

KASBIY STRESS VA UNING PEDAGOGIK FAOLIYATGA TA'SIRI

Jurayeva Xayrinso Dilmurodovna

Qahqadaryo viloyati Kitob tumani 46-umumiy o'rta ta'lim maktab

Amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada pedagogik faoliyatda kasbiy stress reprezentatsiyasining psixologik xususiyatlari tahlil qilib berilgan. Pedagoglardagi kasbiy stress darajasini aniqlash uchun D.Fontan tomonidan taklif etilgan "Kasbiy stress darajasini aniqlash shkalasi" dan foydalanilgan va tahlillar keltirilgan. 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: kasbiy stress, pedagog, stressor, psixokorreksiya, pedagogik staj, pedagogik jamoa.

Inson qaysi sohada faoliyat yuritishidan qat'iy nazar u kasbiy faoliyat bilan bog'liq stressogen omillarga to'qnash keladi. Pedagog kasbi esa "inson-inson" tizimidagi faoliyat sohasi bo'lganligi bois kasbiy stressorga boydir. Stress turli xildagi psixik buzilishlarning kelib chiqishiga sabab bo'layotganligini, natijada xodimlarning ish qobiliyati susayib, ish samaradorligi pasayib ketayotganligini ko'rsatmoqda. Xalqaro stressni boshqarish assotsatsiyasi mutaxassislari tomonidan ish jarayonida yuzaga keladigan negative psixik zo'riqishlar, ishchi-xodimlarda kasbiy charchoq, surunkali toliqish, emotsional-irodaviy jarayonlardagi buzilishlar aynan kasbiy stresslarni keltirib chiqaruvchi omil ekanligi asoslanilgan. Mamlakatimizda ham ishchi hodimlarning, ayniqsa kelajak avlod tarbiyachisi bo'lgan pedagoglarning psixosotsial salomatligi masalasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, mamlakatimizda ijtimoiy sog'lom muhitni shakllantirish, yoshlar tarbiyasining ta'sirchan mexanizmlarini joriy etish, shaxsning ma'naviy kamol topishi, psixologik qo'llab-quvvatlanishini ta'minlash, mutaxassislarning psixologik bilim va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan qator normativ-me'yoriy xujjatlarning ishlab chiqilganligi bilan ahamiyatlidir. Buning yaqqol dalili sifatida 2019 yilning 7 iyunida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining №472-sonli "Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarlikning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarorining 14-bandida keltirilgan "Psixologik salomatlik yo'lida O'zbekiston" borasida belgilangan vazifalarida ruhiy salomatlik masalalariga urg'u berilganligini ko'rishimiz mumkin [1]. Ta'lim-tarbiya sohasidagi mazkur islohotlarning asosiy maqsadi, albatta barkamol shaxs tarbiyasi masalasi hisoblanadi va Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev ta'biri bilan aytganda "...jamiyat

hayotini o'zgartirishga qaratilgan islohotlar avvalo ta'lim tizimidan boshlanganini ko'ramiz. Ta'lim va tarbiyaning asosi, poydevori bu – maktab. Maktabni maktab qiladigan kuch esa o'qituvchilardir" [2]. Shu boisdan, "o'qituvchilik" kasbining o'zi shaxsga qator ma'suliyatlar va vazifalar yuklaydi. Mazkur holatning o'ziyoq pedagoglarning psixosotsial salomatligini ta'minlash, pedagogik jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash, pedagoglarda kasbiy stressga nisbatan konstruktiv munosabatlarni kamol toptirish, turli psixologik mexanizmlar asosida ularning stressga barqarorligini oshirish zaruratini tug'diradi. 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 omillarninguzoq 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'ladi. 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, hammaning majburiyatini 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: rahbar, hamkasblar, o'quvchilar, ota-onalar bilan destruktiv munosabatlar, muloqotdagi muammolar; pedagogik karyera bilan bog'liq omillar: kasbiy "muvaffaqiyatsizlik", nafaqaga chiqishdan qo'rqish, kasbiy bilimlarning yetarli emasligi; kasbiy faoliyatdan tashqaridagi omillar: oiladagi muammolar, surunkali kasalliklar va boshqalar [4;10].Pedagog xodimlarning salomatligi va ularning pedagogik faoliyati samaradorligi ko'pgina kasbiy sohalar singari ish sharoiti, jamoadagi muhit kasbiy funksional vazifalarga bog'liq. Biroq ko'pgina tadqiqotlarning ko'rsatishicha, oxirgi o'n yillikda, pedagogik faoliyat bilan bog'liq stress faktorlar soni

