

ПЕДАГОГЛАРНИНГ КАСБИЙ РИВОЖЛАНИШИДА СТРЕССОР ВА СТРЕССОГЕН ФАКТОРЛАРНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ

Қаршиева Дилафрўз Суюновна

психология фанлари бўйича PhD, Низомий номидаги ТДПУ, доценти

Аннотация: мазкур илмий мақолада педагогик фаолиятда касбий стресс унинг хусусиятлари ҳамда репрезентацияси психологик хусусиятлари илмий-назарий асослари ҳамда унга таъсир қилувчи омилларнинг ўрни ва аҳамияти очиб берилган. Дунёда юқори малакали, рақобатдош, мустақил фикрлайдиган мутахассисларни тайёрлашга бўлган эҳтиёж тобора ортиб бормоқда. Айни пайтда педагог ходимларнинг касбий компетентлигини шакллантиришнинг психологик механизмларини ишлаб чиқиши ва такомиллаштириши бугунги куннинг долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда.

Жаҳонда амалга оширилаётган илмий тадқиқотларда педагог ходимларни профессионал компетентлигининг психологик асосларини ўрганиши, касбий компетентликни шакллантириши ва ривожлантириши механизмларини ишлаб чиқиши, уларнинг психологик мезонларини тизимлаштириши, социал-психологик компетентлик кўрсаткичларини тадқиқ этиши ва ривожлантириши моделини яратиши ҳамда такомиллаштиришига мўлжалланган махсус моделлаштирилган топшириқлардан иборат психодиагностик методикалар мажмуини ишлаб чиқиши бўйича изланишларга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борада педагогларни психологик тайёргарлик даражасини юксалтириши, уларнинг социал-психологик компетентлигини шакллантирувчи ижтимоий-психологик омиллар ва механизмларини аниқлаш, педагог ходимлари касбий тайёргарлик ролинини ошириши ва уларнинг фаолият самарадорлигига таъсирини аниқлашга йўналтирилган тадқиқот ишларига эътибор қаратиши зарурати кузатилмоқда. Тадқиқотнинг илмий аҳамияти педагог ходимлари социал-психологик компетентлик омилларини тадқиқ қилиши моделини ишлаб чиқилганлиги, ўрганилаётган муаммони илмий жиҳатдан очиб бериши педагогларни касбий стрессга бардошлилигини ҳамда социал-психологик компетентлигини ривожлантириши бўйича дастурлар яратишида, педагогларнинг малакасини ошириши ва қайта тайёрлаш жараёнида қўллаш мумкин бўлишининг назарий асоси яратилганлиги билан изоҳланади. Шунингдек педагогларда касбий стресс репрезентациясининг иш стажига боғлиқ жиҳатлари баён этилиши билан бир қаторда унинг таъсир даражасини камайтиришган қаратилган психотерапевтик усулларнинг методологик тамойиллари ҳам келтирилган.

Калит сўзлар: стресс, касбий стресс, ижтимоий, компетенция, социал-психологик компетентлик, рефлексия.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СТРЕССОРНЫХ И СТРЕССОГЕННЫХ ФАКТОРОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ПЕДАГОГОВ

Қаршиева Дилафрўз Суюновна

доцент кафедры «Практическая психология» Ташкентского государственного педагогического университета, кандидат психологических наук

Аннотация: В данной статье освещаются научные и теоретические основы профессионального стресса у педагогов, а также роль и значение факторов влияющих на нее. В мире всё возрастает потребность в подготовке квалифицированных, конкурентоспособных, независимо мыслящих специалистов. В настоящее время одной их актуальных проблем остаётся разработка и совершенствование психологических механизмов формирования профессиональной компетентности педагогов. В связи с этим в процессе реформ, проводимых специфичным образом во всём мире, одними из актуальных проблем остаются требования к деятельности медицинских работников, вопросы психологического совершенствования их профессионального, личностного и

интеллектуального потенциала.

