



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI

PROFILAKTIKA: KASBIY VA HISSIY SO'NISH STRESSLARGA BARDOSHLILIK

Maqsad

- ❖ MTT muhitini yaxshilash va ta'lim-tarbiya jarayonining samadorligini oshirish
- ❖ O'qituvchilarning ijtimoiy va hissiy kompetensiyalarini rivojlantirish
- ❖ Kasbiy va hissiy so'nish stresslarga bardoshlilikni oshirish

SEMINAR NORMALARI

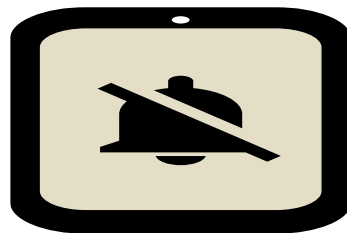
Seminarda eslash kerak bo'lgan oddiy va muhim qoidalar



Savollaringizni
saqlab turing



Vaqtga rioya qiling



Telefonlar jim



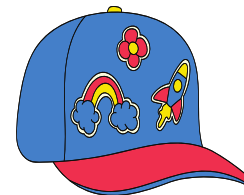
Faol ishtirok

Boshlanish!

Biz ulashadigan m'alumotlar



Amaliy mashqlar



Siz erishgan natijalar



OMMAVIY TANISHUV MASHQI



KELING ENDI SIZLAR BILAN TANISHIB OLAMIZ:

- ✓ Oilasida to'ng'ich farzandlar;
 - ✓ Oilasida kenja farzandlar;
 - ✓ Yagona farzandlar;
 - ✓ Uyquga to'ymaganlar;
 - ✓ O'rtancha farzandlar
- ESIMIZDASIZ☺
- ✓ Oilalilar;
 - ✓ Farzandlar soni;
 - ✓ Stressga tez tushib qoluvchilar;
 - ✓ Kasbiy so'nish boshlanganlar;
 - ✓ Mobil kompaniyalar kesimida;
 - ✓ O'quv seminarlari yoqayotganlar;
 - ✓ Mehnat faoliyati davriga ko'ra;
 - ✓ O'zini **ZO'R** psixolog deb biladiganlar;
 - ✓ Ishlayotgan sohasidan afsuslanmaydiganlar;
 - ✓ O'zini **BAXTLI** hisoblaydiganlar.

DIQQAT SAVOL?

KASBIY VA HISSIY SO'NISH
O'ZI NIMA?

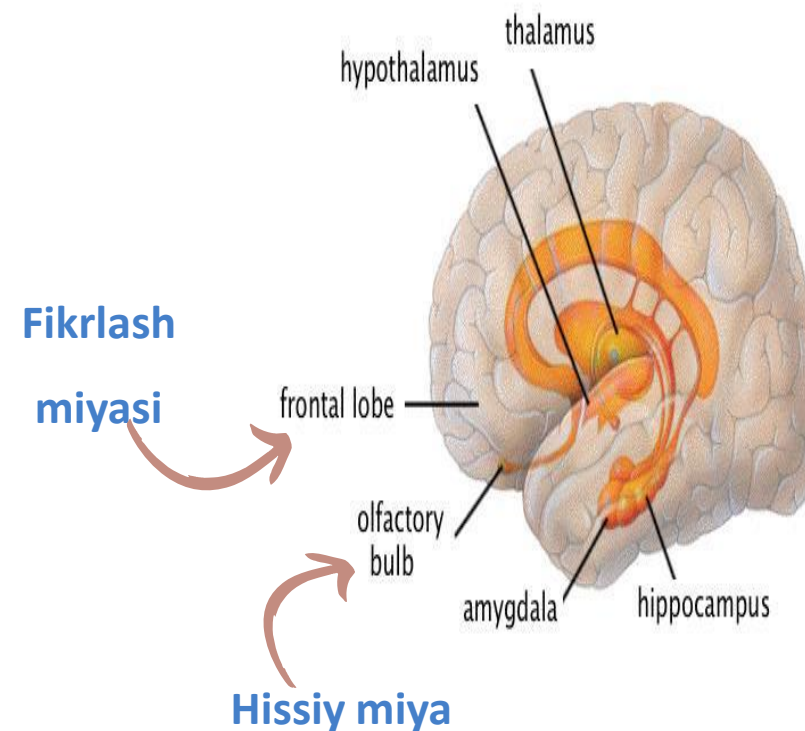


O'rganish ijtimoiy va hissiydir

Miyaning kognitiv va hissiy qismlari o'zaro bog'langan bo'lib, biri ikkinchisining faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

Ijobiy hissiyotlar baxt tuyg'usini uyg'otadi, o'quvchining o'qishga tayyorgarligini oshiradi va akademik muvaffaqiyatini yaxshilaydi.