ortib bormoqda. Bugungi kunda pedagoglarning faoliyati psixogen, intellektual, emotsional zo'riqishlar bilan to'ladir [4]. Darhaqiqat, kunlik hisobotlar, murabbiylik faoliyati bilan bog'liq masalalar, jamoat ishlariga jalb qilinish, 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.

Angliyalik olimlar stressga moyillik va kasbiy faoliyat orasidagi bog'liqlikni tadqiq qilishganda, eng stressogen omillarga beriluvchan 22 ta kasb egalarini sanab o'tganlar. Stressga beriluvchan kasb egalarining "faxrli uchinchi" o'rni pedagog kasbiga nasib etgan. Pedagog kasbi o'z-o'zini nazorat qilish va boshqarishni talab etuvchi stressogen faktorlarga moyil bo'lgan kasblardandir. Pedagogik faoliyatga qo'yiladigan talablarning tinmay o'zgarishi, yangi informatsiya oqimining kirib kelishi va uni o'zlashtirishga beriladigan vaqtning tanqisligi, pedagogik faoliyatdagi emotsional, ijtimoiy zo'riqish professional faoliyat sharoitini qiyinlashtirib, pedagoglardagi stressning ortishiga sabab bo'lmokda. Shularni hisobga olgan holda, biz pedagoglarda kasbiy stressning namoyon bo'lishini aniqlashni o'z oldimizga maqsad qilib belgilab oldik. Biz ilmiy ishimizda pedagoglarda kasbiy stressni shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash hamda ularni bartaraf etishning usullarini ishlab chiqishni tadqiqot maqsadi etib belgilagan edik.

Tadqiqotda belgilangan maqsadga muvofiq uni empirik tekshirish uchun quyidagi algoritm asosida ilmiy tekshirish ishi tashkil qilindi:

1) respondentlarda kasbiy stressga moyillik darajasi tekshirildi;

2) respondentlarda psixik va emotsional kuyinish, jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit, pedagoglarning kasbiy faoliyatga tayyorlik darajalari bo'yicha ko'rsatkichlar aniqlandi;

3) respondentlarning kasbiy stress va psixik, emotsional kuyinish, jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit, pedagoglarning kasbiy faoliyatga tayyorlik darajalari o'rtasidagi korrelyatsion aloqadorlik jihatlari ko'rsatkichlari hisoblab chiqildi (K.Pirsonning r-chizikli korrelyatsiya koeffitsiyentini hisoblash metodikasi);

4) Pedagoglardagi kasbiy stressning psixologik mexanizmlari tahlil qilindi.

Biz o'z tadqiqotimizda determinizm, tizimlilik tamoyillariga yondoshgan holda o'z ishimizni tashkil etdik. Ma'lumki, determinizm (lot.determinare-belgilab berish, taqozo etish) tamoyili moddiy va ma'naviy olam hodisalarining obyektiv, qonuniy ravishda o'zaro bog'liqligi va bir-birini taqozo etishini nazarda tutadi. Ushbu tamoyil asosida sababiyat haqidagi g'oya-turli hodisalar o'rtasida shunday aloqadorlik mavjudki, bunday munosabat vaziyatida tegishli shart-sharoitlar mavjud bo'lganda, qandaydir hodisa doimiy ravishda boshqa qandaydir hodisani yuzaga keltiradi degan g'oyani tashkil etadi[8]. Determinizm tamoyilining dissertatsion tadqiqotimizda ro'yobga chiqarilishi kasbiy stressning o'ziga xos mexanizm asosida vujudga kelishi