В проводимых в мире научных исследованиях уделяется особое внимание исследованиям по изучению психологических основ профессиональной компетентности педагогов, формированию и развитию механизмов профессиональной компетентности, систематизации их психологических критериев, исследованию показателей социально-психологической компетентности, исследованию и развитию модели показателей социально-психологической компетентности и разработке комплекса психодиагностических методик, состоящих из специальных смоделированных заданий, направленных на создание и совершенствование модели развития. В связи с этим наблюдается необходимость уделения внимания исследовательским работам, направленным на повышение уровня психологической подготовки педагогов; выявление социально-психологических факторов и механизмов, формирующих их социально-психологическую компетентность; повышение роли профессиональной подготовки педагогов и выявление влияния на эффективность их деятельности. Научная значимость исследования выражается в разработке модели исследования факторов социально-психологической компетентности педагогов, научном раскрытии изучаемой проблемы и разработке государственных образовательных стандартов высшего образования при подготовке кадров по образовательным направлениям бакалавриата и магистратуры, создании теоретической основы, которую можно применить в процессе создания программ по развитию социально-психологической компетентности педагогов. В дополнение к описанию связанных с работой аспектов репрезентации профессионального стресса у педагогов, также представлены методологические принципы психотерапевтических методов, направленных на снижение его воздействия.

Ключевые слова: Стресс, профессиональный стресс, социальная компетенция, социально-психологическая компетентность, рефлексия.

THE ROLE MEANING STRESS AND STREEOGENIC FACTORS IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF EDUCATOARS

*Karshieva Dilafruz Suyunovna –
associate professor of the Department of «Applied Psychology» of Tashkent State
Pedagogical University,
PhD in psychology*

Abstract: This scientific thesis analyzes the psychological features of the representation of occupational stress in pedagogical activity.

This article highlights the scientific and theoretical foundations of the social perception of pedagogics, as well as the role and importance of the factors influencing it. There is an increasing need in the world for the training of qualified, competitive, independent-minded specialists. Currently, one of the urgent problems is the development and improvement of psychological mechanisms for the formation of professional competence of medical personnel

In the scientific research conducted in the world, special attention is paid to research on the study of the psychological foundations of the professional competence of pedagogics, the formation and development of mechanisms of professional competence, the systematization of their psychological criteria, the study of indicators of socio-psychological competence, the study and development of a model of indicators socio-psychological competence, research and development of a model of indicators of socio-psychological competence and the development of a set of psychodiagnostic methods, consisting of special simulated tasks aimed at creating and improving a development model. In this regard, there is a need to pay attention to research aimed at improving the level of psychological training of pedagogics; identification of socio-psychological factors and mechanisms that form their socio-psychological competence; increasing the role of professional training of pedagogics and identifying the impact on the effectiveness of their activities. The scientific significance of the study is expressed in the development of a model for studying the factors of socio-

psychological competence of pedagogics, the scientific disclosure of the problem under study and the development state educational standards of higher education in the training of personnel in the educational areas of workers. Also, from the scientific considerations presented in the article, the possibility of using an effective training program prepared for the development of socio-psychological competence that affects the effectiveness of the professional activities of pedagogics, and the possibility of using it in the process of preparing practical classes, is explained bachelor's and master's programs, the creation of a theoretical framework that can be applied in the process of creating programs for the development of social and psychological competence of pedagogics, advanced training and retraining of pedagogics. Also, from the scientific considerations presented in the article, the possibility of using an effective training program prepared for the development of socio-psychological competence that affects the effectiveness of medical professional activity is explained.

In addition to describing the work-related aspects of occupational stress representation in educators, methodological principles of psychotherapeutic methods aimed at reducing its impact are also presented.

Key words: professional stress, pedagogue, stressor, psychocorrection, pedagogical internship, pedagogical team.

