

PEDAGOGLARDA STRESSLI HOLATLARGA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH

Usmonova Surayyo Muhiddinovna
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.02.1.072>

Annotatsiya. Mazkur maqolada stress holatida shaxs o'z o'zini boshqarish imkoniyatlari va stressli holatlardan chiqish yo'llari yoritib berilgan. Bundan tashqari pedagoglarda stressli holatlarga barqarorlikni shakllantirishining ijtimoiy-psixologik omillari hamda kasbiy stressni boshdan kechirish intensivligi professional va noprofessional stress omillarini kognitiv baholash. Individual psixologik xususiyatlar, shu jumladan shaxsiy fazilatlar, o'z-o'zini namoyon qilish omillari, motivatsion tuzilma bo'lajak pedagoglarning kasbiy stressining yengish usullari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: qobiliyat, zehn, bilish jarayoni, psixik xususiyat, tafakkur, tarbiya, Stress, shaxs, boshqarish, motivatsion.

ФОРМИРОВАНИЕ У ПЕДАГОГОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ

Усманова Сурайя Мухиддиновна
Исследователь Бухарского государственного университета

Аннотация. Аннотация. В данной статье освещаются возможности самоконтроля личности в состоянии стресса и пути выхода из стрессовых ситуаций. Кроме социально-психологических факторов формирования устойчивости педагогов к стрессовым ситуациям, а также интенсивности переживания профессионального стресса, проводится когнитивная оценка профессиональных и непрофессиональных стрессоров. Выделены индивидуально-психологические особенности, в том числе личностные качества, факторы самовыражения, мотивационная структура способов преодоления профессионального стресса будущих педагогов.

Ключевые слова: Ключевые слова: способности, разум, познавательный процесс, психическая характеристика, мышление, воспитание, стресс, личность, контроль, мотивация.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY TO STRESSFUL SITUATIONS IN EDUCATORS

Usmanova Surayyo Muhiddinovna
Bukhara State University researcher

Annotation: Annotation. In this article, the person in a state of stress is covered by his own self-control options and ways out of stressful situations. In addition, the socio-psychological factors of the formation of stability to stressful situations in educators as well as the intensity of experiencing professional stress cognitive assessment of professional and unprofessional stressors. Individual psychological characteristics, including personal qualities, factors of self-expression, motivational structure shed light on the ways of overcoming the professional stress of future educators.

Key words: ability, mind, process of cognition, psychic trait, thinking, upbringing, stress, personality, management, motivational.

Kirish. Jahon miqiyosida stress va stressga barqarorlik psixologiya sohasida ham dolzarb

muammolardan biri bo'lib, tadqiqotlarda uni keltirib chiqaruvchi psixofiziologik omillarni aniqlash, stressga moyil insonlarning motivasion, emosional-irodaviy sohasiga ta'sir etib, ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash, talabalar orasida stressning salbiy asoratlari natijasida kuzatilayotgan o'zlashtirish ko'rsatkichi va o'qish sifatining pasayishi, raqobatbardosh kadr tayyorlash masalasining oqsashi, stressga moyil shaxslarning ijtimoiy-psixologik profilaktikasi, samarali psixokorreksion ta'sir usullarining samaradorligini ta'minlash masalalari bo'yicha keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Biroq, stressning salbiy asoratlariga moyil yoshlarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlarini kompleks tarzda o'rganish, ularning kognitiv, affektiv, konativ va fiziologik sohasiga bir paytda ta'sir ko'rsatish orqali ularda stressga barqaror xulqni shakllantirish imkoniyatlarini aniqlash O'zbekiston sharoitida (Jahon miqyosida bo'lishi kerak) yetarli darajada o'rganilmagan yuzasidan tadqiqotlarga alohida ahamiyat qaratilmoqda.