va muayyan shaklda reprezentatsiyalanishi (namoyon bo'lishi) doim qandaydir ijtimoiy, kognitiv va affektogen omillarning ma'lum darajadagi ta'siri oqibati ekanini taxmin qilib, ilmiy izlanishni ushbu omillarning mazmuni hamda ta'sir xususiyatlarini aniqlashga yo'naltirilishi orqali amalga oshiriladi. Ilmiy tadqiqotning metodologik tamoyili sifatida tizimlilik tamoyili tadqiq etiladigan narsa-hodisalarni tizim sifatida o'rganishni, bu narsa hodisalarning xususiyatlarini ularni tashkil etgan elementlarning o'zaro munosabatlariga xos xususiyatlar bilan tushuntirishni talab qiladi. Ushbu tamoyil ilmiy tadqiqot predmetini tahlil qilishda tizim sifatida uni tashkil etuvchi elementlarni va ular o'rtasidagi tizimli funksional

aloqalarni ajratish, tizimning darajalarini va tizimni hosil qiluvchi omillarni asoslabberishni taqozo etadi [7]. Tizimlilik tamoyilida pedagoglarda kasbiy stressning namoyon bo'lish mexanizmini tizimli uyg'unligi nuqtayi nazaridan tushunish orqali amalga oshirilishi ko'zda tutilgan. Qolaversa, tadqiqotimiz doirasida amalga oshirilgan tajriba sinov ishlaridan olingan natijalar kasbiy stress namoyon bo'lishining uyg'unlashgan holatini yaqqol ko'rsatib beradi.

Agar natijalarni tahlil qiladigan bo'lsak, ish staji ortib borishi bilan sinaluvchilarimizdagi kasbiy stressga moyillik darajasi ortib borgan. Yosh mutaxassislar har tomonlama kuch-g'ayratga to'la bo'lganligi bois, dastlabki 10 yilda kasbiy stressning yuqori darajasi unchalik ko'pchilikni tashkil etmagan. Chunki, 5 yilgacha bo'lgan davrda pedagogik jamoaga moslashish va o'z o'rniga ega bo'lish uchun berilgan topshiriqlarni intensiv tarzda o'zlashtirib bajarishga harakat qiladi. 5 yildan 10 yilgacha bo'lgan muddatda esa endi ular jamoada o'z mavqeiga ega, har qanday vaziyatdan pedagogik ijodkorlik bilan chiqib keta oladilar. Shu boisdan, kasbiy stressga unchalik berilmaydilar. Navbatdagi guruh sinaluvchilarimizda, ya'ni 15 yildan ortiq pedagogik faoliyat bilan shug'ullanayotgan pedagoglarimizning ko'pchiligida kasbiy stress darajasi yuqori ko'rsatkichlarni namoyon qilgan.. Mazkur holat ularda tafakkurdagi rigidlik, ijtimoiy stereotiplar, ishchanlik darajasining pastligi, yuqori darajadagi xavotirlanish, emotsional zo'riqishlar, charchoq, emotsional noturg'unlikning yuqoriligi, aksariyat sinaluvchilarimiz 25-30 yillik ish stajiga ega ekanligini hisobga olsak, ulardagi nafaqaga chiqish bilan bog'liq xavotirlanishning kuchliligi bilan karakterlanadi. Kasbiy stressning o'rta darajasi 50.6%, past darajasi 19.3% tashkil etdi. Mazkur holatga to'liq to'xtalmasdan, qisqacha izoh berib o'tamiz: bu ko'rsatkichlar pedagog jamoada o'z mavqeiga ega va berilgan topshiriqlarning, pedagogik muammolarning yechimini konstruktiv tarzda hal qilish va shaxslararo munosabatlarda hamkorlikka intilish kuchli bo'ladi, u pedagogik jamoa, pedagogik faoliyatning "past-balandi"ni empatiya, eruditsiya, kreativlik xususiyatlariga asoslangan holda to'g'ri tahlil qilib, vaziyatga moslashishga, kasbiy stressga berilmaslikka urinadi, deb xulosa chiqarishimizga asos bo'ladi. Kasbiy stress darajasi yuqori chiqqan pedagoglarimiz bizning eksperimental guruhimizni tashkil etgan va biz

