

UMUMTA'LIM MAKTABLARI PEDAGOGLARIDA KASBIY STRESS VA REFLEKSIVLIK ORASIDAGI ALOQADORLIK

*Qarshiyeva Dilafruz Suyunovna,
Toshkent davlat pedagogika universiteti Amaliy psixologiya kafedrasida professori
v.b., psixologiya fanlari doktori DSc*

Annotatsiya: mazkur ilmiy maqolada pedagogik faoliyatda kasbiy stress uning xususiyatlari hamda refleksivlikning psixologik xususiyatlari ilmiy-nazariy asoslari hamda unga ta'sir qiluvchi omillarning o'рни va ahamiyati ochib berilgan. Dunyoda yuqori malakali, raqobatdosh, mustaqil fikrlaydigan mutaxassislarini tayyorlashga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Ayni paytda pedagog xodimlarning kasbiy kompetentligini shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish va takomillashtirish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda.

Jahonda amalga oshirilayotgan ilmiy tadqiqotlarda pedagog xodimlarni professional kompetentligining psixologik asoslarini o'rganish, kasbiy kompetentlikni shakllantirish va rivojlantirish mexanizmlarini ishlab chiqish, ularning psixologik mezonlarini tizimlashtirish, sotsial-psixologik kompetentlik ko'rsatkichlarini tadqiq etish va rivojlantirish modelini yaratish hamda takomillashtirishga mo'ljallangan maxsus modellashtirilgan topshiriqlardan iborat psixodiagnostik metodikalar majmuini ishlab chiqish bo'yicha izlanishlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu borada pedagoglarni psixologik tayyorgarlik darajasini yuksaltirish, ularning sotsial-psixologik kompetentligini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar va mexanizmlarini aniqlash, pedagog xodimlari kasbiy tayyorgarlik rolini oshirish va ularning faoliyat samaradorligiga ta'sirini aniqlashga yo'naltirilgan tadqiqot ishlariga e'tibor qaratish zarurati kuzatilmoqda. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati pedagog xodimlari sotsial-psixologik kompetentlik omillarini tadqiq qilish modelini ishlab chiqilganligi, o'rganilayotgan muammoni ilmiy jihatdan ochib berish pedagoglarni kasbiy stressga bardoshlilikini hamda sotsial-psixologik kompetentligini rivojlantirish bo'yicha dasturlar yaratishda, pedagoglarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash jarayonida qo'llash mumkin bo'lishining nazariy asosi yaratilganligi bilan izohlanadi. Shuningdek pedagoglarda kasbiy stress reprezentatsiyasining ish stajiga bog'liq jihatlari bayon etilish bilan bir qatorda uning ta'sir darajasini kamaytirishga qaratilgan psixoterapevtik usullarning metodologik tamoyillari ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: stress, kasbiy stress, kompetensiya, refleksivlik, retrospektivlik, muloqot, faoliyat

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И РЕФЛЕКСИВНОСТИ У ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

*Каршиева Дилафруз Суюновна,
и.о., профессор кафедры «Практическая психология» Ташкентского
государственного педагогического университета, доктор психологических
наук (Dsc)*

Аннотация: В данной статье раскрываются научно-теоретические основы характеристики профессионального стресса и психологических особенностей рефлексивности в педагогической деятельности, а также значение ее скрытых факторов. В мире возрастает стремление готовить высококвалифицированных, конкурентоспособных, независимо мыслящих профессионалов. На данный момент разработка и совершенствование психологических механизмов формирования профессиональной компетентности педагогов является одной из актуальных проблем современности. В настоящее время одной из 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, рефлексия, ретроспектив, коммуникация, активность

THE RELATIONSHIP OF PROFESSIONAL STRESS AND REFLEXIVITY AMONG TEACHERS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS

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

Abstract: This scientific thesis analyzes scientific and theoretical foundations of the Characteristics of professional stress, psychological characteristics and reflexivity in pedagogical activity, as well as the significance of its hidden factors

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 team.

Kirish. Respublikamizda so'nggi yillarda fuqarolik jamiyatining jadal shakllanishi va maqsadli rivojlanishi, mamlakat hayotida turli sohalar faoliyatining sifat jihatidan yangi darajasiga erishishida zamonaviy pedagog kadrlarni tayyorlash masalalarining zarur huquqiy-me'yoriy asoslari yaratildi. «Pedagogik ta'lim sifatini oshirish va pedagog kadrlar tayyorlovchi oliy ta'lim muassasalari faoliyatini yanada rivojlantirish» muhim vazifalar sifatida belgilanishi, pedagogning kasbiy kompetentli bo'lishi bilan birga voqealarni ob'ektiv baholash asosida pozitiv fikrlay olishni ilmiy tadqiq etish imkoniyatlari yaratilganligini ko'rsatadi. Natijada pedagoglarda kasbiy stress namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi omillarni oldini olish, ta'lim sifatini takomillashtirish yuzasidan ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirishga qaratilgan yangicha nazariy yechimlarni topish uchun mustahkam asos yaratildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida», 2017 yil 5 iyuldagi PF-5106-son «Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O'zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyatini qo'llab-quvvatlash to'g'risida», 2019 yil 8 oktyabrdagi PF-5847-son «O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida» Farmonlar, 2018 yil 5 iyundagi PQ-3775-son «Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida», 2019 yil 7 iyundagi 472-son «Psixologiya sohasidagi kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlar to'g'risida» Qarorlar hamda faoliyatga oid boshqa me'yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan keng ko'lamli

strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda kumak beradi.

