

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

usuli tayyor muvaffaqiyatli yechim topish va uni nusxalashdir. O'rganish - bu boshqalarning tajribasidan o'rganish va uni amalda qo'llashdir.

6. Maqsadlilik

Ijodkor odamlarning faoliyati o'z maqsadlariga qaratilgan bo'lib, ularga erishishda ularni amalga oshirish mumkin. Ular samarali yashaydilar va nimani xohlashlarini aniq bilishadi; ularning maqsadi qanday ko'rinishda bo'lishini, go'yo bugungi kundagidek tasavvur qiling. Va ular o'z maqsadlarini haqiqat sifatida qanchalik ko'p tasavvur qilsalar va taqdim etsalar, ular shunchalik ijodiy bo'ladi va unga erishish uchun tezroq harakat qiladi.

7. O'z egoingizni boshqaring

Va nihoyat, yuqori ijodiy odamlarning ettinchi xususiyati shundaki, ularning egosi qaror qabul qilishda kamroq ishtirok etadi. Ular kim haq ekanligidan ko'ra nima to'g'ri ekanligi bilan ko'proq tashvishlanadilar va o'z muammolarini hal qilish uchun har qanday manbadan g'oyalarni qabul qilishga tayyor.

Ijodiy fikrlash yangi g'oyalarni keltirib chiqaradi

Ijodiy individuallikning eng muhim qismidir. Qanchalik ko'p g'oyalar yaratsangiz, ularning sifati shunchalik yaxshi bo'ladi. Qanchalik ko'p g'oyalar bo'lsa, kerakli vaqtda to'g'ri fikrga ega bo'lish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

Ammo hatto Tomas Edison ham shunday degan: "Daho - bu bir foiz ilhom va 99 foiz mehnat". Ijodkorning haqiqiy belgisi - bu g'oyani o'ylab topish va keyin uni hayotga tatbiq etish qobiliyatidir. Har safar yangi g'oyani yaratganingizda, uni amalga oshirish rejasini tuzsangiz va keyin uni amalga oshirsangiz, siz o'z ijodingizni rivojlantirasiz. Va ularni qanchalik ko'p rivojlantirsangiz, hayotingizning barcha sohalarida shunchalik ko'p yutuqlarga erishasiz.

Sizni tabriklashdan xursandman, aziz o'quvchilarim!

Bugun men har bir insonga xos bo'lgan ijodiy salohiyat mavzusini batafsil ko'rib chiqmoqchiman. Siz buni sezmasligingiz mumkin, lekin sizni ishontirib aytamanki, har biringizda ijodkorning ijodi bor.

Ijodiy shaxslarga xos bo'lgan xarakterning asosiy fazilatlarini ko'rib chiqing.

1. Tush ko'rish - imkon qadar haqiqatga yaqinlashishni anglatadi.

Ma'lum bo'lishicha, orzu qilish juda foydali!

Ijodkor odamlar ko'p orzu qiladilar, fikrlarni haqiqatga aylantiradilar. Ilhom - bu eng kutilmagan daqiqada odamga tashrif buyuradigan tushunarsiz hodisa.

Ichki potentsialni ochib berish, g'oyaning yorqin boshingizga kelishini ta'minlash uchun orzu qilish kerak. O'zi bilan yolg'iz qolgan g'oyalar birdan ijodkorning ichini to'ldiradi.

Bir narsani juda eslang mashhur ifoda: "**Fikr moddiy**"... Faqat ikki so'z, lekin bu iborada qanchalik kuch!

Qiziqarli va dadil fikrlar inson miyasidagi xayoliy tasvirlar natijasidir. Orzular ro'yobga chiqadi, shuning uchun siz doimo va hamma joyda orzu qilishingiz kerak.

Lekin diqqat bilan va ijobiy orzu qilish tavsiya etiladi, chunki tasavvur natijalari oxir-oqibat moddiy shaklga ega bo'ladi

Tush ko'rish, biz yangi fikrlarni tug'diramiz, shuning uchun sog'lig'ingizni orzu qiling!

Xulosa: Reverie ajoyib fikrlar va g'oyalarni keltirib chiqaradi!

2. Kuzatuvchining pozitsiyasi - tashqi tomondan ma'lumot olish usuli sifatida

Ijodkorlar ilhomni qayerdan oladi?

