

MAKTAB PEDAGOG XODIMLARIDA KASBIY EMOTSIONAL ZO‘RIQISHLARNI KELIB CHIQISHI VA OLDINI OLISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TOMONLARI

Shoyiqulova To‘ygul Hamroyevna

Qorako‘l tuman 5-maktab psixologi

Bekniyozova Gulchiroy Ro‘ziniyozovna

Qorako‘l tuman 9-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress turlari va kasbiy stressning kelib chiqish omillari va ularni oldini olish haqida ma’lumot beriladi.

Kalit so‘zlar: stress, moyillik, kasbiy stress, inson resurslari, emotsiya, determinatsiya, regulyatsiya, shaxsiy energetik potensial, psixik zo‘riqish, xulq-atvor.

Аннотация: В статье представлена информация о типах стресса, причинах возникновения профессионального стресса и способах его предотвращения.

Ключевые слова: стресс, предрасположенность, профессиональный стресс, человеческие ресурсы, эмоции, решимость, регуляция, энергетический потенциал личности, психологический стресс, поведение.

Annotation: This article provides information about the types of stress and the factors that cause professional stress and their prevention.

Keywords: stress, predisposition, professional stress, human resources, emotion, determination, regulation, personal energy potential, mental stress, behavior.

Bugungi kunda qaysiki bir sohaga qaramang o‘ziga xos muammolari bo‘lib, bular kasb egalarini stressga olib keladi. Bu esa ish faoliyati unumdorligini pasaytiradi. Ayniqsa pedagog xodimlar endi ulg‘ayib kelayotgan yosh avlod tarbiyasi, bilimi bilan bilan shug‘ullanar ekan, bu ish faoliyatida stressga duch kelmaslikning iloji yo‘q. Stress

atamasi (ingliz tilidan, stress – bosim, zo‘riqish) fiziologiya, psixologiya, tibbiyot sohalarida juda ko‘p qo‘llaniladi va bu sohalarda stress atamasi odamning tashqi olamdagi turli xil favqulotda vaziyatlarga nisbatan reaksiyasi (javob qaytarish holati)ni ifodalash uchun qo‘llaniladi. Stress haqida dastlabki tushuncha G.Selye tomonidan fiziologik termin sifatida qo‘llanilib, organizm o‘zi uchun yoqimsiz bo‘lgan har qanday ta’sirlarga nisbatan reaksiyasi sifatida talqin etilgan. Keyinroq bu atama individning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik, biokimyoviy, psixologik holatlari va xulq-atvorini tushuntirish uchun qo‘llanilgan. stress tushunchasi paydo bo‘lganidan boshlab hozirgacha turli xil o‘zgarishlarga duch keldi, bu o‘zgarishlar stressning sabablari, regulyatsiyasi (boshqarilishi), determinatsiyasi (sababiy bog‘lanishi), namoyon bo‘lishi, bartaraf etish darajalarining fundamental jihatdan o‘rganilishi natijasida yuzaga keldi, albatta. V.A.Bodrovning fikricha, “stress atamasi har doim ham asoslangan holda ishlatilavermaydi, ba’zan uni ma’no jihatdan yaqinroq bo‘lgan boshqa atamalar bilan ham almashtirib yuborishadi, masalan, istalgan emotsional zo‘riqishni stress deb atash holati tez-tez uchrab turadi”. Hozirgi paytda stress atamasi bilan bir qatorda “emotsional stress”, “psixologik stress”, “information stress”, “kasbiy stress”, “jarohatdan so‘nggi stress” va h.k. atamalarning ko‘p ishlatilayotganligi buning isbotidir. Shunga ko‘ra, V.A.Bodrov o‘z tahlilga quyidagicha xulosa yasaydi: “Muammoning o‘rganilishi va stress holatlarining namoyon bo‘lish darajasining kengayishini hisobga olgan holda, mantiqan shunday xulosaga kelish mumkinki, bu sohada aniqroq tushunchani joriy qilish va shu yo‘nalishdagi o‘xshash tushunchalar o‘rtasida aniq farqni o‘rnatish lozim”.