Yuqoridagi fikrlarni inobatga olib, pedagoglardagi stress va uning psixologik jihatlarini tadqiq qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Kasbiy stress – kasbiy faoliyat bilan bog‘liq emotsional-salbiy va ekstremal omillarning uzoq vaqt davomida intensiv ravishda ta’sir etishi natijasida hodimda kelib chiqadigan zo‘riqish holatidir. Kasbiy stress ish samaradorligining pasayishi, ichki diskomfortning ortishi, pedagogik faoliyat bilan bog‘liq ijtimoiy motivlarning so‘nishi, o‘zidan va faoliyatidan qoniqmaslik, psixosomatik kasalliklar va depressiv holatlarida namoyon bo‘ladi. Bugungi kunda pedagoglarning faoliyati psixogen, intellektual, emotsional zo‘riqishlar bilan to‘ladir. Chunki, kunlik hisobotlar, murabbiylik faoliyati bilan bog‘liq masalalar, pedagoglar jamoasidagi rahbar-xodim munosabatlari bilan bog‘liq muammolar pedagoglarning pedagogik ijod bilan shug‘ullanishi uchun vaqtni qoldirmayotganligi ularda ham psixik, ham jismoniy charchoq va zo‘riqishlarning kelib chiqishiga sabab bo‘lyapti.

Pedagogik faoliyatda namoyon bo‘ladigan kasbiy stress omillarini shartli ravishda quyidagi guruhlarga bo‘lish mumkin: mehnat faoliyati bilan bog‘liq omillar: ish yuklamasining haddan ziyod ko‘pligi, yomon ish sharoiti, vaqtni yetishmasligi; pedagogik jamoadagi pedagogning roli bilan bog‘liq stress omillar: kasbiy majburiyatlarini to‘la bilmaslik, jamoada tan olinmaslik, hamma uning majburiyatni bo‘yniga olish, ish yuklamasining adolatsiz taqsimlanishi natijasida kelib chiqadigan noaniqlik, jamoa oldidagi javobgarlikning o‘ta pastligi, jamoa hayotida kam ishtirok etish; pedagogik jamoadagi shaxslararo munosabatlar bilan bog‘liq omillar hamda pedagoglardagi kasbiy stressning namoyon bo‘lishida shaxs refleksiv jihatlarining ijtimoiy-persepsiv xususiyatlarda differensial namoyon bo‘lishiga ko‘ra, ijtimoiy-psixologik kompetentlikning rivojlanganlik darajasi muhim ahamiyatga egadir.

Metod. Olib borilgan ilmiy-nazariy tahlillar bugungi kunda kasbiy stressga ta’sir etuvchi asosiy mezonlardan biri pedagogning kasbiy stressning refleksivlik, muloqotdagi kommunikativlik bilan bog‘liqlik jihatlari ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Tadqiqot ishimizda shaxs nuqtai nazaridan yondashish tamoyilining qoidalari va tashqi xulq-atvorda muayyan tarzda ifodalanishidagi psixologik tafovutlar odam individual-psixologik sifatlari, xususan, sub’ektiv lokal nazorat, empatiya, emotsional intellekt hamda shaxs xususiyatlari bilan bog‘liq xususiyatlar tomonidan bog‘lanishi nuqtai nazaridan o‘rganish orqali ro‘yobga chiqarilishi ko‘zda tutiladi. Bunda pedagogning individual-psixologik xususiyatlari emotsiogen, psixologik omillarning namoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi faktor ekanligini taxmin qilish va ularning o‘rtasidagi oraliq omillar sifatidagi o‘rni nimada ekanini aniqlashga intilish aniq maqsad etib belgilanadi.

Tadqiqot ishimizning metodologik asoslaridan biri bo‘lgan Yu.Kulning nazariyasiga ko‘ra, o‘zini o‘zi boshqarish negizida harakatlarni nazorat qiluvchi subtizimlar o‘rtasida mutlaqo boshqa aloqalar yotadi. «O‘zini o‘zi boshqarish» tizimining ishi demokratik tamoyil asosida amalga oshadi, samarali boshqaruv tizimining barcha tarkibiy qismlari o‘rtasidagi hamkorlikka bog‘liq va doimo shaxs «Men»ining nazorat qiluvchi ta’siriga ehtiyoj sezadi. Yu. Kul tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijasida maqsadga erishishni ta’minlaydigan bir qancha mexanizmlar aniqlandi. Bu mexanizmlar ko‘pincha anglanmagan darajada amalga oshishi, strategiya shaklida qo‘llanilishi mumkinligi korsatib beriladi.

