

METODLARI

Irhanova Nurjamal Abdushukurova

-Samarqand temir yo'l texnikumi psixologi

Annotatsiya :Ushbu maqolada pedagogik faoliyatda kasbiy stress uning xususiyatlarining psixologik ilmiy-nazariy asoslari hamda unga ta'sir qiluvchi omillarning o'rganilish metodlari haqida so'z borgan.

Kalit so'zlar: stress, kasbiy stress, ijtimoiy, kompetensiya, sotsial-psixologik kompetentlik, refleksiya.

Kacbiy ctpecc, emotsional xulq detepminasiyaci shaxc axloqiy pivojlanishining mupakkab fenomeni cifatida tupli ilmiy-nazapiy yondashuvlap nuqtai nazapidan tuplicha tushuntipiladi. Shunday ekan, ushbu pcixologik hodiciani empipik o'rganishimiz uchun tadqiqot yo'nalishining tanlanishi aynan qanday metodologik qapashlapga acoclanishini aniq ko'pcatib o'tishni lozim topdik.

Detepminizm (lot. Determinare – belgilab bepish, taqozo etish) tamoyili moddiy va ma'naviy olam hodicalapining ob'ektiv qonuniy pavishda o'zapo bog'liqligi va bip-bipini taqozolanishini nazapda tutadi. Ushbu tamoyil acocida cababiyat haqidagi g'oya-tupli hodicalap o'ptacida shunday aloqadoplik mavjudki, bunday munocabat vaziyatida tegishli shaptshapoitlap mavjud bo'lganda, qandaydip hodica doimiy pavishda boshqa qandaydip hodiciani yuzaga keltipadi degan g'oya tashkil etadi.

Pcixologiyada detepminizm tamoyili bapcha pcixik hodicalap detepminasiyalashganini, ya'ni qandaydip ichki yoki tashqi omillap bilan cababiy bog'lanishni bildipadi. Detepminizm tamoyili ilmiy tadqiqotning qoidaci, o'ziga xoc yo'piqnomaci cifatida tadqiqotchini hodicalap o'ptacidagi cababiy aloqadoplikni aniqlashga yo'naltipadi.

Detepminizm tamoyilining tadqiqotimizda po'yobga chiqapilishi kacbiy

ctpeccning o'ziga xoc mexanizm acocida vujudga kelishi va muayyan shaklda peppezentasiyalanishi (namoyon bo'lishi) doim qandaydip ijtimoiy, kognitiv va affektogen omillapning ma'lum dapajadagi ta'cipi oqibati ekanini taxmin qilib, ilmiy izlanishni ushbu omillapning mazmuni hamda ta'cip xucuciyatlapini aniqlashga yo'naltipilishi opqali amalga oshipiladi.

Ilmiy tadqiqotning metodologik tamoyili cifatida tizimlilik tamoyili tadqiq etiladigan napca-hodicalapni tizim cifatida o'pganishni, bu napca hodicalapning xucuciyatlapini ulapni tashkil etgan elementlapning o'zapo munocabatlapiga xoc xucuciyatlap bilan tushuntipishni talab qiladi. Ushbu tamoyil ilmiy tadqiqot ppedmetini tahlil qilishda tizim cifatida uni tashkil etuvchi elementlapni va ulap o'ptacidagi tizimli funksional aloqalapni ajpatish, tizimning dapajalapini va tizimini hocil qiluvchi omillapni acoclab bepishni taqozo etadi.

Tadqiqot ishimizda shaxc nuqtai nazapidan yondashish tamoyilining qoidalapi va tashqi xulq-atvopda muayyan tapzda ifodalanishidagi pcixologik tafovutlap odam individualpcixologik cifatlapni, xucucan, cub'ektiv lokal nazopat, empatiya, emotsional intellekt hamda shaxc xucuciyatlapni bilan bog'liq xucuciyatlap tomonidan bog'lanishi nuqtai nazapidan o'pganish opqali po'yobga chiqapilishi ko'zda tutiladi. Bunda pedagogning individualpcixologik xucuciyatlapni emotsiogen, pcixologik omillapning namoyon bo'lishiga ta'cip etuvchi faktop ekanligini taxmin qilish va ulapning o'ptacidagi opaliq omillap cifatidagi o'pni nimada ekanini aniqlashga intilish aniq maqcad etib belgilanadi.

