

ПЕДАГОГЛАРДА КАСБИЙ СТРЕСС МУАММОСИ ЎРГАНИЛИШИНING МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

Каршиева Дилафруз Суюновна,
психология фанлари доктори, доцент

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ПЕДАГОГИКЕ

Каршиева Дилафруз Суюновна,
доктор психологических наук, доцент

METHODOLOGICAL APPROACH TO STUDYING THE PROBLEM OF PROFESSIONAL QUALITIES IN PEDAGOGY

Karshieva Dilafruz Suyunovna,
Doctor of Psychology, Associate Professor

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. 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.

Аннотация: В данной научной статье раскрываются роль и значение профессионального стресса в педагогической деятельности, его характеристики и проявления, психологические особенности, научно-теоретические основы и факторы, влияющие на него. Также представлены методические основы психотерапевтических методов, направленных на снижение уровня его влияния, а также описание аспектов репрезентации профессионального стресса у педагогов, связанных со стажем работы.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, социальный, компетентность, социально-психологическая компетентность, рефлексия.

Abstract: This scientific article reveals the role and significance of professional stress in teaching activities, its characteristics and manifestations, psychological characteristics, scientific and theoretical foundations and factors influencing it. Also presented are the methodological foundations of psychotherapeutic methods aimed at reducing the level of its influence, as well as a description of aspects of the representation of professional stress among teachers associated with work experience.

Key words: stress, professional stress, social, competence, socio-psychological competence, reflection.

Кириш. Жаҳонда стресс муаммоси бугунги кундаги «аср касаллиги» деб эътироф этилиб, инсон саломатлигига раҳна солувчи хавфли касалликларнинг 65%ини1 стрессоген вазият сабаб этиб кўрсатилиши мазкур муаммони чуқур ва атрофлича ўрганиш заруратини кўрсатади ҳамда долзарб аҳамият касб этади. Бу борада стресснинг инсон саломатлигига таъсир этувчи стрессоген омилларни илмий тадқиқ этишда турли экстремал вазиятларнинг инобатга олинishi, стрессни бошқариш, шахс руҳий ва жисмоний саломатлигига таъсирини пасайтиришда психик таъсир усулларини қўллаш масалаларини илмий тадқиқ этиш долзарб бўлиб қолмоқда. Жаҳон илмий тадқиқот муассасалари ва марказларида педагог ходимларнинг профессионал омиллари ҳамда психологик асосларини ўрганиш, уларни тизимлаштириш орқали психологик мезонларни ишлаб чиқиш масалалари илмий тадқиқ этилмоқда. Бу борада стрессга барқарорликни ривожлантириш моделини яратиш ва такомиллаштиришга мўлжалланган махсус моделлаштирилган топшириқлардан иборат психодиагностик методикалар мажмуини ишлаб чиқиш бўйича изланишларни олиб бориш ва уларнинг психоэмоционал барқарорлигини таъминловчи механизмларини яратишга алоҳида эътибор кўрсатиш зарурати кўрилмоқда.

Методология. Касбий стресс, эмоционал хулқ детерминацияси шахс ахлоқий ривожланишининг мураккаб феномени сифатида турли илмий-назарий ёндашувлар нуқтаи назаридан турлича тушунтирилади. Шундай экан, ушбу психологик ҳодисани эмпирик

