

**O'QITUVCHILARDA KASBIY STRESS VA KASBIY SO'NISH
HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK
VAZIFALARI**

G'opurova Gulshoda Durdiboy qizi

Xorazm viloyati Hazorasp tumani 27-sonli maktab psixologi

***Annotatsiya:** Kasbiy stress - bu kasbiy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan hissiy-salbiy va ekstremal omillarning uzoq muddatli intensiv ta'siri natijasida xodimda yuzaga keladigan stress holati. Kasbiy stress ish samaradorligining pasayishi, ichki noqulaylikning kuchayishi, pedagogik faoliyat bilan bog'liq ijtimoiy motivlarning yo'qolishi, o'z-o'zidan va faoliyatdan norozilik, psixosomatik kasalliklar va depressiv holatlarda namoyon bo'ladi.*

***Kalit so'zlar:** Kasbiy stress, pedagog, stressor, psixokorreksiya, pedagogik amaliyot, pedagogik jamoa, psixik jarayonlar, ruhiyat, agressiya, kuyish, so'nish*

KIRISH

Pedagogika kasbi o'z-o'zini nazorat qilish va boshqarishni talab qiladigan stressogen omillarga moyil bo'lgan kasblardan biridir. Pedagogik faoliyatga qo'yiladigan talablarning doimiy o'zgarishi, yangi ma'lumotlarning kirib kelishi va uni o'zlashtirish uchun vaqtning etishmasligi, pedagogik faoliyatdagi hissiy va ijtimoiy stress, kasbiy faoliyat shartlarini murakkablashtiradi va o'qituvchilarda stressni kuchaytiradi. Shularni hisobga olgan holda biz o'z oldimizga o'qituvchilarda kasbiy stressning ko'rinishlarini aniqlashni maqsad qilib qo'ydik. Biz o'z tadqiqotimizda pedagoglarda kasbiy zo'riqishning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqishni tadqiqot maqsadi qilib oldik. Tadqiqot maqsadiga muvofiq, uni empirik tekshirish uchun quyidagi algoritm asosida ilmiy tadqiqot tashkil etildi:

- 1) respondentlarning kasbiy stressga moyillik darajasi tekshirildi;

2) respondentlarning ruhiy va hissiy farovonligi, jamiyatdagi ijtimoiy-psixologik muhit, o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasi bo'yicha ko'rsatkichlar aniqlandi;

3) professional stress va respondentlarning ruhiy, emotsional charchashi, jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit, o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasi o'rtasidagi bog'liqlik ko'rsatkichlari hisoblab chiqilgan (K.Pirsonning r-chiziqli korrelyatsiya koeffitsientini hisoblash usuli); 4) Pedagoglarda kasbiy stressning psixologik mexanizmlari tahlil qilindi.

Tadqiqotimizda biz determinizm, strukturalizm tamoyillariga yondashish orqali ishimizni tashkil qildik. Ma'lumki, determinizm (lot.determinare-determination, talab) tamoyili moddiy va ma'naviy olam hodisalarining ob'ektiv huquqiy jihatdan o'zaro bog'liqligini va o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Ushbu tamoyilga asoslanib, sabab-oqibat g'oyasi turli hodisalar o'rtasidagi shunday bog'liqlikdirki, bunday munosabat holatida tegishli shartlar mavjud bo'lganda bir hodisa doimiy ravishda boshqa hodisani keltirib chiqaradi, degan fikr. Bizning dissertatsiyamizdagi determinizm tamoyilini amalga oshirish kasbiy stressning o'ziga xos mexanizmiga asoslanadi va uning ma'lum bir shaklda namoyon bo'lishi har doim ijtimoiy, kognitiv va affektiv omillarning ma'lum darajadagi ta'siri natijasidir, deb faraz qilamiz.

Ilmiy tadqiqotning metodologik printsipti sifatida tizimlashtirish printsipti o'rganilayotgan ob'ektlarni tizim sifatida o'rganishni talab qiladi, bu hodisalarining xususiyatlarini ularni tashkil etuvchi elementlarning o'zaro ta'siri xususiyatlari bilan izohlaydi. Bu tamoyil ilmiy tadqiqot predmetini tizim sifatida tashkil etuvchi elementlarni va ular orasidagi tizimli funksional munosabatlarni farqlash, tizim darajalari va tizimni tashkil etuvchi omillarni asoslash uchun tahlil qilishni talab qiladi. Tizimlashtirish printsipti o'qituvchilar tomonidan kasbiy stressning namoyon bo'lish mexanizmini tizimli uyg'unlik nuqtai nazaridan tushunish orqali amalga oshirilishi ko'zda tutilgan. Bundan tashqari, bizning tadqiqotimiz doirasida o'tkazilgan eksperimental sinovlar natijalari kasbiy stressning namoyon

bo'lishining uyg'un holatini aniq ko'rsatib turibdi.