Кириш. Мамлакатимизда ҳам ишчи ходимларнинг, айниқса келажак авлод тарбияси бўлган педагогларнинг психосоциал саломатлиги масаласига катта эътибор қаратилмоқда. Жумладан, мамлакатимизда ижтимоий соғлом муҳитни шакллантириш, ёшлар тарбиясининг таъсирчан механизmlарини жорий этиш, шахснинг маънавий камол топиши психологик қўллаб-қувватланишини таъминлаш, мутахассисларининг психологик билим ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган қатор норматив-меърий ҳужжатларнинг ишлаб чиқилганлиги бунинг яққол далилидир. Бунинг яққол далили сифатида 2019 йилнинг 7 июнида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг №472-сонли “Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликнинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарорнинг 14-бандида келтирилган “Психологик саломатлик йўлида Ўзбекистон” борасида белгиланган вазифаларида руҳий саломатлик масалаларига урғу берилганлигини кўришимиз мумкин. Таълим тарбия соҳасидаги мазкур ислохотларнинг асосий мақсади, албатта баркамол шахс тарбияси масаласи ҳисобланади ва Президентимиз Ш.М.Мирзиёев таъбири билан айтганда “...жамият ҳаётини ўзгартиришга қаратилган ислохотлар аввало таълим тизимидан бошланганини кўрамиз. Таълим ва тарбиянинг асоси, пойдевори бу – мактаб. Мактабни мактаб қиладиган куч эса ўқитувчилардир” [2]. Шу боисдан, “ўқитувчилик” касбининг ўзи шахсга қатор маъсулиятлар ва вазифалар юклайди. Мазкур ҳолатнинг ўзиёқ педагогларнинг психосоциал саломатлигини таъминлаш, педагогик жамоадаги ижтимоий психологик муҳитни яхшилаш, педагогларда касбий стрессга нисбатан конструктив муносабатларини камол топтириш, турли психологик механизмлар асосида уларнинг стрессга барқарорлигини ошириш заруратини туғдиради.

Юқоридаги фикрларни инобатга олиб, педагоглардаги стресс ва унинг психологик жиҳатларини тадқиқ қилиш долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Касбий стресс – касбий фаолият билан боғлиқ эмоционал-салбий ва экстремал омилларнинг узоқ вақт давомида интенсив равишда таъсир этиши натижасида ходимда келиб чиқадиган зўриқиш ҳолатидир. Касбий стресс иш самарадорлигининг пасайиши, ички дискомфортнинг ортиши, педагогик фаолият билан боғлиқ ижтимоий мотивларнинг сўниши, ўзидан ва фаолиятидан қониқмаслик, психосоматик касалликлар ва депрессив ҳолатларида намён бўлади. Бугунги кунда педагогларнинг фаолияти психоген, интеллектуал, эмоционал зўриқишлар билан тўладир. Чунки, кунлик ҳисоботлар, мураббийлик фаолияти билан боғлиқ масалалар, педагоглар жамоасидаги раҳбар-ходим муносабатлари билан боғлиқ муаммолар педагогларнинг педагогик

иждод билан шуғулланиши учун вақтни қолдирмаётганлиги уларда ҳам психик, ҳам jismonий чарчоқ ва зўриқишларнинг келиб чиқишига сабаб бўляпти.

Педагогик фаолиятда намоён бўладиган касбий стресс омилларини шартли равишда қуйидаги гуруҳларга бўлиш мумкин: меҳнат фаолияти билан боғлиқ омиллар: иш юкласининг ҳаддан зиёд кўплиги, ёмон иш шароити, вақтни етишмаслиги; педагогик жамодаги педагогнинг роли билан боғлиқ стресс омиллар: касбий мажбуриятларини тўла билмаслик, жамоада тан олинмаслик, ҳамма унинг мажбуриятни бўйнига олиш, иш юкласининг адолатсиз тақсимланиши натижасида келиб чиқадиган ноаниқлик, жамоа олдидаги жавобгарликнинг ўта пастлиги, жамоа ҳаётида кам иштирок этиш; педагогик жамоадаги шахслараро муносабатлар билан боғлиқ омиллар: раҳбар, ҳамкасблар, ўқувчилар, ота-оналар билан деструктив муносабатлар, мулоқотдаги муамолар; педагогик карьера билан боғлиқ омиллар: касбий “муваффақиятсизлик”, нафақага чиқишдан кўрқиш, касбий билимларнинг етарли эмаслиги; касбий фаолиятдан ташқаридаги омиллар: оилаги муаммолар, сурункали касалликлар ва бошқалар .