Stressli vaziyatlarda shaxs xulq-atvorini o'rganishda ko'pgina ilmiy yondashuvlar mavjud. Xorij va rus psixologlari R.Lazarus, L.Merfi, S.Folkman, D.Amirxan, N.Sirota, D.A.Leontyev, Ye.I.Rasskazova, B.B.Velichkovskiy kabi tadqiqotchilar stressogen vaziyatlarda shaxsning faolligini, ishchanlik kayfiyatini tushirmaslik yoki buzmaslik uchun zarur bo'lgan stressga barqarorlikka ega bo'lish lozimligi, shaxsning stressga barqarorligi – bu o'z emosiyalarini boshqarish, o'zini qo'lga olish va ma'lum bir taktga ega bo'lish asnosida qiyinchiliklarni yengib o'ta olish ko'nikmasi ekanligi haqidagi fikrlarni tahlil qilishgan.

Professional stressni qanday engish mumkin?

“Stress” tushunchasi uzoq vaqt davomida ilmiy atamalar toifasidan umumiy foydalanish tushunchasiga o'tgan. Stress hayotimizning ajralmas qismidir, bundan tashqari, zaruriy narsa: stressli vaziyatlarsiz hayot zerikarli va monotondir. Kasbiy sohada kichik stresslar ham kerak, chunki ular xodimning tanasini muammolarni tezda hal qilish uchun safarbar qiladi va qiyinchiliklarga qaramay, maqsadlaringizga erishishga imkon beradi.

Biroq, bugungi kunda kasbiy stress muammo sifatida tobora ko'proq gapirilmoqda JSST ish joyidagi stressni «21-asr vabosi» deb hisoblaydi va statistik ma'lumotlarga ko'ra, ishchilarning uchdan bir qismi kamida bir marta faqat stress tufayli ishdan ketish haqida o'ylashgan. ishda.

Professional stressning manbalari har xil bo'lishi mumkin. Ular bog'liq bo'lishi mumkin:

- ish jarayonining o'zi bilan (yomon jismoniy mehnat sharoitlari, noqulay rejim, zararli mehnat sharoitlari va / yoki hayot uchun bevosita xavf, shoshilinch vazifalarni bajarish uchun doimiy vaqt etishmasligi, ortiqcha ma'lumotlar)

- professional rol bilan (odamlar uchun mas'uliyat, ish majburiyatlarining aniq ta'rifi, rol ziddiyatlari, yuqori kasbiy talablar)

- martaba o'sishi xususiyatlari bilan (juda tez yoki sekin martaba o'sishi, uning noaniq istiqbollari, martaba ko'tarilishning ishonchsizligi, malaka oshirish imkoniyatlarining etishmasligi)

- jamoadagi noqulay ijtimoiy iqlim bilan (boshliq, hamkasblar bilan muloqot qilishda qiyinchiliklar, bo'ysunuvchilar bilan nizolar) va boshqalar.

Shuningdek, kasbiy stressning sababi past ish haqi, kechikish, ijtimoiy ta'minotning etishmasligi bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ish joyidagi stressning paydo bo'lishida xodimning shaxsiy xususiyatlari, uning stressga chidamliligi, kasbiy tajribasining etishmasligi muhim rol o'ynaydi.

Xodimning hayotida yuqoridagi omillardan biri yoki bir nechtasi mavjud bo'lganda, uning ishdan noroziligi kundan-kunga kuchayadi, kasbiy faoliyat samaradorligi va unumdorligi pasayadi, jismoniy va ruhiy farovonlik yomonlashadi. Doimiy kasbiy stress ko'pincha yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishi, surunkali patologiyaning asoratlari va hissiy charchash manbai hisoblanadi. Bularning barchasi «ishda yonib ketdi» iborasini tasvirlashning eng yaxshi usuli!

Kasbiy (hissiy) charchash - bu kasbiy faoliyat natijasida jismoniy, aqliy va ruhiy charchash holati.