ular bilan psixokorreksion ishlarni amalga oshirganmiz. Bunda mualliflik psixokorreksion dasturimizni yaratish uchun relaksatsion (fiziologik reaksiyalarni muvozanatlashtirish uchun), kognitiv (muammoli vaziyatga nisbatan fikrlashni o'zgartirish uchun), geshtalt (o'z-o'zini boshqarish va salomatlikni nazorat qilish ko'nikmasini shakllantirish uchun) va sanogen (o'z salomatligiga nisbatan reflektiv munosabatni shakllantirish uchun) tafakkurni shakllantirishga qaratilgan terapiya usullarining metodologik tamoyillaridan foydalandik [6]. Bunda eksperimental guruhda shakllantiruvchi mashg'ulotlar 2 oy davomida olib borildi. Pedagoglarda kasbiy stressga barqarorlikni shakllantirishda quyidagilarga e'tibor qaratdik: fiziologik reaksiyalarni muvozanatlashtirish: pedagoglardagi fiziologik reaksiyalar avtotrening yoki relaksatsion mashg'ulotlar orqali barqarorlashtirildi. hulq-atvorni korreksiyalash: bunda biz stress holati kuzatilayotgan pedagoglarimizda agressiv reaksiyalarni, shaxslararo munosabatlardagi nizolashuvchanlikni pasaytirish, o'z xulq-atvorini boshqara olish va vaqtni to'g'ri taqsimlay olish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratdik. Kognitiv soha psixokorreksiyasi: pedagoglarda diqqat konsentratsiyasini oshirish, ratsional qaror qabul qilish ko'nikmasini, vaziyatni adekvat idrok qilish malakasini, ijtimoiy persepsiya va kognitiv refleksiyaning, kasbiy kompetentlikni rivojlantirishga e'tibor berildi. Emotsional soha psixokorreksiyasi: bunda asosan pedagoglardagi emotsional qo'zg'aluvchanlik, araz va gina, xavotirlanish hissi, o'zidan qoniqmaslik, yolg'izlik hissi, aybdorlik hissini pasaytirishga qaratilgan mashg'ulotlardan foydalandik. Yuqorida keltirilgan holatlarni hisobga olgan holda pedagoglarda kasbiy stressni bartaraf etish va stressga barqarorlikni shakllantirish uchun biz eksperimental guruhga mansub pedagoglarimizda quyidagi xususiyatlarni rivojlantirdik: o'z-o'ziga adekvat baho, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay olish, analitik tafakkur, psixosotsial salomatligiga nisbatan reflektiv munosabat, shaxslararo munosabatlarda tolerantlik, ratsional kun tartibiga rioya etish, emotsional intellekt, ijtimoiy intellekt, konformlikka intilish hissi, vaziyatga adekvat baho berish, ijtimoiy persepsiya, o'z emotsiyalarini boshqarish. Biz o'tkazgan tadqiqotlar natijasida olingan xulosalar, har bir pedagogning pedagogik faoliyatiga samarali ta'sir o'tkazib, ijobiy natijalarni qo'lga kiritishlarida ko'mak beradi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 7 iyundagi № 472-sonli "Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarlikning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori / <http://lex.uz>.
2. Mirziyoyev Sh.M. Bugundan boshlab jamiyatdagi eng hurmatli inson - muallimdir / Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va jamiyatda o'qituvchi mavqei oshirish yuzasidan kengaytirilgan vedeoselektor yig'ilishidagi nutqi. -

Toshkent. 2019 yil 24 avgust.

3. Bagnetova Ye.A Obraz jizni i professionalnie faktori riska zdorove pedagoga. RIO SurGPU, 2017. - 6 s.

4. Barabanshikova V.V. Professionalnie deformatsii v professiyax innovatsionnoy sferi / avtor. Dis dok. psixol n., M., 2016.- 36 s.

5. Bodrov V. A. Psixologicheskiy stress: razvitiye ucheniya i sovremennoye sostoyaniye problemi. M.: Izd-vo «Institut psixologii RAN». 1995. - 136 s.

6. Leonova, A.B. Psixoprofilaktika stressov / A.B. Leonova, A.S. Kuznetsova. - M.: MGU, 2003. -394 s.

7. Lomov B.F. O sistemnom podxode v psixologii // Voprosi psixologii.- Moskva, 1975. –№2–S. 31-45.

8. Metodologicheskiye i teoreticheskiye problemi psixologii. - M., «Nauka», 1969. – 376 s.