

**XUSUSITLARINI RIVOJLANTIRISHNING KASBIY
KOMPONENTLIKNI OSHIRISHDAGI AHAMIYATI**

Irhanova Nurjamal Abdushukurova

-Samarqand temir yo'l texnikumi psixologi

Annotatsiya: mazkur ilmiy maqolada pedagogik faoliyatda kasbiy stress uning xususiyatlari hamda reprizintatsiyasi psixologik xususiyatlari ilmiy-nazariy asoslari hamda unga ta'sir qiluvchi omillarning o'rnini va ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: stress, kasbiy stress, ijtimoiy, kompetensiya, sotsialpsixologik kompetentlik, refleksiya.

Rivojlangan davlatlar qatori mamlakatimizda ham kelajak avlod tarbichisi bo'lgan pedagoglarning psixosotsial salomatligi masalasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, mamlakatimizda ijtimoiy sog'lom muhitni shakllantirish, yoshlar tarbiyasining ta'sirchan mexnizmlarini joriy etish, shaxsning ma'naviy kamol topishi psixologik qo'llab-quvvatlanishini ta'minlash, mutaxassislarining psixologik bilim va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan qator normativ-me'yoriy xujjatlarning ishlab chiqilganligi buning yaqqol dalilidir. Buning misoli 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 qarorning 14-bandida keltirilgan "Psixologik salomatlik yo'lida O'zbekiston" borasida belgilangan vazifalarida ruhiy salomatlik masalalariga urg'u berilganligini ko'rishimiz mumkin.

Kasbiy stress – kasbiy faoliyat bilan bog'liq emotsional-salbiy va ekstremal omillarning uzoq 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'ladir. 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 etishmasligi; pedagogik jamodagi pedagogning roli bilan bog'liq stress omillar: kasbiy majburiyatlarini to'la bilmaslik, jamoada tan olinmaslik, hamma uning majburiyatni 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 muamolar; pedagogik karera bilan bog'liq omillar: kasbiy "muvaffaqiyatsizlik", nafaqaga chiqishdan qo'rqish, kasbiy bilimlarning etarli emasligi; kasbiy faoliyatdan tashqaridagi omillar: oilagi muammolar, surunkali kasalliklar va boshqalar .

Olib borilgan ilmiy-nazariy tahlillar bugungi kunda kasbiy stressga ta'sir etuvchi asosiy mezonlardan biri pedagogning kasbiy tayyorgarligi va adaptivligi asosiy omillardan ekanligini e'tiborga olib pedagoglarda ijtimoiy -psixologik kompetentlik omillarini rivojlantirish dasturini shakllantirishda asosiy rol ekanligini kurishimiz mumkin Biz ilmiy ishmizda pedagoglarda kasbiy stressni shakllanishiga ta'sir etuvchi 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 tizimini hosil qiluvchi omillarni asoslab berishni taqozo etadi.

Ko'plab adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlardan kelib chiqib, bayon etilgan ilmiy mushohadalarni umumlashtirgan holda pedagoglardagi nizoli vaziyatlarga nisbatan munosabatning o'zgarganligi, stressli vaziyatlarni kognitiv engib o'ta olish, atrofdagi voqelikni va o'z-o'zini optimistik idrok qilishning kuchayganligini, o'ziga refleksiv munosabatni, o'z-o'zini rivojlantirishga intilish tendensiyasining ortganligini, assertiv xulq, shaxslararo munosabatlarda tolerant munosabat va hamkorlikka intilishni, "Men"ning konstruktiv holatini saqlashga intilish, o'z emotsiyalarini refleksiv tarzda namoyon qilishni, sog'lom turmush tarzi kechirish uchun kun tartibiga rioya qilish masalasiga adekvat munosabatni shakllanishiga yordam beradi.

Pedagogik faoliyat ham intellektual, ham ijtimoiy, ham jismoniy faollikni talab qiladigan "har tomonlama faol" kasb egasi bo'lganligi bois doim stressogen omillar qurshovida bo'ladi.

Pedagoglardagi kasbiy stressga moyillik darajasi ish stajiga bog'liq ekanligi aniqlanib, unga ko'ra, kasbiy stress darajasi yuqori bo'lganlarni shaxsda stressga barqarorlikni shakllantirishda sanogen tafakkur, geshtalt terapiya, relaksatsiya, kognitiv terapiya usullaridan foydalanish samara berishini ta'kidlab o'tmoqchimiz. Shuningdek: kun tartibiga rioya qilishlari va axborot oqimini nazorat qilishlari; kun davomida bir marotaba relaksatsion mashqlardan foydalanishlari; bir kunlik aqliy mehnatdan so'ng albatta jismoniy mashqlar bilan organizmdagi charchoq hissidan xalos bo'lishlari lozim.

Foydalanilgan 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. Mirziyoev Sh.M. Bugundan boshlab jamiyatdagi eng hurmatli inson - muallimdir / Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va jamiyatda o'qituvchi mavqeini oshirish yuzasidan kengaytirilgan vedeoselektor yig'ilishidagi nutqi. Toshkent. 2019 yil 24 avgust.
3. Багнетова Е.А Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровье педагога. РИО Сур ГПУ, 2017. - 6 с.
4. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы / автор. Дис док. Психол н., М., 2016.- 36 с.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 1995. - 136 с.
6. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнесова. - М.: МГУ, 2003. - 394 с. 7. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии // Вопросы психологии.- Москва, 1975. –№2–С.31-45