Kasbiy charchash fiziologik darajada (surunkali charchoq, kuchni yo'qotish, turli xil

lokalizatsiyadagi asossiz og'riqlar shaklida), ijtimoiy-psixologik (ishda muloqot qilish kerak bo'lgan odamlarga nisbatan salbiy yoki befarq munosabat) va o'zini namoyon qiladi. xulq-atvor darajasida (tamaki, spirtli ichimliklar va boshqa psixofaol moddalarni haddan tashqari iste'mol qilish). Bundan tashqari, salbiy kasbiy o'zini o'zi anglash shakllanadi - o'z qobiliyatsizligi hissi, bajarilgan ishning ma'nosini yo'qotish, o'z ishining ijobiy natijalariga ishonchsizlik.

Ko'proq darajada, turli odamlar bilan ko'p muloqot qilishga majbur bo'lgan ijtimoiy kasb vakillari (sog'liqni saqlash xodimlari, o'qituvchilar, psixologlar, huquqni muhofaza qilish organlari xodimlari, ijtimoiy xizmatchilar) ish joyida charchashga moyil bo'ladilar, shuningdek, ishi to'g'ridan-to'g'ri ishlashni talab qiladigan odamlar. ekstremal sharoitlarda uzoq vaqt qolish hayot uchun xavf bilan bog'liq.

Professional o'zini o'zi saqlash omillari:

- 1) o'z sog'lig'i uchun javobgarlik;
- 2) o'z-o'zini o'zgartirishga tayyorlik - ko'nikmalarni rivojlantirish:
 - vaqtingizni boshqaring, narsalarni rejalashtiring
 - resurslarni to'g'ri taqsimlash, mazmunli va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilash
 - Yaxshi muloqot qiling va mojarolardan qoching
 - barcha ishni o'z zimmangizga olmang, shoshilinch ishlarni hamkasblar bilan baham ko'ring
 - bir vaqtning o'zida bir nechta ishlarni qilmaslik;
- 3) kasbiy kompetentsiyani rivojlantirish;
- 4) kasbiy charchoqning oldini olish (ishda monotonlikdan qochish, faoliyat turini o'z vaqtida o'zgartirish va ishdagi tanaffuslar).

Stressning oldini olish va uni yengish. So'nggi paytlarda o'qituvchilar orasida asabiy zo'riqish, charchoq, asabiylashish va stressning boshqa turli ko'rinishlari muammosi ayniqsa keskinlashdi. Shu maqsadda seminar bo'lib o'tdi, uning batafsil xulosasi ushbu maqolada keltirilgan. U nazariy va amaliy qismlardan iborat bo'lib, ular ilmiy adabiyotlar, test va suhbatlar (muammoli vaziyatlarni muhokama qilish, fikr almashish, ushbu vaziyatlarni hal qilish variantlari) ma'lumotlarini o'z ichiga oladi.

Psixik adaptatsiya murakkab jarayon bo'lib, aynan psixik moslashish (ya'ni, psixik gomeotsazni muvozanatda tutib turish) bilan birga yana 2 ta jarayonni qamrab oladi:

- a) Individuum va tashqi muhit orasidagi doimiy tasirotni optimizatsiyalash;
- b) Psixik va fiziologik harakteritsikalar orasida adekvat munosabatlarni o'rnatish; Adaptatsiya jarayonini o'rganiz emotsional taranglik va stress tushunchalari bilan uzviy aloqador hisoblanadi. Stress- organizmning mavjud ehtiyojlari va ularga umumiy adaptatsion sindrom sifatida qarash natijasida paydo bo'luvchi nospetsifik reaksiyasidir. Yaqinlashayotgan ofatni yengib bo'lmaslik hissi- asabiylilik holatining kuchayishi ushbu qiyinchilikni yenga olmaslik haqidagi tasavvurlarga olib keladi. Qator olimlar tarafidan o'tkazilgan tadqiqotlardan shu narsa ma'lum bo'lganki moslashish jarayonini yoshga ham bog'liq ekan. Masalan, o'spirinlar katta yoshlilarga qaraganda ko'proq moslashuvchan va tashqi xavotir tasirlariga kamroq beriluvchan ekanlar.

Shu munosabat bilan oliy ta'lim muassasasida ta'lim olayotgan talabalarni shaxs sifatida shakllanishida quyidagi xususiyatlarni tarkib toptirish maqsadga muvofiqdir.

