

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI TARBIYACHILARIDA STRESSNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Hamrayeva Azizaxon Safarali qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti

1-kurs "Social Psychology" yo'nalishi magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachilarida stress holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning psixologik xususiyatlari hamda stressni boshqarishning samarali mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida zamonaviy psixolog olimlarning nazariyalari asosida stressni boshqarishda emotsional barqarorlik, refleksiya, o'z-o'zini boshqarish va psixologik moslashuv mexanizmlarining ahamiyati yoritib beriladi. Shuningdek, tarbiyachilarning kasbiy faoliyatida stressni kamaytirish orqali ta'lim sifati va bolalar bilan ishlash samaradorligini oshirish imkoniyatlari ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: stress, stressni boshqarish, tarbiyachi, psixologik mexanizmlar, emotsional barqarorlik, kasbiy faoliyat.

Аннотация. В статье рассматриваются причины возникновения стресса у воспитателей дошкольных образовательных организаций, его психологические особенности, а также эффективные механизмы управления стрессом. На основе научных взглядов современных психологов анализируется роль эмоциональной устойчивости, саморегуляции, рефлексии и психологической адаптации в процессе преодоления стрессовых состояний. Подчеркивается значимость управления стрессом для повышения профессиональной эффективности воспитателей и качества дошкольного образования.

Ключевые слова: стресс, управление стрессом, воспитатель, психологические механизмы, эмоциональная устойчивость, профессиональная деятельность.

Abstract. This article analyzes the causes of stress among preschool educators, its psychological characteristics, and effective mechanisms for stress management. Based on the theoretical views of modern psychologists, the importance of emotional stability, self-regulation, reflection, and psychological adaptation in coping with stress is examined. The article highlights the role of stress management in improving professional performance of educators and enhancing the quality of preschool education.

Keywords: stress, stress management, preschool educator, psychological mechanisms, emotional stability, professional activity.

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan tarbiyachilarning kasbiy faoliyati yuqori darajadagi mas'uliyat, doimiy emotsional zo'rqiqlash va psixologik yuklama bilan tavsiflanadi. Ko'p sonli bolalar bilan ishlash, ota-onalar bilan muloqot, hujjatlarning ko'pligi hamda ta'lim jarayoniga qo'yilayotgan zamonaviy talablar tarbiyachilarda stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda.

G. Selye stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida talqin etadi. Uning fikricha, stress har doim ham salbiy hodisa emas, biroq uzoq davom etuvchi va boshqarilmaydigan stress inson faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha ta'lim tarbiyachilarida aynan surunkali stress ko'proq uchraydi va bu ularning emotsional holatiga, kasbiy motivatsiyasiga hamda pedagogik samaradorligiga ta'sir qiladi.

Lazarus va Folkmanlarning kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, stressning yuzaga kelishi vaziyatning o'zi bilan emas, balki shaxsning ushbu vaziyatni qanday baholashi bilan bog'liq. Shu nuqtai nazardan qaraganda, tarbiyachilarda stressni boshqarish mexanizmlarining rivojlanganligi ularning psixologik farovonligini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Stressni boshqarishning asosiy psixologik mexanizmlaridan biri — o'z-o'zini boshqarishdir. Bu mexanizm orqali tarbiyachi o'z hissiyotlarini nazorat qilish, salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo'naltirish va muammoli vaziyatlarga ongli munosabat bildirish imkoniyatiga ega bo'ladi. S.L. Rubinshteyn ta'kidlaganidek, shaxsning ongli faoliyati uning ichki holatini boshqarish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq.

Yana bir muhim mexanizm — emotsional barqarorlik bo'lib, u tarbiyachining stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlab qolishiga yordam beradi.

Emotsional barqaror tarbiyachi bolalar bilan ishlash jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratadi, bu esa ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi.

Refleksiya ham stressni boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. A.K. Markova refleksiyani pedagogik faoliyatning muhim tarkibiy qismi sifatida baholab, uning yordamida pedagog o'z faoliyatini tahlil qilishi va takomillashtirishi mumkinligini ta'kidlaydi. Refleksiya tarbiyachiga stress manbalarini anglash va ularga nisbatan mos strategiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Shuningdek, psixologik moslashuv mexanizmi tarbiyachilarning yangi sharoitlarga tez moslashishini ta'minlaydi. Kasbiy moslashuv darajasi yuqori bo'lgan tarbiyachilar stressli vaziyatlarni yengilroq qabul qiladi va ulardan konstruktiv xulosalar chiqaradi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachilarida stressni boshqarishning psixologik mexanizmlarini rivojlantirish nafaqat ularning shaxsiy farovonligini, balki ta'lim sifati va bolalar rivojini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Селье Г. Стресс без дистресса. — Москва: Прогресс, 1982.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — Санкт-Петербург: Питер, 2012.
4. Маркова А.К. Психология профессионализма. — Москва: Знание, 1996.
5. Асмолов А.Г. Психология личности. — Москва: МГУ, 2010.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. — Санкт-Петербург: Питер, 2001.