Mamlakatimizda ham mehnatkashlar, ayniqsa, kelajak avlod tarbiyachilarining psixologik-ijtimoiy salomatligi masalasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Xususan, ijtimoiy sog'lom muhitni shakllantirish, yoshlar tarbiyasining samarali mexanizmlarini joriy etish, shaxsning ma'naviy kamolotini psixologik qo'llab-quvvatlash, mutaxassislarning psixologik bilim va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan qator me'yoriy-me'yoriy hujjatlar buning yorqin dalilidir. bu. Shunday ekan, "o'qituvchilik" kasbining o'zi shaxs zimmasiga bir qancha mas'uliyat va vazifalarni yuklaydi. Bu holat o'qituvchilarning psixologik-ijtimoiy salomatligini ta'minlash, pedagogik jamoada ijtimoiy psixologik muhitni yaxshilash, o'qituvchilarning kasbiy stressga konstruktiv munosabatini yaxshilash, turli psixologik mexanizmlar asosida ularning stressga chidamliligini oshirishni taqozo etadi.

Yuqoridagi mulohazalardan kelib chiqib aytadigan bo'lsak, pedagoglarda stress va uning psixologik jihatlarini o'rganish eng dolzarb masalalardan biridir.

Kasbiy stress - bu kasbiy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan hissiy-salbiy va ekstremal omillarning uzoq muddatli intensiv ta'siri natijasida xodimda yuzaga keladigan stress holati. Kasbiy stress ish samaradorligining pasayishi, ichki noqulaylikning kuchayishi, pedagogik faoliyat bilan bog'liq ijtimoiy motivlarning yo'qolishi, o'z-o'zidan va faoliyatdan norozilik, psixosomatik kasalliklar va depressiv holatlarda namoyon bo'ladi. Bugungi kunda pedagoglar faoliyati psixogen, intellektual, hissiy tarangliklarga boy. Chunki, kundalik hisobotlar, murabbiylik faoliyati bilan bog'liq masalalar, pedagogik jamoadagi rahbar-xodim munosabatlaridagi muammolar pedagoglarning pedagogik ijod bilan shug'ullanishiga vaqt qoldirmaydi, bu ham ruhiy, ham jismoniy charchoq, zo'riqishlarga olib keladi.

Pedagogik faoliyatda namoyon bo'ladigan kasbiy stress omillarini shartli ravishda quyidagi guruhlarga bo'lish mumkin: mehnat faoliyati bilan bog'liq omillar: ortiqcha ish yuki, yomon mehnat sharoitlari, vaqt etishmasligi;

pedagogning pedagogik jamoadagi o'rni bilan bog'liq stress omillari: kasbiy mas'uliyatni bajara olmaslik, jamoada e'tirof etmaslik, barcha mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, ish yukini adolatsiz taqsimlash natijasida yuzaga keladigan noaniqlik, jamoa oldidagi mas'uliyatning o'ta pastligi, ishtirokining pastligi. jamiyat hayotida; pedagogik jamoada shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq omillar: rahbar, hamkasblar, o'quvchilar, ota-onalar bilan buzg'unchi munosabatlar, muloqot muammolari; Pedagogik martaba bilan bog'liq omillar: kasbiy "muvaffaqiyatsizlik", pensiyaga chiqish qo'rquvi, kasbiy bilimning etishmasligi; kasbiy faoliyatdan tashqari omillar: oilaviy muammolar, surunkali kasalliklar va boshqalar

Pedagogik xodimlarning salomatligi va ularning pedagogik faoliyatining samaradorligi ko'plab kasbiy sohalarda bo'lgani kabi, mehnat sharoitlari, jamoadagi muhit kasbiy funktsional majburiyatlarga bog'liq. Biroq, ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, so'nggi o'n yillikda pedagogik faoliyat bilan bog'liq stress omillari soni ortib bormoqda. Bugungi kunda o'qituvchilarning ishi psixogen, intellektual, hissiy tarangliklarga to'la. Darhaqiqat, kundalik hisobotlar, murabbiylik faoliyati bilan bog'liq masalalar, jamoat ishlariga jalb etish, pedagogik jamoadagi rahbar-xodim munosabatlaridagi muammolar pedagoglarning pedagogik ijod bilan shug'ullanishiga vaqt qoldirmaydi, ularning ham ruhiy, ham jismoniy charchashiga sabab bo'ladi. Britaniyalik olimlar stressga moyillik va kasbiy faoliyat o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganganlarida, ular eng stressogen omillarga moyil bo'lgan 22 ta kasbni sanab o'tdilar.