-Davlat, jamiyat, oila oldidagi mas'uliyatni anglovchi har tomonlama barkamol shaxs bo'lib voyaga yetkazish;

-Jismoniy baquvvat, ahloqan pok, Vatan tuyg'usi bilan sug'orilgan fidoiy inson, izlanuvchan, tashabbuskor, sog'lom avlodni shakllantirish;

-Ta'lim jarayonida faqat bilim egallash, savodli bo'lish emas, balki shu bilan birga olgan bilimlarini hayotga tadbiiq eta bilishga qodir shaxsni tarbiyalash;

-Yangi sharoitlarga tezda moslashish, yashash ko'nikmalarni o'zlashtirish, mehnat qilishni biladigan yoshlarni tarbiyalab yetkazish.

Yuqoridagi stress to'g'risidagi mulohazalardan kelib chiqqan holda stress holatida shaxs

o'z o'zini boshqarishini nazariy jihatdan o'rganibgina qolmay uni amaliyotda ham tadqiq etish asosiy masalalardan biri ekanligini ko'rishimiz mumkin. Shundan kelib chiqqan holda biz ham o'z tadqiqotimizda stressni boshqarishda shaxslarning adaptiv imkoniyatlariga bag'ishlangan metodikadan foydalanishni maqsad qilib qo'ydik, uchinchi bobda yuqoridagi nazariy fikrlarni amaliy tarafdin izohlab berishga harakat qilganmiz. Shunday xulosa qilish mumkinki, inson qanchalik yosh bo'lsa, nerv tizimi qanchalik egiluvchan bo'lsa, va turli tashvishlardan holi bo'lgan ong egasi bo'lsa, adaptatsiya jarayoni shunchalik yengil kechadi va stressli holatlar asoratlarsiz o'tkaziladi.

Xulosa

Pedagoglarning kasbiy stressining shakllanishiga kasbiy va noprofessional stress omillarining kombinatsiyasi ta'sir ko'rsatadi. Eng muhim kasbiy stress omillari talabalar bilan munosabatlar, ishga munosabat, o'qituvchilar o'rtasidagi munosabatlar, jamoadagi mavqedan va undagi munosabatlardan norozilik, ta'lim muassasasi va mehnat sharoitlaridan noroziliklardan kelib chiqadi. Bo'lajak pedagoglarning sezgir bo'lgan noprofessional stress omillari quyidagilardir: makro-ijtimoiy - tibbiy yordam, ijtimoiy va huquqiy himoyasizlik, moddiy farovonlik, atrof-muhit sharoitlari, siyosiy vaziyat, uy-joy sharoitlari, mikro-ijtimoiy - buning mumkin emasligi. yaxshi dam olish, hayot istiqbollari, sevgi, sevimli mashg'ulot, jamiyatdagi mavqe, oilaviy munosabatlar, do'stlar bilan muloqot kabilardan kelib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Adamenko N.V. Kasbiy yo'q bo'lib ketish sindromini shakllantirish omillari: Kommunikativ va yordamchi kasblar misolida: diss. samimiy. psixolog. Fanlar: 19.00.13. Rostov-Don, 2006.- 157p.
2. Gauld R., Levinson D., Veilant D. Hayot bosqichlari // Fan va hayot, 1977, No 2 P.135-136.
3. Gluxanyuk N.S. O'qituvchini kasbiylashtirish sub'ekti sifatida rivojlantirishning psixologik asoslari.: Dis.Doktor Psixol. Fanlar: 19.00. P. Yekaterinburg, 2001.-313 b.
4. Yovvoyi L.G. Natijalar? va istiqbolli tadqiqot yo'nalishlari c. ish psixologiyasi; XXI asr.// Psixologiya jurnali, 2002, v.23, No 6. B.18-37.
5. Yovvoyi L.G. Aqliy, funktsional o'zini o'zi boshqarish? inson holati. M .: «Rossiya Fanlar akademiyasining Psixologiya instituti», 2003.- 318 b.