Ijodkorlar ma'lumotni hamma joydan, turli manbalardan olishadi... Ular xuddi gubkalarga o'xshab, o'zlarini o'rab turgan hamma narsani va ular bilan sodir bo'layotgan narsalarni o'zlashtiradilar.

Odamlarning his-tuyg'ularidan ilhomlangan yoki, masalan, sayohat, nozik his-tuyg'ularni boshdan kechirayotganda, buyuk odamlar yangi durdona asarlar yaratadilar. Har bir g'oya atrof-muhitdan olingan ma'lumotlarning savobidir.

KASBIY FAOLIYATDA STRESSNI OLDINI OLIHNING PSIXOLOGIK METODLARI

Boltayeva Gulbaxor Rustamovna,

Buxoro davlat universiteti, pedagogika psixologiya fakulteti magistsranti

Pedagog kasbi bugungi kunda eng og'ir muammolardan biri hisoblanadi. Pedagoglar o'rtasida stressning paydo bo'lishi yuqori emotsional stress, ijtimoiy stress (o'quvchi va hamkasblari bilan muloqotning individual modelini yaratish, jamoada muloqotni muvofiqlashtirish), shuningdek, kasbiy faoliyat jarayonida axborotning haddan tashqari yuklanishi bilan bog'liq. Biz pedagoglar faoliyatida

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

kasbiy stressning paydo bo'lishi - kasbiy faoliyatning noqulay omillari natijasida yuzaga kelgan va amalga oshirilayotgan tadbirlar samaradorligini pasayishiga, shuningdek shaxsning deformatsiyasiga olib keladigan keskinlik holati va shaxsning xarakterologik fazilatlarini haqida gapirishimiz mumkin.

Ushbu keskinlik holati pedagogning kasbiy faoliyatida to'siqlarni keltirib chiqaradi; natijalar uning kommunikativ faoliyatini to'sib qo'yadi (ta'lim oluvchi va pedagoglar jamoasi bilan o'zaro aloqani buzadi), jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'sir qiladi va umuman pedagogning moslashishiga (stressga barqarorligi) ta'sir qiladi. Shunday qilib, stressga barqarorlik muammosi pedagog ish hajmining keskin oshishi sharoitida mehnat unumdorligini saqlash va oshirish muammosi sifatida ishlaydi.

Faoliyatdagi kasbiy stress muammosi maktabgacha yoshdagi o'qituvchilar uchun ham dolzarbdir, bu yerda qo'shimcha stress omillarini ham mutaxassisning faoliyatiga xos bo'lgan umumiy stress omillariga kiritish mumkin: o'quvchilarning erta yoshi, muloqotni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari, tadbirlarni tashkil etish va hk.

V.A.Bodrovning ta'kidlashicha, stressga chidamlilik - bu "insonning ekstremal ekologik omillar va kasbiy faoliyat ta'siriga individual moslashuvining zaruriy darajasi bilan tavsiflanadigan insonning integral xususiyati; organizm resurslari va shaxs psixikasining faollashuv darajasi bilan belgilanadi va uning funksional holati va mehnat qobiliyati ko'rsatkichlarida namoyon bo'ladi." Binobarin, V.A.Bodrovning fikriga ko'ra, stressga chidamlilik va hissiy barqarorlik bir xil emas.

L.M.Mitina hissiy barqarorlik "bu psixikaning xususiyati, buning natijasida o'qituvchi qiyin emotsional sharoitda zarur faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishga qodir" deb hisoblaydi.

Shunday qilib, V.A.Bodrov va L.M.Mitinaning qarashlarini tahlil qilib, pedagogik faoliyatda stressga barqarorligini insonning ajralmas xususiyati sifatida aniqlash mumkin, uning tarkibiy qismi hissiy barqarorlikdir, chunki o'qituvchi faoliyati qiyin hissiy sharoitlar bilan bog'liq.

Pedagog-tarbiyachining tartibga solish mexanizmlarini va stressga barqarorlikni namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydigan xususiyatlarini ko'rib chiqamiz:

- 1) motivatsiya va niyatlar;
- 2) funksional va operatsion resurslar;
- 3) shaxsiyat xususiyatlari va bilish qobiliyatlari;
- 4) emotsional-irodali reaktivlik;
- 5) professional tayyorgarlik va samaradorlik.