Insonning o‘z oldida turgan muammoning yechimini topish qobiliyati bir qator omillarga bog‘liqdir:

1. Insonning resurslari - uning turli xil muammolarni yecha olish imkoniyati;
2. Ma’lum bir muammoni yechish uchun zarur bo‘lgan shaxsiy energetik potensial;
3. Muammoning kelib chiqishi yoki yuzaga kelishida kutilmaganlik darajasi;
4. Muammoga nisbatan psixologik va fiziologik ustanovkalarining adekvat (mos)ligi va mavjudligi;

5. Tanlangan munosabat turi - himoya yoki agressivlik. Bu omillarning ahamiyati va ularni hisobga olish - stressni bartaraf etishda harakat strategiyasini tanlash uchun muhimdir. Yuqorida tahlil qilingan nazariyalarning mazmun mohiyatidan kelib chiqib, quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin: Birinchidan, bir xil tashqi hodisalar turli xil odamlar uchun stressogen ta'sirga ega bo'lishi yoki bo'lmasligi mumkin - shaxsiy kognetiv baholash jarayoni va imkoniyatidan kelib chiqib tashqi hodisaning ma'lum bir sub'yekt uchun ahamiyatiga qarab stressogen ta'sir darajasi aniqlanadi. Ikkinchidan, aynan bir xil kishilar bir xil hodisani ba'zi holatda stress faktor sifati qabul qiladi, boshqa holatda esa aynan shu hodisa meyoriy va oddiy hol sifatida qabul qilinadi, bunday farq sub'yektning psixik statusi yoki fiziologik holatidagi o'zgarishlarga bog'liq bo'lishi mumkin. Uchinchidan, psixologik stress faqat shunday holda vujudga keladiki, bunda shaxs ichki va tashqi talablar haddan ortiq kuch sarflovchi zo'riqishga olib keladi, deb hisoblaydi va ana shu fikr natijasida stressga berilish kuchayadi. Yuqorida ko'rib chiqilgan fikrlar stressni o'rganishda izlanishlar hali ko'p davom etishini va bu muammo hozircha o'z dolzarbligini yo'qotmaganligini asoslash uchun yetarli bo'lib, bu borada ish olib boradigan izlanuvchi yoki tadqiqotchi bu nazariya va modellarga tayanmasdan iloji yo'q. Kelajagimiz istalgandek bo'lishi uchun bu muammoni chuqurroq o'rganish va uning salbiy jihatlarini bartaraf etish usullarini ishlab chiqish tadqiqotchilarning vazifalaridan biriga aylanishi maqsadga muvofiqdir.

Stress turlaridan eng ko'p uchraydigan turlaridan biri kasbiy stresdir. Kasbiy stress - bu kasbiy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan hissiy-salbiy va ekstremal omillarning uzoq muddatli intensiv ta'siri natijasida xodimda yuzaga keladigan stress holati. Kasbiy stress ish samaradorligining pasayishi, ichki noqulaylikning kuchayishi, pedagogik faoliyat bilan bog'liq ijtimoiy motivlarning yo'qolishi, o'z-o'zidan va faoliyatdan norozilik, psixosomatik kasalliklar va depressiv holatlarda namoyon bo'ladi. Bugungi kunda pedagoglar faoliyati psixogen, intellektual, hissiy tarangliklarga boy. Chunki, kundalik hisobotlar, murabbiylik faoliyati bilan bog'liq masalalar, pedagogik jamoadagi rahbar-xodim munosabatlaridagi muammolar pedagoglarning pedagogik ijod bilan shug'ullanishiga vaqt qoldirmaydi, bu ham ruhiy, ham jismoniy charchoq, zo'riqishlarga olib keladi. Pedagogik faoliyatda namoyon bo'ladigan kasbiy stress