Inson miyasi moslashuvchan: u butun hayot davomida mashq va ta'lim ta'sirida o'zgarish qobiliyatiga ega.



Kasbiy so'nish (burnout) - bu doimiy stress, emotsional zo'riqish va ishga qiziqishning yo'qolishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Kasbiy so'nish, ayniqsa, odamlar bilan ishlaydigan, yuqori darajadagi mas'uliyatni talab qiladigan kasblarda (o'qituvchilar, shifokorlar, ijtimoiy xodimlar, psixologlarda) ko'p uchraydi.



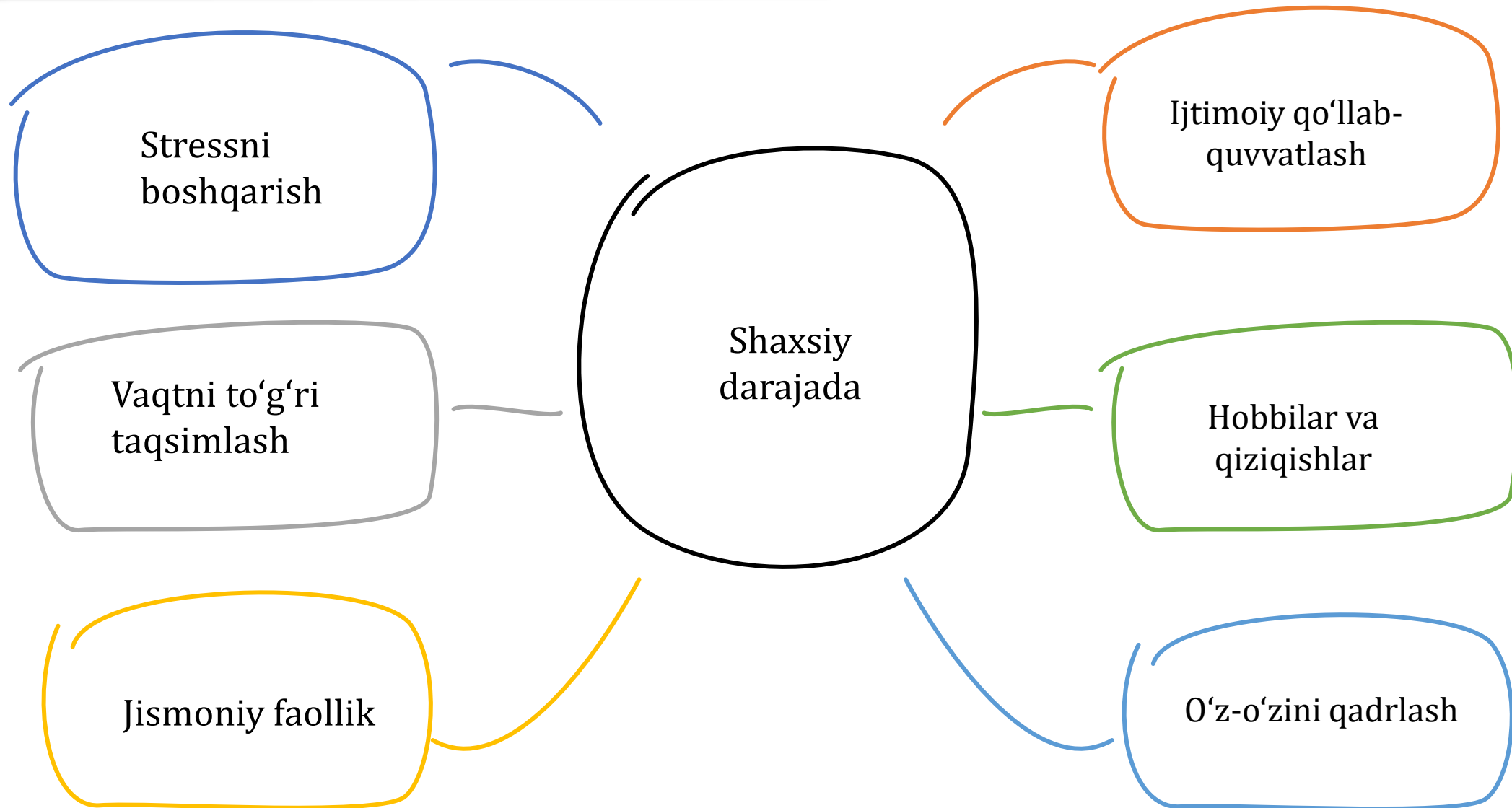
Hissiy so'nish (emotional exhaustion) - kasbiy so'nishning asosiy komponentlaridan biri bo'lib, emotsional resurslarning kamayishi, toliqqanlik va charchoqlik hissi bilan tavsiflanadi.

