



PEDAGOGIK USLUB JARAYONINI O'ZLASHTIRISHDA STRESSNING TA'SIRI

Xolmuratova Mahbuba Maxmudovna

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika
universiteti magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7392657>

ARTICLE INFO

Received: 20th November 2022

Accepted: 29th November 2022

Online: 30th November 2022

KEY WORDS

*Pedagogik uslub, o'qituvchi,
stress, faoliyat, kasb, dars.*

ABSTRACT

Ushbu maqolada pedagogik uslubni o'zlashtirishda kasbiy faoliyatga ta'sir etuvchi stressning o'rni yoritib berilgan.

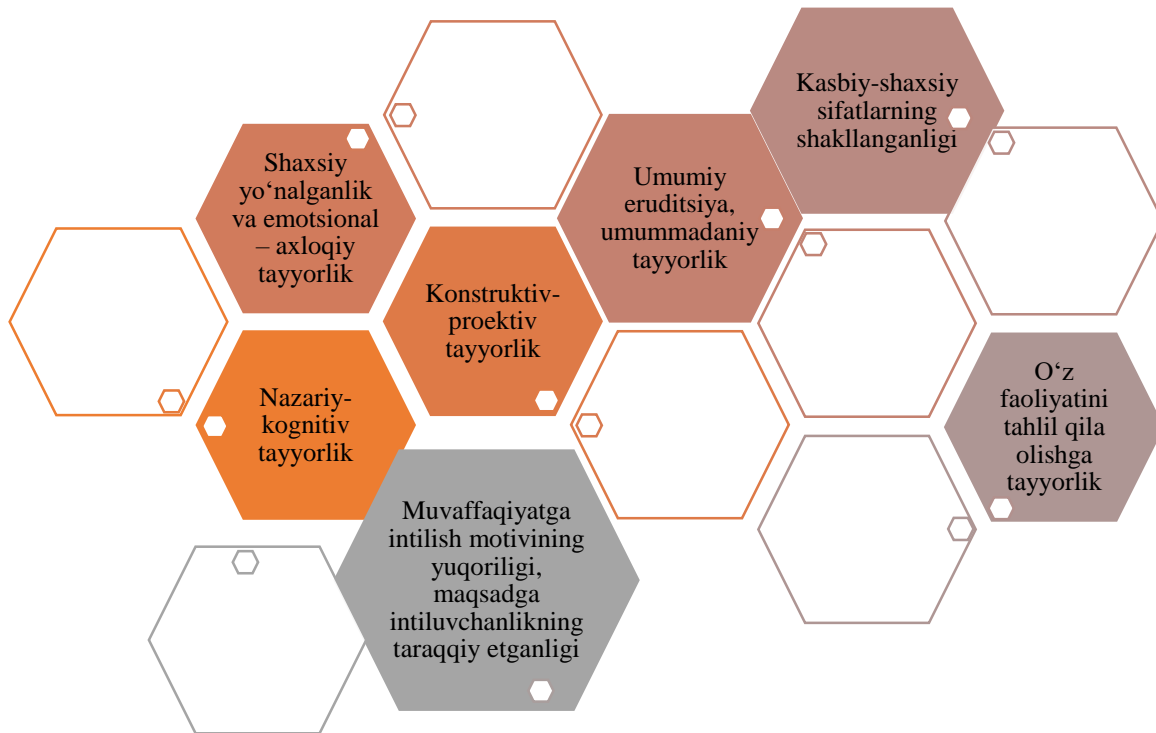
Bizga ma'lum-ki ta'lim berish pedagogik jarayon bo'lib, bunda ta'lim oluvchilar o'qituvchi rahbarligida turli fanlar bo'yicha tizimlashtirish hamda olgan bilimlarni qo'llash bo'yicha tajriba va ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Taqdim etilgan jarayon ikki tomonlama bo'lib, o'qituvchi (ta'lim) va talabaning ishini (o'rganish) birlashtiradi. Mashg'ulot natijasi o'quvchiga umumiy bilim olish, uning ilmiy dunyoqarashini shakllantirish va hayotga tayyorlashdan iboratdir.

Bu jarayonda ta'lim beruvchi pedagogik jarayonni to'g'ri tashkil etish xususiyatlarini bilish bilan birga, uning umumiy psixologik qonuniyatlarini ham tushunishi, shuningdek, ko'nikmalarni shakllantirish, fikrlash jarayonini rivojlantirish va yo'naltira olishi lozim. Tarbiya va ta'lim bilan bog'liq muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishda shaxsning shakllanishi jarayonining psixologik xususiyatlarini, yosh xususiyatlarini, aqliy rivojlanishning individual, irodaviy va hissiy mezonlarini, aqliy va kognitiv faoliyatning nozik

tomonlarini bilish bilan erishish mumkin. Bu borada o'qituvchining hozirgi bosqichda dolzarb bo'lgan shaxsiy rivojlanish kontseptsiyasini qanchalik yaxshi bilishiga alohida ahamiyat beriladi.