Метод. Олиб борилган илмий-назарий таҳлиллар бугунги кунда касбий стрессга таъсир этувчи асосий мезонлардан бири педагогнинг касбий тайёргарлиги ва адаптивлиги асосий омиллардан эканлигини эътиборга олиб педагогларда ижтимоий-психологик компетентлик омилларини ривожлантириш дастурини шакллантиришда асосий роль эканлигини куришимиз мумкин

Биз илмий ишмизда педагогларда касбий стрессни шаклланишига таъсир этувчи

Илмий тадқиқотнинг методологик тамойили сифатида тизимлилик тамойили тадқиқ этиладиган нарсаларни тизим сифатида ўрганишни, бу нарсаларнинг хусусиятларини уларни ташкил этган элементларнинг ўзаро муносабатларига хос хусусиятлар билан тушуниришни талаб қилади. Ушбу тамойил илмий тадқиқот предметини таҳлил қилишда тизим сифатида уни ташкил этувчи элементларни ва улар ўртасидаги тизимли функционал алоқаларни ажратиш, тизимнинг даражаларини ва тизимини ҳосил қилувчи омилларни асослаб беришни тақозо этади [7]. Тизимлилик тамойилида педагогларда касбий стресснинг намоён бўлиш механизминини тизимли уйғунлиги нуқтаи назаридан тушуниш орқали амалга оширилиши кўзда тутилган. Қолаверса, тадқиқотимиз доирасида амалга оширилган тажриба синов ишларидан олинган натижалар касбий стресс намоён бўлишининг уйғунлашган ҳолатини яққол кўрсатиб беради.

Бундан ташқари, педагог касби “инсон-инсон” муносабатлари тизимида фаолият юритувчи когнитив, информация, эмоционал, ижтимоий стрессорлар таъсири энг кўп учрайдиган касбдир. Шуларни ҳисобга олган ҳолда, биз педагогларда касбий стресснинг намоён бўлишини аниқлашни ўз олдимишга мақсад қилиб белгилаб олдик. Ўз эмпирик тадқиқотимизни олиб бориш учун Д.Фонтан томонидан ишлаб чиқилган “Касбий стресс даражасини аниқлаш шкаласи”ни [5] ўтказиб олдик. Мазкур методика бўйича олинган натижалар миқдор ва сифат жиҳатидан таҳлил қилинди. Миқдорий таҳлил натижалари қуйидаги жадвалда акс эттирилди.

1-жадвал

Педагогларда касбий стресс намоён бўлишининг хусусиятлари

Шкалалар номи	5	10 йилгача	15 йилдан
	йилгача иш стажини (N=47)	иш стажини (N=44)	юқори иш стажини (N=129)
Касбий стресснинг паст даражаси	5,9 %	5,7%	3,6%
Касбий стресснинг ўрта даражаси	12,3 %	16,1%	14,1%
Касбий стресснинг юқори даражаси	1,1 %	1%	18,4%