Kasbiy so'nishning sabablari:

- **Ish yuklamasining haddan tashqari ko'pligi:** Vazifalar sonining ko'pligi, vaqtning yetishmasligi va doimiy shoshilinchlik holati.
- **Nazoratning pastligi:** Ish jarayoniga ta'sir o'tkaza olmaslik, qaror qabul qilishda ishtirok etmaslik.
- **Mukofotning yetishmasligi:** Qilingan mehnatning yetarli darajada qadrlanmasligi, moddiy va ma'naviy rag'batlantirishning yo'qligi.
- **Hamjamiyatning yo'qligi:** Ish joyida qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, hamkasblar bilan yaxshi munosabatlarning yo'qligi.
- **Qadriyatlarning mos kelmasligi:** Shaxsiy qadriyatlar bilan ishning qadriyatlari o'rtasida ziddiyatning mavjudligi.



Kasbiy soʻnishning oldini olish uchun quyidagi profilaktika choralari koʻrish mumkin



Hissiy soʻnish (emotional exhaustion) - kasbiy soʻnishning asosiy komponentlaridan biri boʻlib, quyidagi belgilari bilan tavsiflanadi:



Emotsional toliqlik va charchoq



Beqarorlik va asabiylik



Umidsizlik va befarqlik



Motivatsiyaning yoʻqolishi



Jismoniy alomatlar



Ijtimoiy aloqalardan uzoqlashish



Tashvish va xavotirlik

O'qituvchilarning farovonligi xavf ostida



Buzilgan jismoniy
salomatlik



Yomon uyqu
sifati



Ishning
ishonchsizligi va
rolning noaniqligi



Eng qiyin, stressli
va talabchan ish

Stressni tushunish

Stress:

Stress bu odatda jismoniy yoki hissiy zo'riqishga organizmning javob reaksiyasi sifatida ta'riflanadi.

“Qanday qilib stressni do'st qilish kerak” nutqida psixolog Kelli MakGonigal stressni ijobiy deb qarashga chaqiradi, agar biz uni yomon narsa sifatida ko'rmasak, stress yomon bo'lmaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar biz stressni boshqacha tasavvur qila olmasak, tanamiz va ongimiz unga boshqacha munosabatda bo'lishi mumkin.

Shuni yodda tuting: stress — bu tashqi muhitda sodir bo'ladigan hodisalar emas, balki biz u hodisalarga duch kelganimizda tanamizda kechadigan jarayondir



STRESSNING TURLARI

O'tkir stress: Qisqa muddatli stress, odatda kutilmagan voqea yoki vaziyatga javob sifatida yuzaga keladi.

Surunkali stress: Uzoq muddatli stress, davomli muammolar, bosim yoki noqulay sharoitlar natijasida yuzaga keladi.



Stressga javob berish

Kuchaygan hissiy holat:

Bu — tashqi ta'sirlarga nisbatan keskin va kuchaygan hissiy tajriba bo'lib, unda qo'zg'alishning ortishi, kuchliroq sub'ektiv hislar va yuqori sezgirlik namoyon bo'ladi.