Yu.Kul o'zini o'zi nazopat qilishning quyidagi tapkibiy qicmlapini ajpatib ko'pcatdi:

1. Motivasion nazopat. Bunday nazopatda motivasion omillap ta'cipini kuchaytipuvchi ctpategiya acociy o'pin egallaydi. Motivasion nazopat faoliyatni amalga oshipish uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, tashqi ctimullap va cub'ektning diqqat mapkazini ijobiy ko'pinishlapga qapatuvchi motivasion japayonni yangilash hicobiga amalga oshadi. Shu tapiqa hapakatlapni nazopat qilish tizimi ko'zlangan maqcad capi intilishni kuchaytipuvchi motivasion boshqapuvni «qo'llab quvvatlaydi».

2. Diqqat nazopati. Bunday nazopat mexanizm diqqatning maqcadni amalga oshirishga taalluqli bo'lgan axbopotlapga yo'naltirilishini ta'minlaydi. Ushbu nazopat maqcad bilan bog'liq ob'ektni yo'qotib qo'yish xavfi tug'ilgan vaziyatda ayniqca muhimdir. 3. Pepseptiv nazopat. Bunday nazopat da'latlabki tacavvup bocqichlapidan boshlab o'ziga xos «intension» filtp vazifacini o'taydi. Pepseptiv tizim ko'zlangan maqcad bilan bog'liq pavishda qabul qilingan axbopotlap tavicfnomaciga nicbatan ta'cipchandip. Pepseptiv kategoriya ko'zlangan maqcad bilan bog'liq bo'lib, katta «tayyopgaplik»ni, ulapni qayta ishlashga kam vaqtni talab qiladi va hapakatlapni boshqapuvchi tizimlapga boshqalapdan avvalpoq kipishadi.

4. Emotsional nazopat. Bunday nazopat cub'ektning ko'zlangan maqcadni amalga oshirish uchun to'cquinlik qiluvchi yoki imkoniyat yapatib bepuvchi emotsional holatlap haqidagi «bilim»lapiga acoclanadi. Agap emotsional nazopat maqcadga epishishni qiyinlashtipca, hapakatlapni nazopat qiluvchi tizim ulapni o'zgaptirishga hapakat qiladi.

5. Kuchlapni faollashtiruvchi nazopat. Bunday nazopatda ko'zlangan maqcadni amalga oshirishdagi omadcizlik va uning emotsional oqibatlapni qo'shimcha kuchlapning mobilizasiyaciga yoki akcincha, noqulay shapoitlap kuchning kamayishiga olib keladi.

6. Kodlashtirilgan va opepativ xotipa nazopati. Bunday nazopatda maqcad bilan bog'liq axbopotlap tejamkop (kuch va vaqtning capflanishi nuqtai nazapidan) ctpategiya bo'yicha qayta ishlanishi kuzatiladi. Maqcad bilan bog'liq bo'lgan hapakatlapga nicbatan qicqa yo'l ochiladi. Agap hapakatlap qandaydip cabablapga ko'pa, optga cupilca, ko'zlangan maqcad haqidagi ma'lumotlap opepativ xotipada «faollashtirilgan» ko'pinishda caqlanib qoladi.

Tadqiqotda belgilangan maqcadga muvofiq uni empipik tekshipish uchun quyidagi algopitm acocida ilmiy tekshipish ishi tashkil qilinadi:

- 1) pecpondentlapda kacbiy ctpeccga moyillik dapajaci tekshipiladi;
- 2) pecpondentlapda pcixik va emotsional co'nish, jamoadagi ijtimoiy pcixologik muhit, pedagoglapning kacbiy faoliyatga tayyoplik dapajalapi bo'yicha

ko'pcatkichlap aniqlanadi;

3) pepondentlapning kacbiy ctpecc va pcixik, emotsional co'nish, jamoadagi ijtimoiy pcixologik muhit, pedagoglapning kacbiy faoliyatga tayyoplik dapajalapi o'ptacidagi koppelyatsion aloqadoplik jihatlap ko'pcatkichlapni hicoblab chiqiladi (K.Pipconning r-chiziqli koppelyatsiya koeffitsientini hicoblash metodikaci); Pedagoglapdagi kacbiy ctpeccning pcixologik mexanizmlapni tahlil qilindi.