Conclusion. Юқорида келтирилган жадвалдан 30,1% синалувчиларда касбий стресс даражаси юқорилиги аниқланда, шундан 5 йилгача иш стажига эга бўлган педагогларда 1,1%, 10 йилгача иш стажига эга бўлганларда 1%, 15 йилгача иш стажига эга педагогларда 9,6%, 15 йилдан ортиқ иш стажига эга бўлган ходимларда 18,4% ни ташкил этди. Агар натижаларни таҳлил қиладиган бўлсак, иш стажи ортиб бориши билан синалувчиларимиздаги касбий стрессга мойиллик даражаси ортиб борган. Ёш мутахассислар ҳар томонлама куч ғайратга тўла бўлганлиги боис, дастлабки 10 йилда касбий стресснинг юқори даражаси унчалик кўпчиликни ташкил этмаган. Чунки, 5 йилгача бўлган даврда педагог жамоага мослашиш ва ўз ўрнига эга бўлиш учун берилган топшириқларни интенсив тарзда ўзлаштириб бажаришга ҳаракат қилади. 5 йилдан 10 йилгача бўлган муддатда эса энди улар жамоада ўз мавқеига эга, ҳар қандай вазиятдан педагогик ижодкорлик билан чиқиб кета оладилар. Шу боисдан, касбий стрессга унчалик берилмайдилар. Навбатдаги гуруҳ синалувчиларимизда, яъни 15 йилдан ортиқ педагогик фаолият билан шуғулланаётган педагогларимизнинг кўпчилигида касбий стресс даражаси юқори чиққан. Мазкур ҳолат уларда тафаккурдаги ригидлик, ижтимоий стереотиплар, ишчанлик даражасининг пастлиги, юқори даражадаги хавотирланиш, эмоционал зўриқишлар, чарчоқ, эмоционал нотурғунликнинг юқорилиги, аксарият синалувчиларимиз 25-30 йиллик иш стажига эга эканлигини ҳисобга олсак, улардаги нафақага чиқиш билан боғлиқ хавотирланишнинг кучлилиги билан ҳарактерланади.

Касбий стресснинг ўрта даражаси 50.6%, паст даражаси 19.3% синалувчиларда аниқланди. Мазкур ҳолатга тўлиқ тўхталмасдан қисқача изоҳ бериб ўтамиз: бу кўрсаткичлар педагог жамоада ўз мавқеига эга ва берилган топшириқларнинг, педагогик муаммоларнинг ечимини конструктив тарзда ҳал қилиш ва шахслараро муносабатларда ҳамкорликка интилиш кучли бўлади, у педагогик жамоа, педагогик фаолиятнинг “паст-баланди”ни эмпатия, эрудиция, креативлик хусусиятларига асосланган ҳолда тўғри таҳлил қилиб вазиятга мослашишга, касбий стрессга берилмасликка уринади, деб хулоса чиқаришимизга асос бўлади.

Касбий стресс даражаси юқори чиққан педагогларимиз бизнинг экспериментал гуруҳимизни ташкил этган ва биз улар билан психокоррекцион ишларни амалга оширганмиз. Бунда муаллифлик психокоррекцион дастуримизни яратиш учун релаксацион (физиологик реакцияларни мувозанатлаштириш учун), когнитив (муаммоли вазиятга нисбатан фикрлашни ўзгартириш учун), гештальт (ўз-ўзини бошқариш ва саломатликни назорат қилиш кўникмасини шакллантириш учун) ва саноген тафаккурни (ўз саломатлигига нисбатан рефлексив муносабатни шакллантириш учун) шакллантиришга қаратилган терапия усулларининг методологик тамойилларидан фойдаландик [6; 9]. Бунда экспериментал гуруҳда шакллантирувчи машғулотлар 2 ой давомида олиб борилди. Педагогларда касбий стрессга барқарорликни шакллантиришда куйидагиларга эътибор қаратдик: физиологик реакцияларни мувозанатлаштириш: педагоглардаги физиологик реакциялар автотренинг ёки релаксацион машғулотлар орқали барқарорлаштирилди. хулқ-атворни коррекциялаш: бунда биз стресс ҳолати кузатилаётган педагогларимизда агрессив реакцияларни, шахслараро муносабатлардаги низолашувчанликни пасайтириш, ўз хулқ-атворини бошқара олиш ва вақтни тўғри тақсимлай олиш кўникмаларини шакллантиришга қаратдик. когнитив соҳа психокоррекцияси: педагогларда диққат концентрациясини ошириш, рационал қарор қабул қилиш кўникмасини, вазиятни адекват идрок қилиш малакасини, ижтимоий перцепция ва когнитив рефлексияни, касбий компитентликни ривожлантиришга эътибор берилди. эмоционал соҳа психокоррекцияси: бунда асосан педагоглардаги эмоционал кўзгалувчанлик, араз ва гина, хавотирланиш ҳисси, ўзидан қониқмаслик, ёлғизлик ҳисси, айбдорлик ҳиссини пасайтиришга қаратилган машғулотлардан фойдаландик.