Hissiyotlarimizni nomlash va ularning tanamizda qanday namoyon bo'layotganini anglash — hissiy xabardorlikni rivojlantirish va stressni boshqarishda muhim birinchi qadamdir. Bu esa farovonligimizga e'tibor qaratish imkonini beradi.

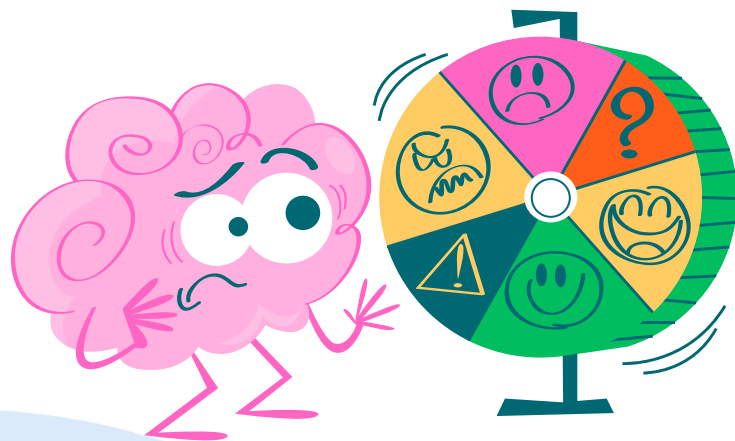


STRESSNING BELGILARI

- **Stressning belgilari jismoniy, ruhiy va emotsional bo'lishi mumkin:**
- **Jismoniy:** Bosh og'rig'i, mushak og'rig'i, charchoq, uyqusizlik, oshqozon buzilishi, qon bosimining oshishi.
- **Ruhiy:** Diqqatni jamlash qiyinligi, xotiraning yomonlashuvi, qaror qabul qilish qiyinligi, tashvishlanish, asabiylik, g'azablanish
- **Emotsional:** Depressiya, xavotir, qo'rquv, umidsizlik, yolg'izlik hissi.

Hissiy xabardorlik

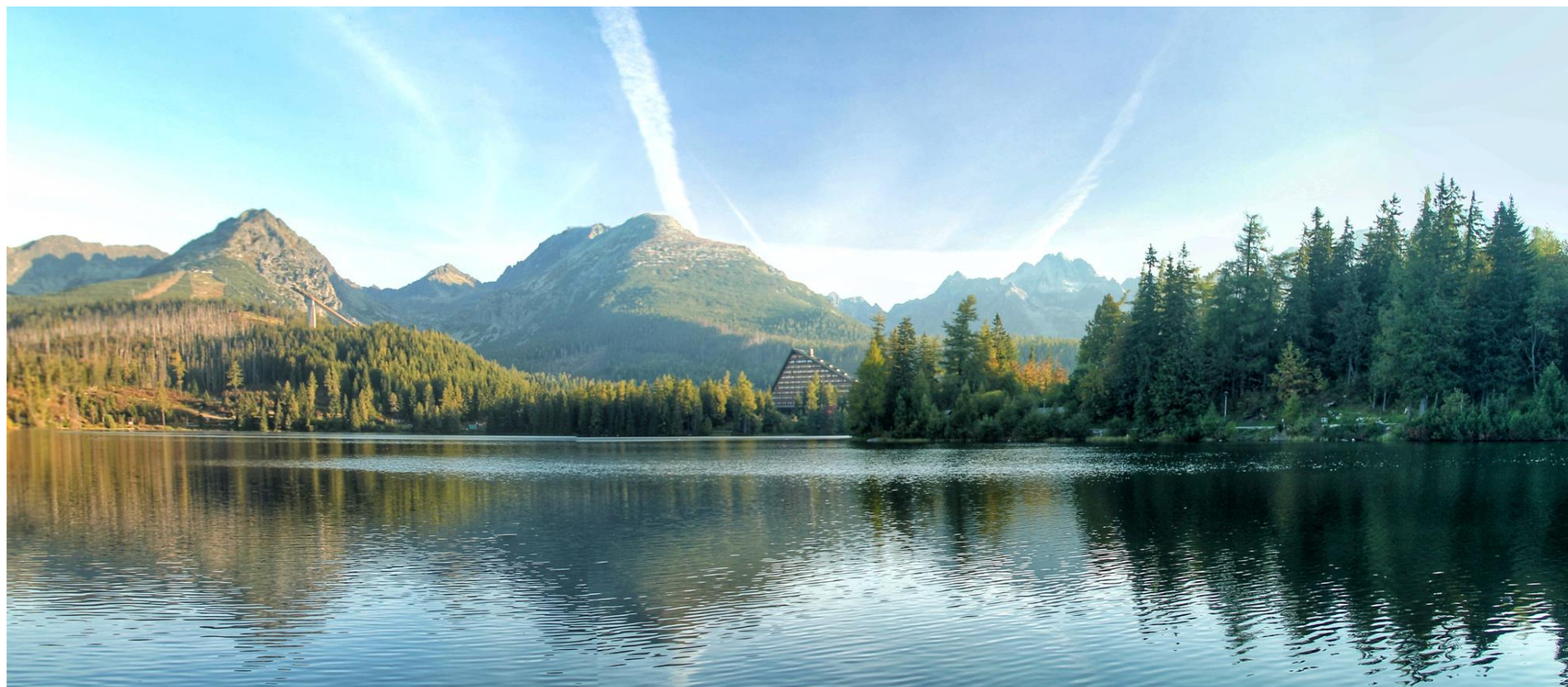
Bu — insonning o'z hissiyotlarini ongli ravishda anglash va farqlash qobiliyatidir. Bunga avtomatik javoblar (masalan, tana sezgilari) ham, hissiyotlarni so'z bilan ifodalash va aniqlash qobiliyati ham kiradi.