V.Z.Kogan va uning hamkasblari o'qituvchining shaxsiy xususiyatlarini va ularning aqliy moslashuv xususiyatlarini aniqlash maqsadida psixodiagnostik tekshiruv o'tkazdilar. Tekshiruv natijalariga binoan to'rt guruh aniqlandi:

1. Aqliy moslashuv darajasi ancha yuqori bo'lgan o'qituvchilar. Ular stressga chidamliligi, muammolarni hal qilishda oqilona yondashishi, boshqalar bilan ziddiyatga tushmaslik qobiliyati bilan ajralib turadi.

2. Qiyinchiliklarga dosh bera oladigan, hayotning barcha qiyinchiliklarini yelkasida ko'taradigan, o'z pozitsiyasini faol himoya qiladigan o'qituvchilar. Agar ularga muammolarni hal qilish qiyin bo'lsa, ular butunlay ijtimoiy foydali faoliyatga sho'ng'iydilar, ammo shaxsning himoya mexanizmi bo'lgan bunday "chekinish" uzoq muddatli harakatlar jismoniy va ruhiy haddan tashqari kuchlarni keltirib chiqaradi va kasalliklarga moyillikni oshiradi.

3. Shaxsiy sohaning ma'lum bir beqarorligi va nevrostenik reaksiyalarga moyilligi bo'lgan o'qituvchilar. Ular o'zini o'zi anglash uchun yuqori o'zini o'zi boshqarish va g'azablanish bilan birlashtirilgan xatti-harakat reaksiyalarini, ehtiyotkorlikni cheklash tendensiyasi yuqori ehtiyoj bilan ajralib turadi,. Asosiy muammo - bu o'z-o'zini anglashni ta'qiqlash, his-tuyg'ularni haddan tashqari nazorat qilish, o'ziga va boshqalarga nisbatan axloqiy talablarni oshirish. Bunday xususiyatlar hissiy taranglikni kuchayishiga sharoit yaratadi, bu esa noto'g'ri moslashtirishni kuchaytiradi, ichki ziddiyat va xavotirni kuchaytiradi.

4. Ruhiy beqarorlik, atrof-muhit ta'siriga nisbatan sezgirlik, xavotirga moyillik, qo'rquvga moyilligi bilan ajralib turadigan, shaxsning aniq nevroitik rivojlanishiga ega bo'lgan o'qituvchilar.

Stressga chidamlilikning asosiy ko'rsatkichlaridan biri bu kasbiy faoliyatdagi hissiy tanglik darajasi bo'lib, u quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi (Sheffer talqiniga ko'ra):

- biron bir narsaga diqqatni jamlay olmaslik, xotiraning buzilishi, fikrlar ko'pincha "yo'qoladi";
- ishdagi juda tez-tez xatolar;
- juda tez nutq, hayajonlanishning kuchayishi;
- hazil tuyg'usini yo'qotish;
- tez-tez charchoq hissi, tez-tez "asossiz" og'riq (jismoniy bo'lmagan muammolar tufayli);
- chekilgan sigaretalar sonining keskin ko'payishi, alkogolli ichimliklarga qaramlik;

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

- doimiy ovqatlanish yetishmovchiligi hissi yoki ovqatga ishtaha va ta'mning yetishmasligi;
- ishni o'z vaqtida tugata olmaslik, ish bir xil quvonch keltirmasligi.

Butu talqiniga ko'ra stressning asosiy sabablarini:

• Kasbiy vazifalarni aniq bajarish (siz xohlagan narsani emas, balki ko'proq kerakli narsalarni qilishingiz lozim);

• Vaqt yetishmasligi (sizning doimo yetarlicha vaqtingiz yo'q yoki siz hech narsaga vaqtingiz yo'q, biror narsa yoki kimdir sizni rag'batlantirsa siz doimo shoshilasiz);

• Boshqalar bilan muloqot qilishda doimiy zo'riqishni his qilish (atrofdagilarning barchasi qandaydir taranglik nuqsoni bilan ushlangan deb o'ylay boshlaysiz);

