



STRESSNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI: TUSHUNCHAVIY-KATEGORIAL TAHLIL

Hamrayeva Azizaxon Safarali qizi
Toshkent Kimyo xalqaro universiteti
magistratura I bosqich tinglovchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat olib borayotgan tarbiyachilarda uchraydigan kasbiy stress holatlari hamda uni boshqarishning psixologik mexanizmlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Pedagogik faoliyatning emotsional jihatlari, ruhiy zo'riqishning kelib chiqish sabablari va stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi psixologik omillar yoritilgan. Shuningdek, tarbiyachilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish va kasbiy samaradorlikni oshirishning amaliy yo'llari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: stress, kasbiy stress, psixologik mexanizm, emotsional zo'riqish, tarbiyachi, psixologik barqarorlik, pedagogik faoliyat, relaksatsiya.

Kirish

Ta'lim tizimining samaradorligi ko'p jihatdan pedagoglarning kasbiy tayyorgarligi va ruhiy holatiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yurituvchi tarbiyachilar yuqori emotsional yuklama asosida ishlaydilar. Chunki ular bolalar bilan doimiy muloqotda bo'lib, har bir bolaning individual xususiyatlarini hisobga olishga harakat qiladilar. Bunday jarayon esa pedagogdan katta sabr, mas'uliyat va psixologik barqarorlikni talab qiladi.



Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlash davomida tarbiyachi nafaqat ta'lim beruvchi, balki psixologik qo'llab-quvvatlovchi shaxs sifatida ham namoyon bo'ladi. Shu sababli pedagogning ruhiy holati bolalarning emotsional rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Doimiy emotsional yuklama esa ayrim hollarda stress va ruhiy charchoq holatlarini yuzaga keltiradi.

Hozirgi davrda pedagogik faoliyatda uchraydigan stress muammosi psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Stressni samarali boshqarish pedagogning kasbiy faoliyatini barqaror tashkil etish, emotsional muvozanatni saqlash va ish samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, tarbiyachilarda stressni boshqarishning psixologik mexanizmlarini o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili

Psixologiya fanida stress muammosi uzoq yillardan buyon tadqiq etib kelinmoqda. Ilmiy manbalarda stress organizmning tashqi ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Tadqiqotchilar stressning inson psixikasi va faoliyatiga ta'sirini turlicha izohlaydilar.

Pedagogik faoliyat bilan bog'liq ilmiy ishlarda kasbiy stress ko'proq emotsional yuklama, mas'uliyatning yuqoriligi va kommunikativ murakkablik bilan izohlanadi. Ayniqsa, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ishlovchi tarbiyachilar bolalar bilan uzluksiz muloqotda bo'lishlari sababli ruhiy zo'riqishga ko'proq duch keladilar.

So'nggi yillardagi tadqiqotlarda emotsional charchoq, kasbiy kuyish sindromi va stressga chidamlilik masalalari alohida o'rganilmoqda. Olimlarning fikriga ko'ra, pedagogning emotsional barqarorligi ta'lim jarayonining samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.



Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur maqolani tayyorlashda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Maktabgacha ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan tarbiyachilarning kasbiy faoliyati hamda stress bilan bog'liq psixologik holatlari nazariy jihatdan tahlil qilindi.

Asosiy qism

Stress tushunchasining psixologik mazmuni

Stress insonning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan yuzaga keladigan ruhiy-fiziologik reaksiyasidir. Psixologik jihatdan stress insonning emotsional zo'riqish holati bo'lib, u uzoq davom etganda ruhiy charchoqni keltirib chiqaradi.

Tarbiyachilar faoliyatida stressning paydo bo'lishiga bir qator omillar sabab bo'ladi. Jumladan:

- * ish hajmining ortishi;
- * emotsional yuklama;
- * bolalar bilan ishlashdagi murakkab vaziyatlar;
- * ota-onalar bilan muloqot;
- * vaqt yetishmasligi;
- * yuqori mas'uliyat hissi.

Ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar bilan ishlash pedagogdan doimiy diqqat va emotsional nazoratni talab qiladi. Bu esa ruhiy zo'riqishning kuchayishiga olib kelishi mumkin.



Stressni boshqarishning psixologik mexanizmlari

Stressni boshqarishning psixologik mexanizmlari insonning ruhiy muvozanatini saqlashga xizmat qiluvchi ichki imkoniyatlar tizimi hisoblanadi. Ushbu mexanizmlar orqali shaxs stressli vaziyatlarga moslashadi va salbiy hissiyotlarni nazorat qiladi.

Tarbiyachilar faoliyatida quyidagi psixologik mexanizmlar muhim ahamiyatga ega:

- * emotsional nazorat;
- * psixologik moslashuvchanlik;
- * ijobiy tafakkur;
- * kommunikativ kompetensiya;
- * motivatsiyani saqlash;
- * relaksatsiya usullari.

Emotsional nazorat pedagogga murakkab vaziyatlarda hissiyotlarni boshqarish imkonini beradi. Ijobiy tafakkur esa stressli vaziyatlarni yengilroq qabul qilishga yordam beradi. Psixologik moslashuvchanlik insonning yangi sharoitlarga tez moslashishini ta'minlaydi.

Tarbiyachilarda stress holatlarining namoyon bo'lishi

Kasbiy stress tarbiyachilarda turli psixologik va fiziologik belgilar orqali namoyon bo'ladi. Ularning asosiylari quyidagilar:

- * tez charchash;
- * asabiylashish;



- * emotsional tushkunlik;
- * diqqatning pasayishi;
- * uyqu buzilishi;
- * ish faoliyatiga qiziqishning kamayishi.

Ba'zi hollarda uzoq davom etgan stress pedagogda kasbiy kuyish holatini ham yuzaga keltirishi mumkin. Bu esa ish samaradorligining pasayishiga sabab bo'ladi.

Stressni kamaytirishning samarali usullari

Stressni kamaytirishda psixologik profilaktika muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, pedagoglar uchun qulay psixologik muhit yaratish kasbiy faoliyat samaradorligini oshiradi.

Quyidagi usullar stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi:

- * psixologik treninglar;
- * nafas mashqlari;
- * jismoniy faollik;
- * vaqtni to'g'ri taqsimlash;
- * dam olish rejimiga amal qilish;
- * jamoaviy qo'llab-quvvatlash.

Shuningdek, pedagogning o'z ustida ishlashi, hissiy holatini nazorat qilishi va motivatsiyani saqlab qolishi stressga chidamlilikni kuchaytiradi.

Natijalar



Tahlillar natijasida maktabgacha ta'lim tarbiyachilarida stress holatlarining yuzaga kelishi asosan emotsional yuklama va yuqori mas'uliyat bilan bog'liqligi aniqlandi. Stressni boshqarishning psixologik mexanizmlari pedagoglarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim omil ekanligi kuzatildi.

Shuningdek, emotsional nazorat, ijobiy fikrlash va psixologik moslashuvchanlik tarbiyachilarning kasbiy faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi belgilandi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yurituvchi tarbiyachilar kasbiy faoliyat jarayonida turli stress holatlariga duch keladilar. Ushbu stress omillari pedagogning ruhiy holati va ish samaradorligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Stressni boshqarishning psixologik mexanizmlarini shakllantirish tarbiyachilarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Ayniqsa, relaksatsiya usullari, psixologik treninglar va sog'lom psixologik muhit pedagoglarning kasbiy samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kelgusida tarbiyachilarda stressga chidamlilikni rivojlantirish hamda ularning psixologik salomatligini mustahkamlash bo'yicha ilmiy-amaliy tadqiqotlarni kengaytirish zarur hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
2. Karimova V. Psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2020.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2017.
4. Hasanboyeva O. Maktabgacha pedagogika. – Toshkent, 2018.
5. Selye G. Stress nazariyasi va moslashuv jarayoni. – Moskva, 2016.



6. Zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlar to‘plami. – Toshkent, 2022.