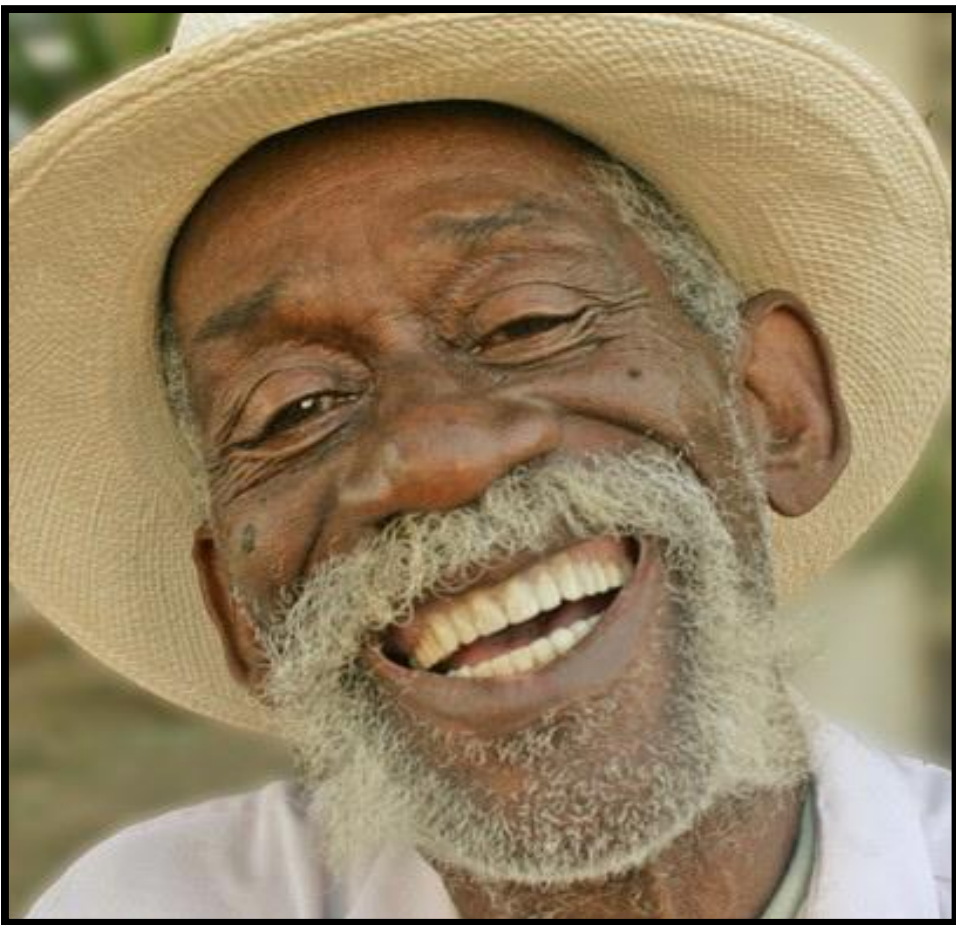


Turli hissiyotlarni tasvirlashni va ularning tanamizda qanday mavjudligini aniq anglashni o'rganish juda muhimdir.

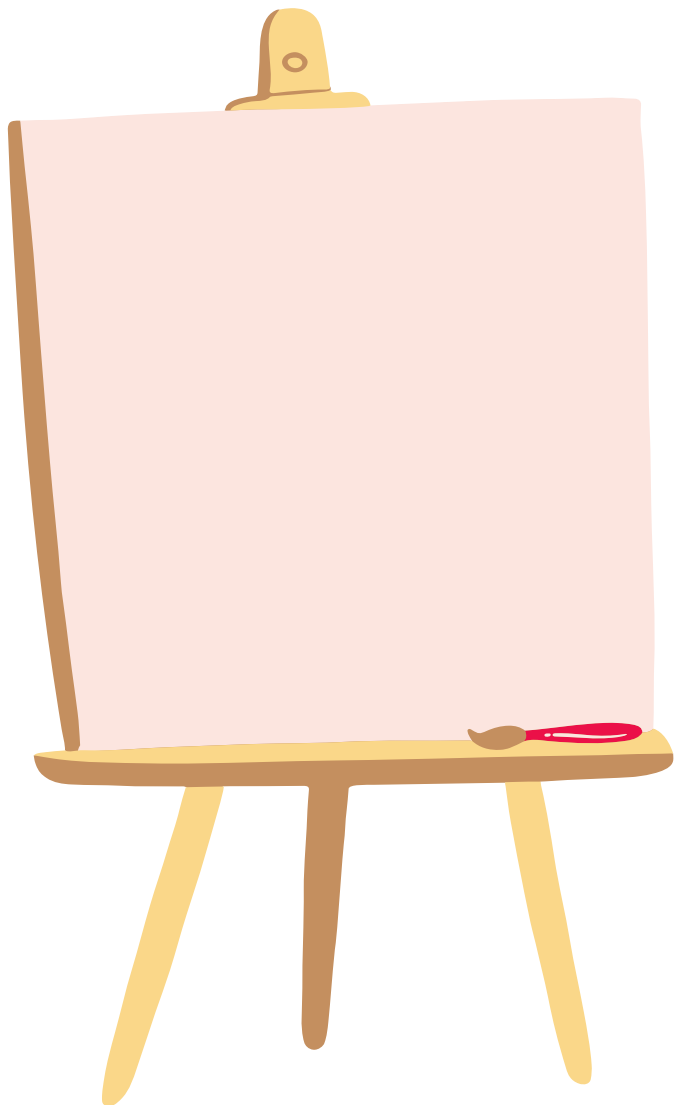
Tanam va ongimni tinchlantirish: Resurslash

Resurs — bu sizni xotirjam, yoqimli, tinch, kuchli yoki bardoshli his qildirishga yordam beradigan har qanday inson, joy, narsa, xotira yoki o'zingizning bir qismingiz bo'lishi mumkin.