• Uyqu va dam olishga doimiy ehtiyoj (siz doimo uxlashni xohlaysiz - shunchaki siz uxlay olmaysiz, juda ko'p orzularni ko'rasiz, ayniqsa juda charchaganingizda);

• Hayotdan norozilikni his qilish (siz deyarli hech narsani yoqtirmaysiz, uyda, oilada doimiy to'qnashuvlar boshlangan, tobora ko'proq yangi qarzlar paydo bo'lib, kamsuqumlik majmuasi paydo bo'ladi);

• Suhbatdoshning yo'qligi (sizning muammolaringiz haqida suhbatlashadigan odamingiz yo'q va u bilan bo'lishish istagi yo'q);

• Hurmat tuyg'usining yetishmasligi (o'zingizni (uyda, ishda) hurmat qilmaysiz).

Pedagog-tarbiyachi faoliyatida hissiy stressning kuchayishi stressga chidamliligini pasayishiga va tegishli oqibatlarga olib keladi:

I. Kognitiv ta'sir:

1. Diqqatning konsentratsiyasi va hajmi kamayadi, ongning diqqatni saqlab qolish qiyinlashadi, kuzatuv kuchi zaiflashadi.

2. Chalg'itish kuchayadi, o'ylangan yoki aytilgan narsaning mavzusi ko'pincha gapning yarmida ham yo'qoladi.

3. Qisqa va uzoq muddatli xotira yomonlashadi, xotira hajmi pasayadi, ko'payish va hatto tanish bo'lgan narsalarning xabardorligi zaiflashadi.

4. Javoblarning tezligi oldindan aytib bo'lmaydigan bo'lib qoladi, javoblarning haqiqiy tezligi pasayadi, buning o'rmini bosishga urinishlar shoshilinch, tezkor qarorlarni qabul qilishga olib keladi.

5. Xatolar chachotasi ko'payadi, yuqorida aytilganlar natijasida motor va kognitiv vazifalardagi harakatlarning noto'g'riligi kuchayadi, qabul qilingan qarorlar ishonchsiz bo'lib qoladi.

6. Tashkilotning kuchi va uzoq muddatli rejalashtirish zaiflashadi, ong mavjud sharoitlarni aniq baholay olmaydi yoki uzoq muddatli oqibatlarni bashorat qila olmaydi.

7. Fikrlashdagi xayolot va buzilishlar kuchayadi, haqiqatni baholash samarasiz bo'ladi, ob'ektiv tanqidiy yondashuv kuchi zaiflashadi, fikrlash chalkash va mantiqsiz bo'ladi.

II. Hissiy oqibatlar:

1. Jismoniy va psixologik stress kuchayadi, mushaklarning reaktivlik qobiliyati pasayadi.

2. Og'riqli shubha kuchayadi, xayoliy kasalliklar haqiqiy stress buzilishlariga qo'shiladi va sog'liq va o'zini yaxshi his qilish hissi yo'qoladi.

3. Shaxsiyat o'zgaradi: ozoda va g'amxo'r odamlar yaramas bo'lib qolishi mumkin.

4. Shaxsiyatning mavjud muammolari kuchayadi, odamga xos xavotir, sezgirlik kuchayadi, o'zini himoya qilish va dushmanlik tendensiyasi kuchayadi.

5. Axloqiy va emotsional cheklovlar susayadi, o'zini tutish va jinsiy nazorat normalari zaiflashadi (yoki aksincha, real bo'lmagan qat'iy), emotsional portlashlar soni ko'payadi.

6. Tushkunlik va nochorlik paydo bo'ladi, aqliy kuch zaiflashadi, voqealarga ta'sir o'tkazish yoki ushbu hodisalarga va o'ziga nisbatan munosabat imkonsizligi hissi paydo bo'ladi.

7. O'z-o'zini hurmat qilish keskin pasayadi, qobiliyatsizlik va foydasizlik hissi rivojlanadi.

III. Umumiy xulq-atvor oqibatlari:

1. Nutq bilan bog'liq muammolar ko'payadi, mavjud buzilishlar, duduqlanish va qat'iyatsizlik kuchayadi va bu ilgari sog'lom bo'lgan odamlarda paydo bo'lishi mumkin.

2. Haqiqiy yoki xayoliy kasalliklar tufayli shaxsiy manfaatdorlik susayadi va ishdan kechikish yoki yo'qligi uchun uydirma odatiy holga aylanadi.