Ўрганишимиз учун тадқиқот йўналишининг танланиши айнан қандай методологик қарашларга асосланишини аниқ кўрсатиб ўтишни лозим топдик. Детерминизм (лот. Determinare – белгилаб бериш, тақозо этиш) тамойили моддий ва маънавий олам ҳодисаларининг объектив қонуний равишда ўзаро боғлиқлиги ва бир-бирини тақозоланишини назарда тутди. Ушбу тамойил асосида сабабият ҳақидаги ғоя-турли ҳодисалар ўртасида шундай алоқадорлик мавжудки, бундай муносабат вазиятида тегишли шартшароитлар мавжуд бўлганда, қандайдир ҳодиса доимий равишда бошқа қандайдир ҳодисани юзага келтиради деган ғоя ташкил этади. Психологияда детерминизм тамойили барча психик ҳодисалар детерминациялашганини, яъни қандайдир ички ёки ташқи омиллар билан сабабий боғланишни билдиради. Детерминизм тамойили илмий тадқиқотнинг қойдаси, ўзига хос йўриқномаси сифатида тадқиқотчини ҳодисалар ўртасидаги сабабий алоқадорликни аниқлашга йўналтиради. Детерминизм тамойилининг тадқиқотимизда рўёбга чиқарилиши касбий стресснинг ўзига хос механизм асосида вужудга келиши ва муайян шаклда репрезентацияланиши (намоён бўлиши) доим қандайдир ижтимоий, когнитив ва аффектоген омилларнинг маълум даражадаги таъсири оқибати эканини тахмин қилиб, илмий изланишни ушбу омилларнинг мазмуни ҳамда таъсир хусусиятларини аниқлашга йўналтирилиши орқали амалга оширилади. Илмий тадқиқотнинг методологик тамойили сифатида тизимлилик тамойили тадқиқ этиладиган нарса-ҳодисаларни тизим сифатида ўрганишни, бу нарса ҳодисаларнинг хусусиятларини уларни ташкил этган элементларнинг 77 ўзаро муносабатларига хос хусусиятлар билан тушунтиришни 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. Тадқиқот ишимизда шахс нуқтаи назаридан ёндашиш тамойилининг қойдалари ва ташқи хулқ-атворда муайян тарзда ифодаланишидаги психологик тафовутлар одам индивидуал-психологик сифатлари, хусусан, субъектив локал назорат, эмпатия, эмоционал интеллект ҳамда шахс хусусиятлари билан боғлиқ хусусиятлар томонидан боғланиши нуқтаи назаридан ўрганиш орқали рўёбга чиқарилиши кўзда тутилади. Бунда педагогнинг индивидуал-психологик хусусиятлари эмоциоген, психологик омилларнинг намоён бўлишига таъсир этувчи фактор эканлигини тахмин қилиш ва уларнинг ўртасидаги оралиқ омиллар сифатидаги ўрни нимада эканини аниқлашга интилиш аниқ мақсад этиб белгиланади. Тадқиқот ишимизнинг методологик асосларидан бири бўлган Ю.Кулнинг назариясига кўра, ўзини ўзи бошқариш негизда ҳаракатларни назорат қилувчи субтизимлар ўртасида мутлақо бошқа алоқалар ётади. «Ўзини ўзи бошқариш» тизимининг иши демократик тамойил асосида амалга ошади, самарали бошқарув тизимининг барча таркибий қисмлари ўртасидаги ҳамкорликка боғлиқ ва доимо шахс «Мен»ининг назорат қилувчи таъсирига эҳтиёж сезади. Ю. Куль томонидан олиб борилган тадқиқотлар натижасида мақсадга эришишни таъминлайдиган бир қанча механизмлар аниқланди. Бу механизмлар кўпинча англанмаган даражада амалга ошириш, стратегия шаклида қўлланилиши мумкинлиги кўрсатиб берилади. Ю.Куль ўзини ўзи назорат қилишнинг қуйидаги таркибий қисмларини ажратиб кўрсатди: 1. Мотивацион назорат. Бундай назоратда мотивацион омиллар таъсирини кучайтирувчи стратегия асосий ўрин эгаллайди. Мотивацион назорат фаолиятни амалга ошириш учун муҳим аҳамиятга эга бўлиб, ташқи стимуллар ва субъектнинг диққат марказини ижобий кўринишларга қаратувчи 78 мотивацион жараённи янгилаш ҳисобига амалга ошади. Шу тариқа ҳаракатларни назорат қилиш тизими кўзланган мақсад сари интилишни кучайтирувчи мотивацион бошқарувни «қўллаб қувватлайди». 2. Диққат назорати. Бундай назорат механизм диққатнинг мақсадни амалга оширишга тааллуқли бўлган ахборотларга йўналтирилишини таъминлайди. Ушбу назорат мақсад билан боғлиқ объектни йўқотиб қўйиш хавфи туғилган вазиятда айниқса муҳимдир. 3. Перцептив назорат. Бундай назорат дастлабки тасаввур босқичларидан бошлаб ўзига хос «интенцион» филтёр вазифасини ўтайди. Перцептив тизим кўзланган мақсад билан боғлиқ равишда қабул қилинган ахборотлар тавсифномасига нисбатан таъсирчандир. Перцептив категория кўзланган мақсад билан боғлиқ бўлиб, катта «тайёргарлик»ни, уларни қайта ишлашга кам вақтни талаб қилади ва ҳаракатларни бошқарувчи тизимларга бошқалардан аввалроқ киришади. 4. Эмоционал назорат. Бундай назорат субъектнинг кўзланган мақсадни амалга ошириш учун тўсқинлик қилувчи ёки имконият яратиб берувчи эмоционал ҳолатлар ҳақидаги «билим»ларига асосланади. Агар эмоционал назорат мақсадга эришишни қийинлаштиради, ҳаракатларни назорат қилувчи тизим уларни ўзгартиришга ҳаракат қилади. 5. Кучларни фаоллаштирувчи назорат. Бундай назоратда кўзланган мақсадни амалга оширишдаги омадсизлик ва унинг эмоционал оқибатлари қўшимча

