shu paytning o'zida inson o'z-o'zini, xatti-harakatlarini, xulqini, so'zlarini boshqara olmay qolishi kuzatiladi. Organizm stressdan himoyalash mexanizmlarini ishga tushurishni boshlaydi. Bu bosqichda inson uzoq tura olmaydi, agar organizm bu bosqichni yengib o'tsa, havotirlik bosqichi asta sekin so'na boshlaydi. Agar, aksincha bo'lsa, stressning keyingi bosqichi ishga tushadi.

Qarshilik ko'rsatish (Stress holati) – stressning bu bosqichda organizmning barcha faoliyati katta kuch bilan ishlashni boshlaydi. Bu bosqichda vaziyat ikki xil yo'nalishda rivojlanishi mumkin: inson o'ta faollashib, o'zida yangi harakatlarga va g'oyalarga kuch topadi, organizm mobilizatsiyasi namoyon bo'ladi yoki aksincha, organizm tormozlashib, passivlashadi, inson o'z-o'zini yo'qotib qo'yishi kuzatiladi.

Ichki taranglikni susayishi (Toliqish) bosqichi – agar stressning avvalgi bosqichlari bo'lib o'tsa-yu, lekin organizmning moslashuvchanligi sust bo'lsa, stressning uchinchi bosqichi – toliqish yuzaga keladi. Ushbu bosqich stress ta'siri uzoq bo'lganda kuzatiladi. Bu bosqichda organizm zahirasining so'nib borishi, zaiflashuvi kuzatiladi. Bunday jarayonlar kuchli depressiyaga yoki organizmning kasallanishiga zamin yaratadi. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, kasalliklarning 70%i emotsional buzilishlar, ya'ni stress holatlari bilan bog'liq ekan.

Stress holatlari inson faoliyatiga sezilarli ta'sir qiladi. Asab tizimining turli xil xususiyatlariga ega odamlar bir xil ruhiy stressga turlicha munosabatda bo'lishadi. Ba'zilarida faollikning oshishi, kuchlarning safarbar etilishi, faoliyat samaradorligining oshishi kuzatiladi.

Boshqa odamlarda stress faoliyatning disorganizatsiyasini, uning samaradorligining keskin pasayishini, passivligini va umumiy tormozlanishni keltirib chiqarishi mumkin.

Zamonaviy pedagog faoliyatida emotsional kompetentlik va stressni boshqarish qobiliyati juda katta ahamiyatga ega. Emotsional kompetentlikni rivojlantirish va stressni boshqarish pedagogning professional muvaffaqiyati, o'quvchilarning psixologik farovonligi va ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish uchun asosiy shartlardir. Bu nafaqat pedagogning, balki butun ta'lim tizimining sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

5. Kotova I.B., Kanarkevich O.S., Petrievskiy V.N. Psixologiya. Rostov n/a: Feniks, 2003. - 480 p.
6. Newstrom D., Devis K. Tashkiliy xatti-harakatlar. SPb., 2000.
7. Rogov E.I. Umumiy psixologiya: Pedning birinchi bosqichi uchun ma'ruzalar kursi. ta'lim. - M. 2003.-448-b.
8. Selye G. Xavotirsiz stress. - Riga, 2007.
9. Goziyev E.I. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.