3. Giyohvand moddalar va zararli dorilarni iste'mol qilish tobora ko'payib boradi, alkohol, kofein, nikotin, buyurilgan va retseptsiz yozilgan dori-darmonlarni iste'mol qilish yanada oshib boradi.

4. Xulq-atvorni energiya bilan ta'minlash darajasi pasayadi, energiya ta'minoti kamayadi yoki kundan-kunga hech qanday sababsiz sezilarli darajada o'zgarishi mumkin.

5. Uyqu tartibi buziladi, ketma-ket 4 soatdan ortiq uxlash yoki bedor turish qiyinlashadi.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

6. Mijozlar va hamkasblarga nisbatan tsinizm kuchayib boradi ya'ni, aybni boshqalarga yuklash istagi ortib boradi.

7. Yangi ma'lumotlar e'tiborsiz qoldiriladi, hatto potensial foydali ma'lumotlar yoki yangi tashabbuslar rad etiladi.

8. Mas'uliyat boshqalarga beriladi, javobgarlik chegaralarini qayta ko'rib chiqish tendensiyasi kuchayadi.

9. Muammolar yuzaki ravishda hal qilinadi: vaqtinchalik chora-tadbirlar va qisqa muddatli yechimlardan foydalanish xulq-atvor yo'nalishi sifatida qabul qilinadi, "chuqurroq qazish" yoki muammoni o'rganishga urinishlardan voz kechiladi, ba'zi joylarda "lavozimlarni topshirish" kuzatiladi.

10. Ajabtovur xatti-harakatlar paydo bo'ladi, g'alati xulq-atvor, oldindan aytib bo'lmaydigan va o'ziga xos bo'lmagan xatti-harakatlar paydo bo'ladi.

11. O'z joniga qasd qilish xavfini o'z ichiga olgan bayonotlar berilishi mumkin: "barchasiga chek qo'y", "vaziyat mantiqiy emas" kabi iboralar.

Hamma odamlarga xos bo'lgan stress omillari bilan birga o'qituvchi faoliyatida bir qator professional stress omillari mavjud:

- surunkali intensiv psixosotsional faoliyat - faollik intensiv muloqot bilan sherikni maqsadga muvofiq idrok etish va unga ta'sir qilish bilan bog'liq: pedagoglar orasida bu faoliyat aloqani doimiy ravishda hissiy jihatdan mustahkamlash va nutq muhitining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq;

- mas'uliyatni oshirish - tashqi va ichki nazorat rejimida doimiy ish: o'qituvchilarda hamdardlik tuyg'usi hukmronlik qiladi. U o'quvchilarni tarbiyalash va rivojlantirish, ularning hayoti va salomatligi uchun, shuningdek, faoliyatda doimiy o'z-o'zini nazorat qilish va fidoyilik ko'rsatishga mas'uldir.

- psixologik jihatdan qiyin kontingent-pedagoglar ruhiy jihatdan sog'lom, lekin anomalialarga ega bo'lgan ya'ni hulq-atvor buzilishi, shuningdek, asab tizimining anormalligi va aqliy zaifligi bo'lgan bolalar bilan ishlaydilar.

- kuzatish va baholash ob'ekti bo'lish, o'z malakasini doimiy ravishda tasdiqlash zaruriyati - o'qituvchi-tarbiyachi o'quvchilar, hamkasblar va ota-onalarning "ko'z o'ngida" turadi va har doim ishdan tashqarida o'zini tutishi va faoliyatida benuqson bo'lishi kerak.

- faoliyatning vaqtincha nomuvofiqligi o'qitishning eng yorqin o'ziga xos xususiyati bilan bog'liq bo'lib, uning ta'siri yillar o'tgan sayin ortib boradi. O'z faoliyatining ta'lim maqsadlarini amalga oshirish uchun pedagog haftaning ma'lum bir kunida, ma'lum bir vaqtda, ma'lum bir auditoriya bilan bog'lanish, ma'lum mavzuni ochib berishi, tushuntirishga tayyor bo'lishi kerak.