omillarni shartli ravishda quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin: mehnat faoliyati bilan bog'liq sabablar: ortiqcha ish yuki, yomon mehnat sharoitlari, vaqt yetishmasligi; pedagogning pedagogik jamoadagi o'рни bilan bog'liq stress omillari: kasbiy mas'uliyatni bajara olmaslik, jamoada e'tirof etmaslik, barcha mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, ish yukini adolatsiz taqsimlash natijasida yuzaga keladigan noaniqlik, jamoa oldidagi mas'uliyatning o'ta pastligi, ishtirokining pastligi. jamiyat hayotida; pedagogik jamoada shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq omillar: rahbar, hamkasblar, o'quvchilar, ota-onalar bilan buzg'unchi munosabatlar, muloqot muammolari; Pedagogik martaba bilan bog'liq omillar: kasbiy "muvaffaqiyatsizlik", pensiyaga chiqish qo'rquvi, kasbiy bilimning yetarli darajada emasligi; kasbiy faoliyatdan tashqari omillar: oilaviy muammolar, surunkali kasalliklar va boshqalar. Tadqiqot metodologiyasi Pedagogik xodimlarning salomatligi va ularning pedagogik faoliyatining samaradorligi ko'plab kasbiy sohalarda bo'lgani kabi, mehnat sharoitlari, jamoadagi muhit kasbiy funktsional majburiyatlarga bog'liq. Biroq, ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda pedagogik faoliyat bilan bog'liq stress omillari soni ortib bormoqda. Bugungi kunda o'qituvchilarning ishi psixogen, intellektual, hissiy tarangliklarga to'la. Darhaqiqat, kundalik hisobotlar, murabbiylik faoliyati bilan bog'liq masalalar, jamoat ishlariga jalb etish, pedagogik jamoadagi rahbar-xodim munosabatlaridagi muammolar pedagoglarning pedagogik ijod bilan shug'ullanishiga vaqt qoldirmaydi, ularning ham ruhiy, ham jismoniy charchashiga sabab bo'ladi. Britaniyalik olimlar stressga moyillik va kasbiy faoliyat o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganganlarida, ular eng stressogen omillarga moyil bo'lgan bir qancha kasblarni sanab o'tdilar. Pedagogika kasbi o'z-o'zini nazorat qilish va boshqarishni talab qiladigan stressogen omillarga moyil bo'lgan kasblardan biridir. Pedagogik faoliyatga qo'yiladigan talablarning doimiy o'zgarishi, yangi ma'lumotlarning kirib kelishi va uni o'zlashtirish uchun vaqtning yetishmasligi, pedagogik faoliyatdagi hissiy va ijtimoiy stress, kasbiy faoliyat shartlarini murakkablashtiradi va o'qituvchilarda stressni kuchaytiradi. Shularni hisobga olgan holda biz o'z oldimizga o'qituvchilarda kasbiy stressning ko'rinishlarini aniqlashni maqsad qilib qo'ydik Biz o'z tadqiqotimizda pedagoglarda kasbiy zo'riqishning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni

aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqishni tadqiqot maqsadi qilib oldik. Tadqiqot maqsadiga muvofiq, uni empirik tekshirish uchun quyidagi algoritm asosida ilmiy tadqiqot tashkil etildi:

- 1) respondentlarning kasbiy stressga moyillik darajasi tekshirildi;
- 2) respondentlarning ruhiy va hissiy farovonligi, jamiyatdagi ijtimoiy-psixologik muhit, o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasi bo'yicha ko'rsatkichlar aniqlandi;
- 3) professional stress va respondentlarning ruhiy, emotsional charchashi, jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit, o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasi o'rtasidagi bog'liqlik ko'rsatkichlari hisoblab chiqilgan (K.Pirsonning r-chiziqli korrelyatsiya koeffitsientini hisoblash usuli);
- 4) Pedagoglarda kasbiy stressning psixologik mexanizmlari tahlil qilindi. Tadqiqotimizda biz determinizm, strukturalizm tamoyillariga yondashish orqali ishimizni tashkil qildik. Ma'lumki, determinizm (lot.determinare-determination, talab) tamoyili moddiy va ma'naviy olam hodisalarining ob'ektiv huquqiy jihatdan o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Ushbu tamoyilga asoslanib, sabab-oqibat g'oyasi turli hodisalar o'rtasidagi shunday bog'liqlikdirki, bunday munosabat holatida tegishli shartlar mavjud bo'lganda bir hodisa doimiy ravishda boshqa hodisani keltirib chiqaradi, degan fikr. Bizning dissertatsiyamizdagi determinizm tamoyilini amalga oshirish kasbiy stressning o'ziga xos mexanizmiga asoslanadi va uning ma'lum bir shaklda namoyon bo'lishi har doim ijtimoiy, kognitiv va affektiv omillarning ma'lum darajadagi ta'siri natijasidir, deb faraz qilamiz. Ilmiy tadqiqotning metodologik printsiplari sifatida tizimlashtirish printsiplari o'rganilayotgan ob'ektlarni tizim sifatida o'rganishni talab qiladi, bu hodisalarning xususiyatlarini ularni tashkil qiluvchi elementlarning o'zaro ta'siri xususiyatlari bilan izohlaydi. Bu tamoyil ilmiy tadqiqot predmetini tizim sifatida tashkil etuvchi elementlarni va ular orasidagi tizimli funksional munosabatlarni farqlash, tizim darajalari va tizimni tashkil etuvchi omillarni asoslash uchun tahlil qilishni talab qiladi. Tizimlashtirish printsiplari o'qituvchilar tomonidan kasbiy stressning namoyon bo'lish mexanizmini tizimli uyg'unlik nuqtai nazaridan tushunish orqali amalga

