

**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI TARBIYACHIDA STRESSGA BARQARORLIKINING
INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10564897>

Shaxlo Tuychiyeva

Nizomiy nomidagi TDPU

“Psixologiya” kafedrasida o'qituvchisi

Аннотация: *Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarida kuzatiladigan zamonaviy psixologiyaning asosiy muammolari qatoridan joy olgan stress va stressga barqarorlikni diagnostika qilishning uslubiy asoslariga oid nazariy ma'lumotlar yoritilgan.*

Калит so'zlar: *Stress, stressga barqarorlik, o'ziga baho, frustratsiya, frustratsion tolerantlik, koping-strategiya.*

Аннотация. *В данной статье изложены ические сведения о методологических основах диагностики стрессоустойчивости и стрессоустойчивости, что является одной из основных проблем современной психологии, наблюдаемой у педагогических кадров организации дошкольного образования.*

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, самооценка, фрустрация, толерантность к фрустрации, копинг-стратегия.*

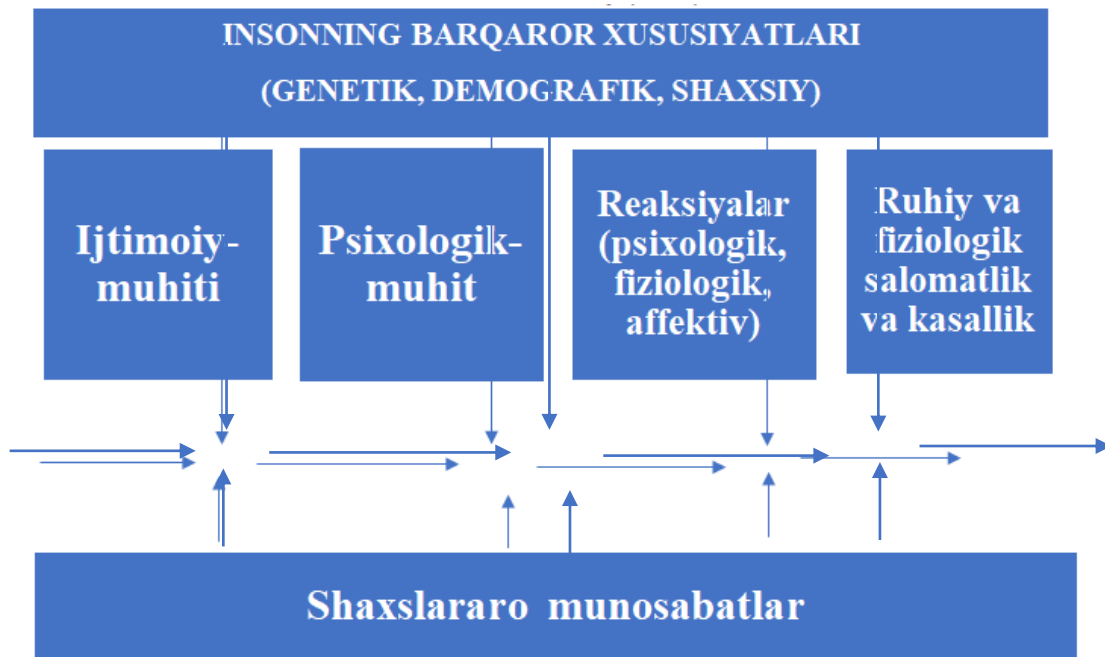
Rezyume. *This article describes the theoretical information on the methodological basis of diagnosis of stress and stability to stress, which is one of the main problems of modern psychology, which is observed in pedagogic staff of preschool education organization.*

Key words: *stress, resilience to stress, self-esteem, frustration, frustration tolerance, coping strategy.*

Hozirgi globallashuv davrida, stressning paydo bo'lishiga olib keladigan omillarga duchor bo'lmaydigan odamni tasavvur qilish qiyin. Bundan tashqari, stressli vaziyat bilan, odamlar doimiy to'qnashadilar. Shu bilan birga, stress inson faoliyatini rag'batlantirishga ham yordam beradi, o'z potentsialidan yanada intensiv foydalanishga imkon beradi. Yana shuni ta'kidlashimiz joiski, boshqa tomondan, u ulkan buzg'unchi kuchiga ham ega bo'lishi mumkin.