Shularni hisobga olgan holda, biz pedagoglarda kasbiy stressning namoyon bo‘lishini aniqlashni o‘z oldimizga maqsad qilib belgilab oldik va empirik tadqiqotimizni olib borish uchun V.V.Ponamapyova va A.V. Kappovning «pefliksivlik darajasini aniqlash» metodikasini o‘tkazilib, olingan ma’lumotlar miqdor va sifat jihatdan tahlil qilindi va quyidagi 1-jadvalda aks ettirildi.

1-jadval

Umumta'lim maktablari pedagoglarida kasbiy stress va refleksivlik orasidagi aloqadorlik

Shkalalar	Ish staji	Faoliyatning retrospektiv refleksiyasi	Real faoliyat refleksiyasi	Faoliyatni rejalashtirish	Muloqotdagi refleksiya va boshqa insonlar bilan o'zaro ta'sir
Kasbiy stressning namoyon bo'lishi	10 yilgacha	0,10**	-0,34	-0,90*	-0,44
	15 yilgacha	-0,48	-0,45*	0,05	-0,69*
	15 yildan yuqori	0,18	-0,41	-0,69	-0,27**

Izoh: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Conclusion. O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, 10 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan umumta'lim maktabi pedagoglarida kasbiy stress faoliyatning retrospektiv refleksiyasi ($r=0,10$; $s \leq 0,01$) bilan ahamiyatli musbat bog'liqlik qayd etilgan bo'lsa, faoliyatni rejalashtirish ($r=-0,90$; $p \leq 0,05$) bilan manfiy korrelyatsion aloqadorlikka ega ekanligi aniqlandi. Bundan shuni anglash mumkinki, ta'lim jarayonida yuzaga keladigan zo'riqish holatlari o'tmish xotiralariga bog'lanib qolish, sodir bo'lgan voqea-hodisalarda ko'proq o'zini aybdor sifatida talqin qilishga olib keladi. Shu bilan bir qatorda, bunday salbiy hissiyotlar kelgusi faoliyatni yo'lga qo'yish, maqsadga erishish usullarini amalda qo'llash kabi xususiyatlarning esa susayishiga sabab bo'ladi.

15 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan pedagoglarda kasbiy stress real faoliyat refleksiyasi ($r=-0,45$; $p \leq 0,05$), muloqotdagi refleksiya va boshqa insonlar bilan o'zaro ta'sir ($r=-0,69$; $p \leq 0,05$) bilan salbiy aloqadorlikni tashkil etishi kuzatildi. Natijalardan ma'lum bo'ladiki, mehnat jarayonida paydo bo'ladigan kasbiy stresslar pedagoglarda qanchalik yuqori bo'lsa, «Shu yerda va hozir» tamoyilida yashash, ayni paytda sodir bo'ladigan voqealikka diqqatni qaratish, muloqot jarayonida o'zga shaxslar bilan munosabatlarni tahlil qilish, boshqa insonlarning emosional holatini tushunish kabi muhim sifatning rivojlanish ehtimoli shunshalik kamayib boradi.

15 yildan yuqori ish stajiga ega bo'lgan pedagoglarda kasbiy stress muloqotdagi refleksiya va boshqa insonlar bilan o'zaro ta'sir ($r=-0,27$; $p \leq 0,01$) bilan manfiy korrelyatsion bog'liqlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Natijalardan shuni qayd etish joizki, pedagoglarda uzoq muddat davomida maktabda faoliyat yuritish natijasida kasbiy stressning ortishi nizoli vaziyatlar kelib chiqqanda, o'zga shaxslarni aybdor sifatida ko'rish, atrofdagi insonlarning istaklarini to'g'ri idrok qilolmaslik, turli kelishmovshiliklarga sababchi bo'lish, muloqotni to'g'ri yo'lga qo'ya olmaslik kabi holatlarning ham ortib borishiga olib keladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalarini tahlil qilganda, pedagoglarda kasbiy stresslarning namoyon bo'lishi refleksivlik darajalari bilan bevosita bog'liqlikni tashkil etadi. Xususan, bunda faoliyatning retrospektiv refleksiyasi, real faoliyat refleksiyasi, faoliyatni rejalashtirish, muloqotdagi refleksiya va boshqa insonlar bilan o'zaro ta'sir darajalari alohida ahamiyatga egadir.

“Men”ning konstruktiv holatini saqlashga intilish, o'z emotsiyalarini refleksiv tarzda namoyon qilishni, sog'lom turmush tarzi kechirish uchun kun tartibiga rioya qilish masalasiga adekvat munosabatni shakllanishiga yordam beradi.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

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>.

Черепанова Е. М. Психологический стресс. М.: «Академия», 1997.

Турсунов С.Т., Даниёров Б.Х. Ўқитувчиларнинг касбий компетентлигини ривожлантириш жараёнлариги тизимли ёндашув // Халқ таълими. - 2011. - № 5.

Spielberger C.D. Theory and research on anxiety. [In: C.D.Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press, 2001].

Wells J.A. The role of social support groups in stress coping in organizational settings // *Handbook of Organizational Stress. Coping strategies*. Cambridge, MA: Ballinger, 1994.

Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер. 2006.

Юров Ю.В. Психологические основы адаптации и реабилитации. Воронеж: ВГПУ. 2007