Юқорида келтирилган ҳолатларни ҳисобга олган ҳолда педагогларда касбий стрессни баргараф этиш ва стрессга барқарорликни шакллантириш учун биз экспериментал гуруҳга мансуб педагогларимизда куйидаги хусусиятларни

ривожлантирдик: ўз-ўзига адекват баҳо, ўз имкониятларини тўғри баҳолай олиш, аналитик тафаккур, психосоциал саломатлигига нисбатан рефлексив муносабат, шахслараро муносабатларда толерантлик, рационал кун тартибига риоя этиш, эмоционал интеллект, ижтимоий интеллект, конформликка интилиш ҳисси, вазиятга адекват баҳо бериш, ижтимоий перцепция, ўз эмоцияларини бошқариш билан изоҳланади.

Хулоса. Юқоридагиларга асосланиб, баён этилган илмий мушоҳадаларни умумлаштирган ҳолда педагоглардаги низоли вазияларга нисбатан муносабатнинг ўзгарганлиги, стрессли вазиятларни когнитив енгиб ўта олиш, атрофдаги воқеликни ва ўз-ўзини оптимистик идрок қилишнинг кучайганлигини, ўзига рефлексив муносабатни, ўз-ўзини ривожлантиришга интилиш тенденциясининг ортганлигини, ассертив хулқ, шахслараро муносабатларда толерант муносабат ва ҳамкорликка интилишни, “Мен”нинг конструктив ҳолатини сақлашга интилиш, ўз эмоцияларини рефлексив тарзда намоён қилишни, соғлом турмуш тарзи кечириш учун кун тартибига риоя қилиш масаласига адекват муносабатни шаклланишига ёрдам беради.

Педагогик фаолият ҳам интеллектуал, ҳам ижтимоий, ҳам жисмоний фаолликни талаб қиладиган “ҳар томонлама фаол” касб эгаси бўлганлиги боис доим стрессоген омиллар қуршовида бўлади. Педагоглардаги касбий стрессга мойиллик даражаси иш стажига боғлиқ эканлиги аниқланиб, унга кўра, касбий стресс даражаси юқори бўлганларни шахсда стрессга барқарорликни шакллантиришда саноген тафаккур, гештальт терапия, релаксация, когнитив терапия усулларидадан фойдаланиш самара беришини таъкидлаб ўтмоқчимиз. Шунингдек:

- кун тартибига риоя қилишлари ва ахборот оқимини назорат қилишлари;
- кун давомида бир мартаба релаксацион машқлардан фойдаланишлари;
- бир кунлик ақлий меҳнатдан сўнг албатта жисмоний машқлар билан организмдаги чарчоқ хиссидан халос бўлишлари лозим;

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги № 472-сонли “Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликнинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори / <http://lex.uz>.
2. Мирзиёев Ш.М. Бугундан бошлаб жамиятдаги энг ҳурматли инсон - муаллимдир / Ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ва жамиятда ўқитувчи мавқеини ошириш юзасидан кенгайтирилган ведеоселектор йиғилишидаги нутқи. Тошкент. 2019 йил 24 август.
3. Багнетова Е.А. Образ жизни и профессиональнве фактори риска здоровье педагога. РИО Сур ГПУ, 2017. - 6 с.
4. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы / автор. Дис док. Психол н., М., 2016.- 36 с.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 1995. - 136 с.
6. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. - М.: МГУ, 2003. - 394 с.
7. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии // Вопросы психологии.- Москва, 1975. -№2-С.31-45