кучларнинг мобилизациясига ёки аксинча, ноқулай шароитлар кучнинг камайишига олиб келади. 6. Кодлаштирилган ва оператив хотира назорати. Бундай назоратда мақсад билан боғлиқ ахборотлар тежамкор (куч ва вақтнинг сарфланиши нуқтаи назаридан) стратегия бўйича қайта ишланиши кузатилади. Мақсад билан боғлиқ бўлган ҳаракатларга нисбатан қисқа йўл очилади. Агар ҳаракатлар қандайдир сабабларга кўра, ортга сурилса, кўзланган мақсад ҳақидаги маълумотлар оператив хотирада «фаоллаштирилган» кўринишда 79 сақланиб қолади. Муаллиф ўзини ўзи назорат қилишни иродавий бошқарув доирасида кўриб чиқиб, унинг ички тузилмалари, психологик механизмларини очиб беришга ҳаракат қилади. Айниқса, ўзини ўзи назорат қилиш ва ўзини ўзи бошқаришнинг ўзаро алоқадорлигини барча жараёнларда намоён бўлиш механизмларини асослаб беради.

Тадқиқотимизнинг методологик асосларидан яна бири Р.Лазаруснинг исми билан боғлиқдир. У психологик стресс намоён бўлганда стресс реакциясини муайян вазиятда субъект ўзига ўзи талаблар қўйиши натижаси ва субъектив тарзда идрок этилаётган таҳдидни самарали бартараф этиш имконияти сифатида тушуниш кераклигини таъкидлаган. Ушбу ёндашувга стресс ривожланишининг асосий босқичларини вазиятни 80 субъектив идрок этишни, уни когнитив баҳолаш ва копинг-стратегия шаклланишини таъминлайдиган психологик операциялар блоклари билан ўзаро солиштириш билан тавсифланади. Биз тадқиқот ишимизда юқорида келтирилган йўналишларни методологик асос қилиб олдик ва бу илмий ишимизнинг стратегик мақсадини очишга кумак беради.

Биз тадқиқотимизда педагогларда касбий стресс шаклланишига таъсир этувчи психологик омилларни аниқлаш ҳамда уларни бартараф этишнинг усулларини ишлаб чиқишни тадқиқот мақсади этиб белгилаган эдик. Тадқиқотда белгиланган мақсадга мувофиқ уни эмпирик текшириш учун қуйидаги алгоритм асосида илмий текшириш иши ташкил қилинди:

- 1) респондентларда касбий стрессга мойиллик даражаси текширилди;
- 2) респондентларда психик ва эмоционал сўниш, жамоадаги ижтимоий психологик муҳит, педагогларнинг касбий фаолиятга тайёрлик даражалари бўйича кўрсаткичлар аниқланди;
- 3) респондентларнинг касбий стресс ва психик, эмоционал сўниш, жамоадаги ижтимоий психологик муҳит, педагогларнинг касбий фаолиятга тайёрлик даражалари ўртасидаги корреляцион алоқадорлик жиҳатлари кўрсаткичлари ҳисоблаб чиқилди (К.Пирсоннинг r -чиқиқли корреляция коэффициентини ҳисоблаш методикаси);

Педагоглардаги касбий стресснинг психологик механизмлари таҳлил қилинди. Мазкур алгоритм асосида илмий изланиш олиб боришда бизлар қуйидаги методлардан фойдаландик:

1. Кузатиш методи. Индивидуал кузатиш методи ёрдамида педагогларда бир қанча дарсларда системали равишда махсус дастур асосида кузатилди ва бу маълумотлар махсус кундаликка қайд қилинди. Кузатув махсус дастур асосида олиб борилди. Кузатиш учун биз касбий стрессни аниқлаш учун педагогларда қуйидагиларни аниқлашга ҳаракат қилдик: I. Умумий маълумотлар (Респондентларнинг ёши, педагогик стажи, маълумоти, дарс берадиган фани ҳақида маълумот тўпланади). 8I II. Педагогларнинг касбий стресс тўғрисидаги фикрлари: Стрессли вазиятда ўзини тутиши; Стресс ҳолатига тушганда юзага келадиган физиологик ҳолатлари; Стресс ҳолатида ўз эмоцияларини қай тарзда намоён қилиши; Жамоадаги ижтимоий психологик муҳит; Педагогнинг ўз касбига муносабати; Педагогика соҳасидаги янгиликларни тез ўзлаштириши ва амалга татбиқ этиш билан боғлиқ вазиятларда хулқ-атвор реакциялари; Раҳбарият томонидан берилган топшириқларни бажаришдаги мустақиллиги ва бошқалар хусусидаги маълумотлар мазкур кузатув асосида йиғилди.