Bugungi kunga qadar psixologiyada boy empirik tadqiqot bazasi to'plangan va stress ko'p qirrali, ko'p bosqichli ekanligi ko'rsatilgan. Dinamiklik, davomiylik bilan tavsiflangan psixologik hodisa ekanligi hech kimga sir emas. Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarining stressga barqarorligi qay hollarda o'z aksini topadi?

Ijtimoiy muhit, ish faoliyati sabab bo'lgan stress, ushbu muhit omillarini va uning reaksiyalarini idrok etish xususiyatlarini aks ettiradi. Shuningdek, ijtimoiy muhitning individual farqlari va elementlari o'zgarishi mumkinligi quyidagicha ifodalaniladi:



Har bir insonning shaxsiy xususiyati uning stressli vaziyatlarga va stressga qarshilik ko'rsatish turidir. Qiyin vaziyatlarga тушганда айрим шахслар psixologik moslasha boshlaydilar. Bu vaqtda ular avtomatik ravishda harakat strategiyasini ishlab chiqadilar. Boshqalar uchun, stressli vaziyatlarda, noto'g'ri xatti-harakatlar xarakterlidir, bu ularga davom etayotgan voqealarga etarli darajada javob berishga imkon bermaydi.

Har qanday stressli vaziyatlarda nisbatan shaxs organizmi va asab tizimi uning normal holatini buzadigan tashqi dunyodan jismoniy yoki psixologik ta'sirlarga o'ziga xos bo'lmagan javob beradi.

Tadqiqotlarda stress ostida bo'lgan organizmning 4 xil reaksiyalari mavjudligi qayd etilgan. Bu tiplar hissiyotlar, xatti-harakatlar, intellektual va fiziologik xususiyatlarning o'zgarishiga asoslanadi. Stress omillari hissiy darajada namoyon bo'lishi mumkin. Biror kishi o'zini nazorat qilish qiyin bo'lsa, yengil qo'zg'alishni ham, kuchliroq his-tuyg'ularni ham boshdan kechirishi mumkin. Shulardan 3 ta eng kuchli his-tuyg'ularni ko'rib chiqishimiz mumkin:

G'azab. Bu kuchli tuyg'u stress omillariga qarshi bo'ladi. Odatda, g'azab insonda umidsizlik holatini, ya'ni ehtiyojlarini qondirishning mumkin emasligini keltirib chiqaradi. Ko'pincha g'azab tajovuzga aylanadi. Inson maqsadiga erisha olmasa, aybdorni topib, g'azabini unga qaratishga harakat qiladi.

Apatiya. Bu befarqlik, atrofdagi hamma narsaga alohida munosabatda bo'lish, hech qanday faoliyatga qiziqish yo'qligida ifodalangan ruhiy holat. Ko'ngilsizlik natijasida odam o'zini nochor his qila boshlaydi, o'ziga ishonchini yo'qotadi, atrofidagi dunyodan hafsalasi pir bo'ladi.

Depressiya. Stressli vaziyat uzoq vaqt davom etsa va g'ayrioddiy bo'lib qolsa, apatiya depressiyaga aylanishi mumkin. Bu hamma uchun ham sodir bo'lmaydi, ba'zi odamlar psixologik travma bilan o'z-o'zidan engishlari mumkin, qolganlari esa professional davolanishga muhtoj. Xulq-atvorni o'zgartirish ham stressga javob berishning bir turidir. Bu jarayon hamma uchun har xil. Biror kishining psixomotor funktsiyasi buziladi, ya'ni qo'l yozuvi o'zgaradi, mushaklar kuchayadi, nafas tezlashadi va hokazo. Boshqa odamlar kundalik tartibni buzdilar: ular uzoq vaqt uxlashlari yoki uyqusizlikdan azob chekishlari mumkin. Xulq-atvorning o'zgarishi hatto pragmatik odamlarga ham xosdir. Ularda kasbiy buzilishlar bo'lishi mumkin: ishda unumdorlikni pasaytirish, ular uchun odatiy bo'lmagan xatolar. Ko'pincha stressli vaziyatlarda ijtimoiy rol funktsiyalari o'zgarishi mumkin. Jabrlanuvchi do'stlari va yaqinlari bilan muloqot qilishdan qochadi, ziddiyatli bo'lib qoladi va uning xatti-harakati g'ayritabiiydir, ijtimoiy muhitga moslashish yo'qoladi.