**Resurs haqiqiy yoki
xayoliy bo'lishi mumkin**



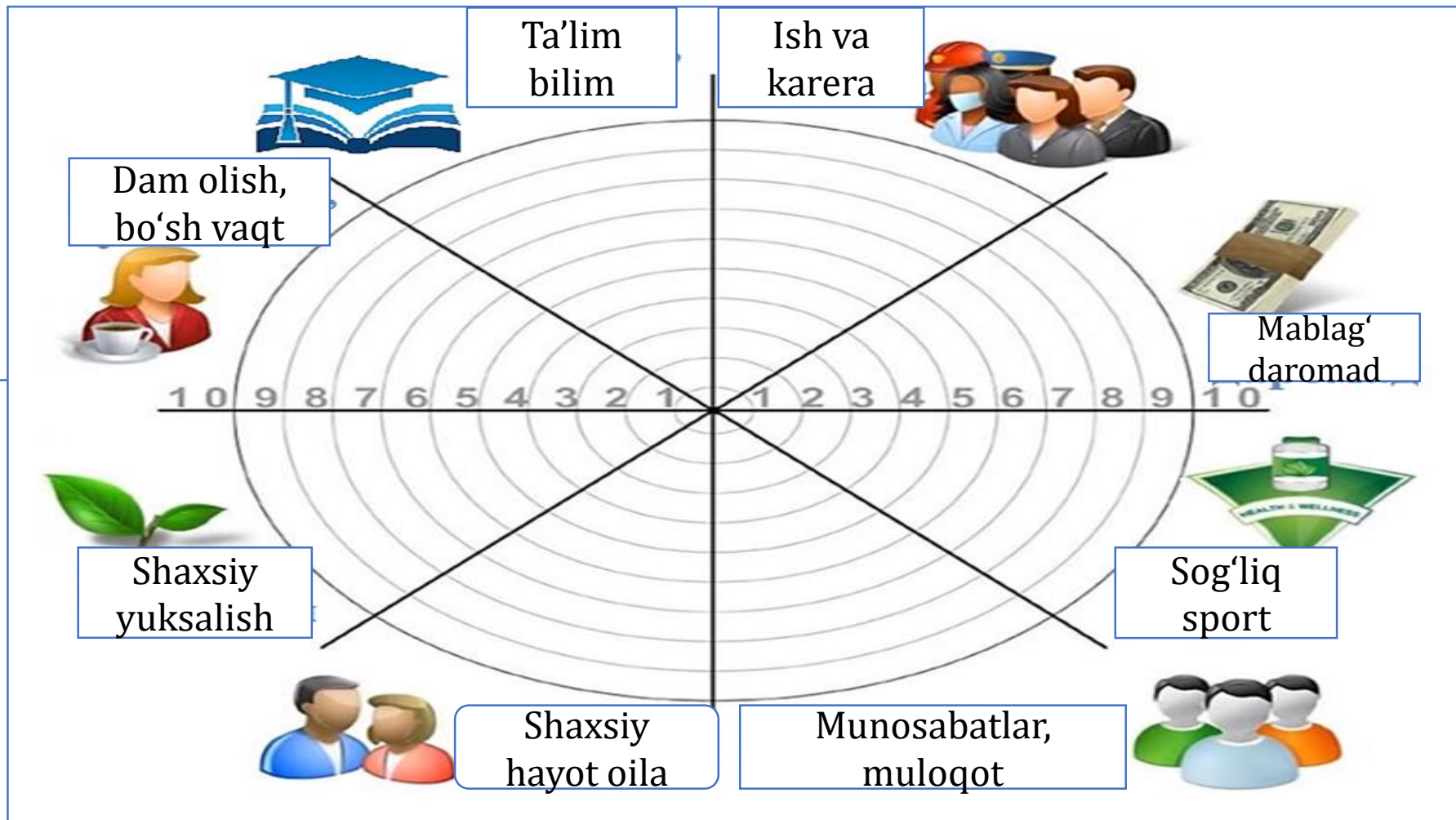
O'z resursingizni yarating

Tanaffus qiling



[illegible]

Hayot charxpalagi



MASHQ: KAPTOKLAR VA MAQSAD



Maqsad

Tafakkur

Natija

Mashq:

Ertaga bajarilishi rejalashtirilgan ishlar ro'yhati:

Tekst

----------------------	----------------------

☐ 1

☐ 1

☐ 2

☐ 2

☐ 3

☐ 3

☐ 4

☐ 4

☐ 5

☐ 5

☐ 6

☐ 6

☐ 7

☐ 7

☐ 8

☐ 8

☐ 9

☐ 9

☐ 10

☐ 10





MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI



Ishtirokingiz uchun rahmat!