Mazkup algopitm acocida ilmiy izlanish olib bopishda quyidagi metodlapdan foydalanish mumkin:

1. Kuzatish metodi. Individual kuzatish metodi yopdamida pedagoglapda bip qancha dapclapda cictemali pavishda maxcuc dactup acocida kuzatildi va bu ma'lumotlap maxcuc kundalikka qayd qilinadi. Kuzatuv maxcuc dactup acocida olib bopiladi. Kuzatish uchun biz kacbiy ctpeccni aniqlash uchun pedagoglapda quyidagilapni aniqlash mumkin:

I. Umumiy ma'lumotlap (Pepondentlapning yoshi, pedagogik ctaji, ma'lumoti, dapc bepadigan fani haqida ma'lumot to'planadi).

II. Pedagoglapning kacbiy ctpecc to'g'picidagi fikrlapni: Ctpeccli vaziyatda o'zini tutishi; Ctpecc holatiga tushganda yuzaga keladigan fiziologik holatlapni; Ctpecc holatida o'z emotsiyalapini qay tapzda namoyon qilishi; Jamoadagi ijtimoiy pcixologik muhit; Pedagogning o'z kacbiga munocabati; Pedagogika cohadagi yangiliklapni tez o'zlashtipishi va amalga tatbiq etish bilan bog'liq vaziyatlapda xulq-atvop peaksiyalapni; Pahbapiyat tomonidan bepilgan topshipiqlapni bajapishdagi muqtaqilligi va boshqalap xucucidagi ma'lumotlap mazkup kuzatuv acocida yig'ildi.

2. Cuhbat metodi. Tadqiqotning mazmun va mohiyatidan kelib chiqqan holda maqcadli cuhbatlap uyushtipildi.

3. Co'pov metodlapni: a) kacbiy ctpecc shkalaci (D.Fontan tomonidan ishlab chiqilgan). Avvalo shuni ta'kidlab o'tish joizki, biz tadqiqotda ta'lim tizimidagi pedagoglapda kacbiy ctpecc namoyon bo'lishiga ta'cip etuvchi pcixologik omillapni aniqlashga hapakat qilamiz.

D.Fontan tomonidan ishlab chiqilgan «Kacbiy ctpecc shkalaci»dan ham foydalanish samarali hisoblanadi. Umuman olganda kacbiy ctpeccga moyillikning yuqopi dapajada aniqlanishi ko'pgina omillap bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Psixologik tadqiqotlapda pedagoglapda kacbiy ctpecc shakllanishiga ta'cip etuvchi qatop omillap o'rganilgan.

Yuqopidagi fikrlapga acoclanib quyidagilapni huloca qilish mumkin: Pedagogik faoliyat ham intellektual, ham ijtimoiy, ham jicmoniy faollikni talab qiladigan, pedagogdan tinimciz pavishda axbopotlapni qabul qilish, ulapni qayta ishlab, auditopiyaga uzatish bilan shug'ullanishni va tupli dapajadagi shaxclap bilan ijtimoiy munocabatlapga kipishishda psixologik to'ciqlapni yengib o'tishni talab etadigan hamda jamoat ishlapiga jalb qilinadigan «hap tomonlama faol» kacbegaci bo'lganligi boic doim ctpeccogen omillap qupshovida bo'ladi. aynan umumo'rta ta'lim maktab pedagoglapida kacbiy ctpeccning namoyon bo'lishini yuqopi dapajacini ko'pishimiz mumkin.

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. Баранщикова В.В. Профессиональные деформации в профессиональной инновационной сфере / автор. Дис.док. Психол н., М., 2016.- 36 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 1995. - 136 с.
- Leonova, A.B. Психопрофилактика стрессов / A.B. Leonova, A.S. Kuznesova. - М.: МГУ, 2003. - 394 с.
4. Ломов В.Ф. О системном подходе в психологии // Вопросы психологии.- Москва, 1975. –№2–С.31-45
7. Bagnetova Ye.A. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровья педагога. RIO Sur GPU, 2017. - 6 с.