O'qituvchilarning kasbiy stressini engish va stressga chidamliligini oshirish uchun biz o'qituvchilarning eksperimental guruhida quyidagi xususiyatlarni ishlab chiqdik: adekvat o'zini-o'zi baholash, ularning imkoniyatlarini to'g'ri baholash, analitik fikrlash, psixo-ijtimoiy salomatlikka refleksiv munosabat, shaxslararo munosabatlarda bag'rikenglik. munosabatlar, oqilona kun tartibiga rioya qilish, hissiy aql, ijtimoiy aql, muvofiqlikka intilish hissi, vaziyatni adekvat baholash, ijtimoiy idrok, his-tuyg'ularni o'z-o'zini boshqarish.

Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, quyidagi xulosalar chiqarish mumkin:

1. Pedagogik faoliyat hamisha stressogen omillar bilan o'ralgan, chunki u ham intellektual, ham ijtimoiy, ham jismoniy faollikni talab qiluvchi "har tomonlama faol" kasb hisoblanadi. Pedagoglarning kasbiy stressga moyillik darajasi ish tajribasiga bog'liq ekanligi aniqlandi. Unga ko'ra, kasbiy stress darajasi yuqori bo'lganlar 15 yilgacha va 15 yildan ortiq ish stajiga ega o'qituvchilar, kasbiy stress darajasi past bo'lganlar esa 5 va 10 yillik ish stajiga ega o'qituvchilar bo'lgan.

2. Shaxsda stressga chidamlilikni shakllantirishda sanogenik tafakkur, gestalt terapiya, relaksatsiya, kognitiv terapiyadan foydalanish samaralidir.

3. Psixokorreksiya dasturidan foydalanilgandan so'ng o'qituvchilarda kasbiy stress darajasi pasayganligi, ularning o'zini o'zi qadrlashi, stressli vaziyatlarni adekvat baholashi, o'z his-tuyg'ularini refleksli boshqarish qobiliyati, konfliktlarda konstruktiv munosabatlarga intilish tendentsiyasi pasayganligi aniqlandi. vaziyatlar. Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda, kasbiy stressni oldini olish maqsadida o'qituvchilarimiz kun davomida quyidagi tavsiyalarga amal qilishlari kerak: □ kun tartibiga rioya qilish va axborot oqimini nazorat qilish;

- kuniga bir marta dam olish mashqlaridan foydalaning;
- Bir kunlik aqliy mehnatdan so'ng, jismoniy mashqlar bilan tanadagi charchoqdan xalos bo'ling;
- Ular oilaning dam olish va felitsitologik funktsiyalaridan foydalanishlari va kun oxirida kulgi terapiyasini olishlari kerak.

XULOSA

Inson qaysi sohada ishlamasin, u kasbiy faoliyat bilan bog'liq stressogen omillarga duchor bo'ladi. Pedagogika kasbi "inson-inson" tizimidagi faoliyat sohasi bo'lgani uchun kasbiy stress omillariga boy. Bu shuni ko'rsatadiki, stress turli xil ruhiy kasalliklarni keltirib chiqaradi, natijada xodimlarning mehnat qobiliyati pasayadi va ish samaradorligi pasayadi. Stressni boshqarish xalqaro

assotsiatsiyasi mutaxassislari ishdagi salbiy ruhiy stress, kasbiy charchoq, surunkali charchoq, xodimlardagi emotsional va irodaviy jarayonlarning buzilishi kasbiy stressning asosiy sabablari ekanligini ta'kidlaydilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Bagnetova E.A. Obraz jizni i prfessionalnve faktori riska zdorove pedagoga. RIO Sur GPU, 2017. - 6 p.
2. Barabanshchikova V.V. Professionalnye deformatsii v professiyax innovatsionnoy sfery / avtor. Dis dock. Psixol n., M., 2016.- 36 p.
3. Bodrov V. A. Psychological stress: development of learning and modern problems. M. : Izd-vo «Institute of Psychology RAN». 1995. - 136 p.
4. Leonova, A.B. Psychoprophylaxis of stress / A.B. Leonova, A.S. Kuznetsova. - M. : MGU, 2003. - 394 p.
5. Lomov B.F. On the system approach to psychology // Questions of psychology.- Moscow, 1975. –№2 – S.31-45
6. Methodological and theoretical problems of psychology. M., «Nauka», 1969. - 37