Shunday qilib, pedagogning kasbiy faoliyatidagi asosiy psixologik muammo - bu muayyan xatti-harakatlar uchun ichki qayta qurish zarurligi, barcha kuchlarni faol va maqsadga muvofiq harakatlar uchun safarbar qilish, bu moslashishga yoki stressga chidamliligiga ta'sir qilish bilan bog'liq bo'lgan davriy ravishda yuzaga keladigan keskinlik holatidir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, faoliyatga tayyorlik holati bir nechta tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

1. Intellektual - vazifalar, mas'uliyatlar, maqsadga erishish vositalarini bilish, faoliyatni bashorat qilish;

2. Hissiy - muvaffaqiyatga ishonch, ilhom, mas'uliyatni his qilish;

3. Motivatsion - qiziqish, muvaffaqiyatga erishishga intilish, vazifani muvaffaqiyatli bajarish zarurati;

4. Metin iroda - kuchlarni safarbar etish, vazifani bajarishga jamlanish, shubhalarni bartaraf etish.

Pedagog-tarbiyachi ishida tayyorgarlikni shakllantirish uning turli tarkibiy qismlari qarama-qarshi yo'nalishlarga ega bo'lishi bilan murakkablashadi. Demak, intellektuallik ham tayyorgarlikning tarkibiy qismidir, chunki u vazifalar va mas'uliyatlarni tushunadi, shuningdek faoliyatning asosiy tarkibiy qismi - o'qitilayotgan mavzuni bilish va uning muammolarini tushunishdir. Hissiylik - hozirgi paytda kayfiyat, va hissiylik kommunikativ madaniyat sifatidir. Tayyorgarlikning ushbu ikki tarkibiy qismi o'rtasida kelishmovchilik munosabatlari rivojlanishi mumkin. Binobarin, tarbiyachi kun davomida bir necha bor tayyorlik holatini shakllantirishi, uning barcha tarkibiy qismlarini uyg'unlashtirishi kerak.

Shunday qilib, pedagogning stressga chidamliligi kasbiy faoliyat samaradorligi va ishonchliligini ta'minlashning eng muhim omilidir. Stress holatlari jismoniy va ruhiy salomatlikka tahdiddan tashqari, ish samaradorligi va sifatini sezilarli darajada pasaytiradi, faoliyatning psixofiziologik xarajatlari darajasini oshiradi, shuningdek, bir qator qabul qilinishi mumkin bo'lmagan ijtimoiy-iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik oqibatlariga olib kelishi mumkin: kasbiy faoliyatidan qoniqishning pasayishi, pedagogning shaxsiy va xarakteristik xususiyatlarining deformatsiyasi.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Stressning pedagog shaxsiga ta'siri va kasbiy faoliyat natijasida stressga barqarorligi pasayishi jarayonida biz inson tomonidan ishlab chiqilgan psixologik himoya mexanizmi - emotsional reaksiya sindromini shakllantirish tanlangan psixotraumatik ta'sirlarga javoban his-tuyg'ularni to'liq yoki qisman chiqarib tashlash shakli haqida gapirish mumkin.

Kuyish dinamik jarayon bo'lib, stress rivojlanish mexanizmiga to'liq mos ravishda bosqichma-bosqich sodir bo'ladi. Yuzdagi hissiy reaksiya bilan, stressning barcha uch bosqichi: 1) asabiy (tashvishli) kuchlanish - bu surunkali psixoemotsional muhit, beqarorlashtiruvchi vaziyat, mas'uliyatning kuchayishi va kontingentning qiyinligi bilan hosil bo'ladi; 2) qarshilik - odam o'zini yoqimsiz taassurotlardan ozmi-ko'pmi muvaffaqiyatli himoya qilishga harakat qiladi; 3) charchash - aqliy resurslarning reaksiyasi, hissiy ohangning pasayishi.

Har bir bosqichga ko'ra, kuchayib borayotgan hissiy reaksiyani alohida belgilari yoki alomatlarini paydo bo'ladi. Asabiy (xavotirli) "taranglik" bosqichi quyidagi alomatlar bilan tavsiflanadi:

1) "travmatik holatlar tajribasi" - kasbiy faoliyatning qiyin yoki umuman muqarrar bo'lgan shikast omillarini anglash;

2) "o'ziga nisbatan norozilik" - o'ziga, egallab turgan lavozimiga, tanlagan kasbiga, o'ziga xos vazifalariga norozilik;

3) "qafasga qamalish" - umidsizlik hissi, emotsional va intellektual tiqilinch holat, boshi berk ko'chaning paydo bo'lishi;

4) "xavotir va tushkunlik" - vaziyat yoki shaxsiy tashvish, o'ziga, tanlagan kasbiga bo'lgan umidsizlik tajribasi; hissiy charchashni rivojlanishida tashvishli zo'riqishning shakllanishidagi avj nuqta.