Shaxsning psixologik xususiyatlari majmuasi uning atrof-muhit, tarbiya va ta'lim mahsulidir. Boshqacha aytganda, ular uchinchi tomon ta'siri orqali shakllanadi. Agar bu xususiyatlar shaxsning shakllanishiga nazorat qiluvchi ta'sir ko'rsatadigan bo'lsa, unda asosiy funktsiyani baribir ijtimoiy ta'lim va inson yashaydigan, tarbiyalangan va ta'lim oladigan sharoit egallaydi. Shaxsning psixologik shakllanishida jamiyat talablariga javob beradigan ta'sir jarayonlari, keksa avlodning yosh avlodga ongli maqsadlar sari ta'sir ko'rsatish jarayonlari sifatida ta'lim va tarbiya alohida o'rin tutadi.

Pedagog uslubni o'zlashtirishning murakkabligi shundaki, u o'quv-tarbiyaviy jarayon bilan bog'liq bir qator kompleks qarorlarni o'zi mustaqil qabul qilishiga to'g'ri keladigan vaziyatlar ko'plab



kuzatiladi. Bunday vaziyatlarda qaror qabul qilishda oʻzining pedagogik mahorati, intuitsiyasi va bilimlariga tayanadi. Pedagogik uslubni oʻzlashtirishdagi bunday tezkorlik bilan qaror qabul qilish jarayoni pedagogdan kreativ, tanqidiy tafakkurni talab etadi. Aynan pedagogik faoliyat jarayonidagii stressogen omillarning koʻpligi ulardagi kreativlikni susayishiga olib keladi.

Bir qator psixologik manbalarni tahlili natijasiga koʻra pedagoglarning kasbiy faoliyatida kreativligiga tayyorlik darajasini bir qator mezonlarga bogʻliq ekan.

Stressga beriluvchanlik aslida bir qancha omillarga bogʻliq boʻlib, bular stressorning kuchi va davomiyligi, stress omillariga nisbatan shaxsning munosabati kabillardir. Shular bilan bir qatorda mavzuga oid adabiyotlar sharhi asosida aytish mumkin, stressga barqarorlik bir qator omillar bilan determinantlashadi. Xususan, shaxsning

oʻz-oʻziga bahosi, uning frustrasion tolerantlik darajasi, koping xulq strategiyasini qoʻllash imkoniyatlari kabilar ham stressga barqarorlik koʻrsatkichining ortishi yoki pasayishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shunga koʻra biz ham tadqiqotimizda stressga barqarorlikning oʻziga baho berish va frustrasion tolerantlik bilan bogʻliqligini aniqlash hamda sinaluvchilardagi stressga barqarorlik bilan koping xulq strategiyasi usullarini qoʻllash imkoniyatlari oʻrtasidagi aloqadorlikni oʻrganishni tadqiqot vazifalari qatoriga kiritdik. Quyida tadqiqot natijasida olingan empirik maʼlumotlarga asoslangan holda stressga barqarorlik va uning psixologik determinantlarini oʻzaro aloqadorlik xususiyatlariga koʻra tahlil qilamiz.

- Dastlab, sinaluvchilarda stressga barqarorlik va oʻz-oʻziga baho hamda frustrasion tolerantlikning determinatsiyasini asoslaymiz



Shuni alohida e'tiborga olish kerakki, talabalarda stress yuzaga kelishini asoslash uchun faqatgina tashqi omillarning sababi bilan cheklanishning o'zi yetarli emas, bu borada talabaning ichki ruhiy holati, uning shaxs xususiyatlari ham muhim rol o'ynashiga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Nazariy tahlillarga ko'ra, bunday xususiyatlardan biri shaxsning o'z-o'ziga beradigan bahosidir. Olingan natijalar tahlilini quyidagicha izohlash mumkin. O'z-o'ziga adekvat baho beradigan talabalarda stressga barqarorlik ko'rsatkichi ham yuqori bo'ladi. Ular stress vaziyatlarida o'z-o'ziga bo'lgan bahosining adekvatligi va

o'ziga bo'lgan ishonchining yuqoriligi bois stressli vaziyatlardan chiqib keta olish yo'llarini to'g'ri tanlaydilar va buning uddasidan chiqadilar. Aksincha o'z-o'ziga noadekvat baho beruvchi (bahosi past yoki yuqori bo'lgan) talabalarda stressga barqarorlik darajasi ham pastligi kuzatiladi. Buning boisi o'ziga noadekvat yuqori yoki past baho beruvchi talabalar stressli vaziyatlarda bu holatdan chiqib keta olmaydilar, sababi ular bu vaziyatni yechish uchun o'zlariga ishonmaydilar va hatto ayrim talabalar yuzaga kelgan stressogen voqea yoki muammoni yechishga harakat ham qilmaydilar.

References:

1. Амелина А. Н. Стресс и защита от стресса /А. Н. Амелина. – М.: Смарт, 2018. – 202 с.
2. Баранов А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 /А.А. Баранов. - СПб., 2012. - 161 с.
3. Илин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб.: Питер, 2011. -701с.
4. Кулагина И.Ю. Педагогическая психология. Учебное пособие /И. Ю. Кулагина. – М.: ТС Сфера, 2008. – 155 с.