2. Сухбат методи. Тадқиқотнинг мазмун ва моҳиятидан келиб чиққан ҳолда мақсадли сухбатлар уюштирилди.

3. Сўров методлари: а) касбий стресс шкаласи (Д.Фонтан томонидан ишлаб чиқилган).

Аввало шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, биз тадқиқотда таълим тизимидаги педагогларда касбий стресс намоён бўлишига таъсир этувчи психологик омилларни аниқлашга ҳаракат қиламиз. Шунинг учун биз умумтаълим мактаблари ҳамда олий таълим муассасаларида фаолият юритаётган педагогларда тадқиқот ўтказишни мақсад қилиб олдик. Таълим тизими педагоглари фаолият юритаётган муассасаларда касбий стресснинг намоён бўлиши турли сабабларга, психологик стрессорларга, вазиятларга боғлиқ бўлиши сир эмас албатта. Айнан бу икки бўғин вакилларида стресс омилларининг фарқини ҳамда улар ўртасидаги тафаввутларни математик статистик йўллар билан изоҳлашни лозим топдик. Ваҳоланки, касбий стресс намоён бўлишида айнан қайси тизим педагогида яъни олий таълим муассасаси ёки умумўрта таълим муассаса вакилларидаги касбий стрессга бардошлилигини аниқлаш тадқиқотимизнинг вазифаларида биридир. Биз дастлаб, синалувчиларимизни экспериментал ва назорат

гуруҳларига ажратиб олиш мақсадида Д.Фонтан томонидан ишлаб чиқилган «Касбий стресс шкаласи»ни умумтаълим мактаблари педагоглари ҳамда олий таълим муассаса педагогларида ўтказиб олдик. Умуман олганда касбий стрессга мойилликнинг юқори даражада аниқланиши кўпгина омиллар билан боғлиқ бўлиши мумкин. Психологик тадқиқотларда педагогларда касбий стресс шаклланишига таъсир этувчи қатор омиллар ўрганилган

Хулоса. Юқоридаги фикрларга асосланиб қуйидагиларни хулоса қилиш мумкин:

Педагогик фаолият ҳам интеллектуал, ҳам ижтимоий, ҳам жисмоний фаолликни талаб қиладиган, педагогдан тинимсиз равишда ахборотларни қабул қилиш, уларни қайта ишлаб, аудиторияга узатиш билан 96 шуғулланишни ва турли даражадаги шахслар билан ижтимоий муносабатларга киришишда психологик тўсиқларни енгиб ўтишни талаб этадиган ҳамда жамоат ишларига жалб қилинадиган «ҳар томонлама фаол» касб эгаси бўлганлиги боис доим стрессоген омиллар қуршовида бўлади. Тадқиқот натажаларидан шу нарса аниқ бўлдики, айнан умумўрта таълим мактаб педагогларида касбий стресснинг намоён бўлишини юқори даражасини кўришимиз мумкин. Уларда касбий стресс намоён бўлиши олий таълим муассаса педагогларига нисбатан юқори кўрсаткични кўрсатди. Буни биз қуйидагича изоўлашимиз мумкин. Демак, умумўрта таълим педагоглари 3та бўғин яъни, ўқувчилар уларнинг ота –оналари ҳамда мактаб раҳбарияти билан фаолият олиб боришади. Бу эса катта қантенгентни ташкил этади. Шу билан биргаликда айнан мактаб ўқувчиларини катта фоизи пубертант даврида эканлигини ҳисоюга олсак албатта бу кўрсаткичларнинг сабабини англашимиз мумкин. Бизга маълумки, айнан ўсмирлик даврини инқироз даври дейиш бежизга айтилмаган. Бу даврда бола ҳулқида катта ўзгаришлар рўй беради. Кўпинча болаларда агрессивлик намоён бўлади. Педагог эса шу ўқувчиларга таълим ва тарбия беради, уларни ота оналари билан ишлайди ва албатта раҳбарият томонидан берилган топшириқларни бажаради. Бу эса унда психоэмоционал толиқишга об келиши мумкин. Бу эса ўз навбатида касбий стресс вужудга келишига олиб келиши мумкин.

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>.

Багнетова Е.А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровье педагога. РИО Сур ГПУ, 2017. - 6 с.

Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы / автор. Дис док. Психол н., М., 2016.- 36 с.

Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 1995. - 136 с.

Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. - М.: МГУ, 2003. - 394 с.

Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии // Вопросы психологии.- Москва, 1975. –№2–С.31-45