"Qarshilik" bosqichida simptomlarning namoyon bo'lishi kuzatiladi:

1) "Yetarli darajada tanlanmagan javob" - "Men xohlayman yoki xohlamayman" tamoyili bo'yicha ishchi aloqalar, aloqa jarayonida tanlangan javob tufayli hissiy qaytishni cheklash;

2) "Hissiy va ahloqiy tartibsizlik" - tanlangan emotsional javobda o'zini oqlash zarurati;

3) "His-tuyg'ularni tejash ko'laminini kengaytirish" - odamlar bilan to'qnashish va natijada professional sohadan tashqarida - qarindoshlar, do'stlar va tanishlar bilan muloqotni kamaytirish;

4) "Kasbiy vazifalarni qisqartirish" - hissiy xarajatlarni talab qiladigan professional faoliyat vazifalarini soddalashtirish, osonlashtirish yoki kamaytirish.

"Charchoq" bosqichi quyidagi alomatlarini o'z ichiga oladi:

1) "hissiy yetishmovchilik" - intellektual, irodaviy va axloqiy qaytishni rag'batlantiradigan, kuchaytiradigan vaziyatlarda sheriklik va hamdardlik yetishmasligi;

2) "hissiy ajralish" - hissiyotlarni kasbiy faoliyat sohasidan deyarli to'liq chiqarib tashlash;

3) "shaxsiy ajralib chiqish yoki shaxssizlashtirish" - kasbiy harakatlar sub'ekti - shaxsga bo'lgan qiziqishni to'liq yoki qisman yo'qotish;

4) "psixosomatik va psixovegetativ kasalliklar" - aqliy va jismoniy farovonlik darajasidagi namoyishlar: yomon kayfiyat, uyqusizlik, qo'rquv, yurakdagi noqulaylik, qon tomir reaksiyalari, surunkali kasalliklarning kuchayishi.

Reaksiyalarning hissiyotlar darajasidan psixosomatika darajasiga o'tishi shundan dalolat beradiki, hissiy mudofaa endi stressni o'z-o'zidan yenga olmaydi va hissiyotlar energiyasi shaxsning boshqa quyi tizimlari o'rtasida qayta taqsimlanadi.

Shunday qilib, hissiy reaksiya, kasbiy shaxs deformatsiyasining bir shakli bo'lib, pedagog-tarbiyachining kasbiy faoliyati va uning sheriklari bilan munosabatlariga salbiy ta'sir qiladi.

Stress muammosi bo'yicha o'tkazilgan nazariy tadqiqotlar quyidagi xulosalarni chiqarishga imkon berdi:

1. Stress - bu shaxsda ekstremal sharoitlar ta'sirida vujudga kelgan va psixika tizimlarining moslashish mexanizmlarini buzadigan umumiy psixofizik stress holati.

2. Stressning rivojlanishi bosqichlarga bog'liq: kuchlanish, qarshilik, charchoq va fazalar: emotsional xulq-atvorli, avtonom (profilaktika-himoya vegetativ faoliyatining subsindromi), kognitiv (stress holatidagi aqliy faoliyat o'zgarishi subsindromi), ijtimoiy-psixologik (stress holatidagi muloqotning subsindromi).

3. Pedagoglarning stressga barqarorligi muammosi yuklarning keskin ko'payishi, psixologik salomatlikni mustahkamlash, o'ta muhim hayotiy vaziyatlarni bartaraf etish sharoitida kasbiy faoliyat samaradorligini saqlash va oshirish muammosi sifatida ishlaydi.

4. Stressga barqarorlik - bu shaxsning ekstremal ekologik omillar va kasbiy faoliyat ta'siriga moslashishining zaruriy darajasi bilan tavsiflanadigan insonning integral xususiyati.