Shaxsiy xususiyatlarning rolini hisobga olgan holda maktabgacha ta'lim muhitida tarbiyachilarning stressga barqarorlik mehanizmlarini, shaxsiy "o'lchovi" ko'nikmalarni o'z ichiga olgan holda tavsiflaymiz. Shaxslararo munosabatlar, jamoaviylikni tashkil qilish va boshqarish, kasbiy va tashkiliy fazilatlar.

Yana shuni ta'kidlash kerakki, maktabgacha ta'lim tashkilotida faoliyat yuritayotgan pedagog xodimlarning stressga barqarorligi, chidamliligi ularning qobiliyatlariga ham bog'liq bo'ladi. Qobiliyatlar quyidagicha bo'lishi mumkin:

- umumiy va maxsus qobiliyatlar;
- kognitiv-regulyatsiya qobiliyatlari;
- aloqa maxorati;
- motivatsion qobiliyatlar;
- ixtiyoriy qobiliyat

Bundan tashqari, quyidagi mezonlarning muhimligi qayd etilgan:

1. Yosh va tajriba
2. Jins. (Erkak pedagoglar ba'zi muammolarni hal qilishda hissiyotga berilmaydi).
3. Madaniy-ma'rifiy daraja.
4. Shaxsiy fazilatlar (shu jumladan: ustunlik, ta'minlash qobiliyati boshqa odamlarga ta'sir qilish; o'ziga ishonch; hissiy barqarorlik, stressga chidamlilik, ijodkorlik, yutuqlarga intilish, topshiriqlarni bajarishda tadbirkorlik, mas'uliyat, ishonchlilik, mustaqillik, ochiqlik).

L.I. Umanskiy umumiy tashkiliy qobiliyatlarni ajratib ko'rsatadi. U stressga barqarorlikda ish faoliyatidagi boshqaruv funktsiyalari tizimi bilan bog'liq deydi.

Uning ta'kidlashicha boshqaruvda muloqot qobiliyatlari (ijtimoiy, xushmuomalalik, ifodalilik, shaxslararo munosabatlar), boshqaruv qarorlarini qabul qilish qobiliyatining mavjudligi, jamoada stress omillarining yuzaga kelishini kamaytirar ekan. Ingliz psixologi P. Uorr shunday ta'kidlaydi: "Stressning rivojlanishi va ruhiy salomatlikka ta'sir qilishi odamning o'zigagina bog'liq. Har bir inson, oldindan aytib bo'lmaydigan murakkab narsaga

duch kelganida yoki vaziyatda stressga tushadi va u holatdan chiqishi yoki davomiy bo'lishi o'z qo'lida " deydi. Tatqiqotimiz tajriba sinov jarayonida yuqoridagi fikrlarning qanchalik to'g'riligi va amalda foydali ekanini tekshirib o'tishni belgilab oldim.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Журавлев А.Л. С овладающее поведение. Современное состояние и перспективы /А.Л.Журавлев. – М.: ИП РАН, 2008. 188 с
2. Корыстов Ю.Н. Эмоции, стресс, курение, потребление алкоголя и рак – корреляционные и причинные связи //Журнал ВНД им И.П.Павлова. 2007. - № 4. - С - 627.
3. Майерс Д. Фрустрация: поведение без цели. - М.: Прогресс, 2005. -342 с
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский. Дом «БАХРАХ-М», 2001. - 672 с.
5. Sog'inov N.A. Prokratura organlarida psixodiagnostik ishlarni tashkil etish masalalari. //O'zbekiston Respublikasi Bosh Prokurasi Akademiyasi Axborotnomasi. №3(35)2018.-B.43-48