oshirilishi ko'zda tutilgan. Bundan tashqari, bizning tadqiqotimiz doirasida o'tkazilgan eksperimental sinovlar natijalari kasbiy stressning namoyon bo'lishining uyg'un holatini aniq ko'rsatib turibdi. Bundan tashqari, pedagogik kasb "inson-inson" munosabatlari tizimida faoliyat yurituvchi kognitiv, axborot, hissiy, ijtimoiy stresslar ta'sirida eng keng tarqalgan kasb hisoblanadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'qituvchining eng muhim kasbiy ahamiyatli sifati sifatida stressga chidamlilikni shakllantirish bo'yicha ishlar alohida ahamiyatga ega. Tibbiy va psixologik-pedagogik adabiyotlarda stress darajasini optimallashtirish (kamaytirish) usullarining to'rtta guruhi tasvirlangan. Ulardan ba'zilar psixolog tomonidan o'qituvchilar bilan ishlashda qo'llaniladi, u o'qituvchilarga o'z-o'zini tuzatish va o'z-o'zini rivojlantirish jarayonlarini faollashtirishning boshqa usullarini o'rgatadi. Psixologik usullarga quyidagilar kiradi: autogenik trening, meditatsiya (o'z-o'zini gipnoz qilish va stressli sharoitlarda yuzaga keladigan aqliy va avtonom jarayonlarni ongli ravishda tartibga solish variantlari sifatida); stressni keltirib chiqaradigan hodisalarni ajratilgan (fazoviy, vaqtinchalik, submodal va boshqalar) idrok etish usuli sifatida stressdan ajratish; ijobiy tasvirlardan foydalanish (vizualizatsiya), ratsional terapiya, art terapiya va boshqalar foydalaniladi. Psixologik nuqtai nazardan, o'qituvchilar ko'proq hissiy charchoq va ishdan begonalashish tuyg'usini boshdan kechirish xavfi ostida bo'ladi. Agar nazorat qilinmasa, charchash o'qituvchining sog'lig'iga, baxtiga, munosabatlariga va ish samaradorligiga putur yetkazishi mumkin. Stressni aniqlash va imkon qadar tezroq kurashish uchun nimaga e'tibor berish kerakligini bilish juda muhim hisoblanadi. Shuning uchun har bir o'qituvchi o'z salomatligi va kasbiy samaradorligini saqlab qolish uchun pedagogik stressologiya va kasbiy ruhiy salomatlik sohasidagi bilimlarga ega bo'lishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2012.
2. . Нарметова, Ю. (2021). Алекситимия-психосоматик касалликлар омили сифатида.
3. 20.Otamuratov R, Otamuratova S. (2023). VIRTUAL MUHITNING

SHAXSGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании.

4. Norbekova. B. (2022). O'roqboyeva M. Maktabgacha ta'limda psixologik xizmatni tashkil etishning o'ziga xos jihatlari. Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar, 1(1), 481-483.

5. Olimov L.YA., Maxmudova Z.M. Stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari va koping xulq-atvor namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari: stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari. Psixologiya ilmiy jurnali. 2020 yil, 4 son 109-115 b.

6. Nishanova Z.T. Psixologik xizmat. -T.: TDPU, 2006. - 162 b

7. Barotov Sh.R. Ta'limda psixologik xizmat. – Buxoro, 2007.