



PEDAGOGIK USLUB JARAYONINI O'ZLASHTIRISHDA STRESSNING TA'SIRI

Xolmuratova Mahbuba Maxmudovna

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti
magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7468005>

ARTICLE INFO

Received: 10th December 2022

Accepted: 20th December 2022

Online: 21th December 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 tizimlashtirishadi 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 kontsepsiyasini 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.

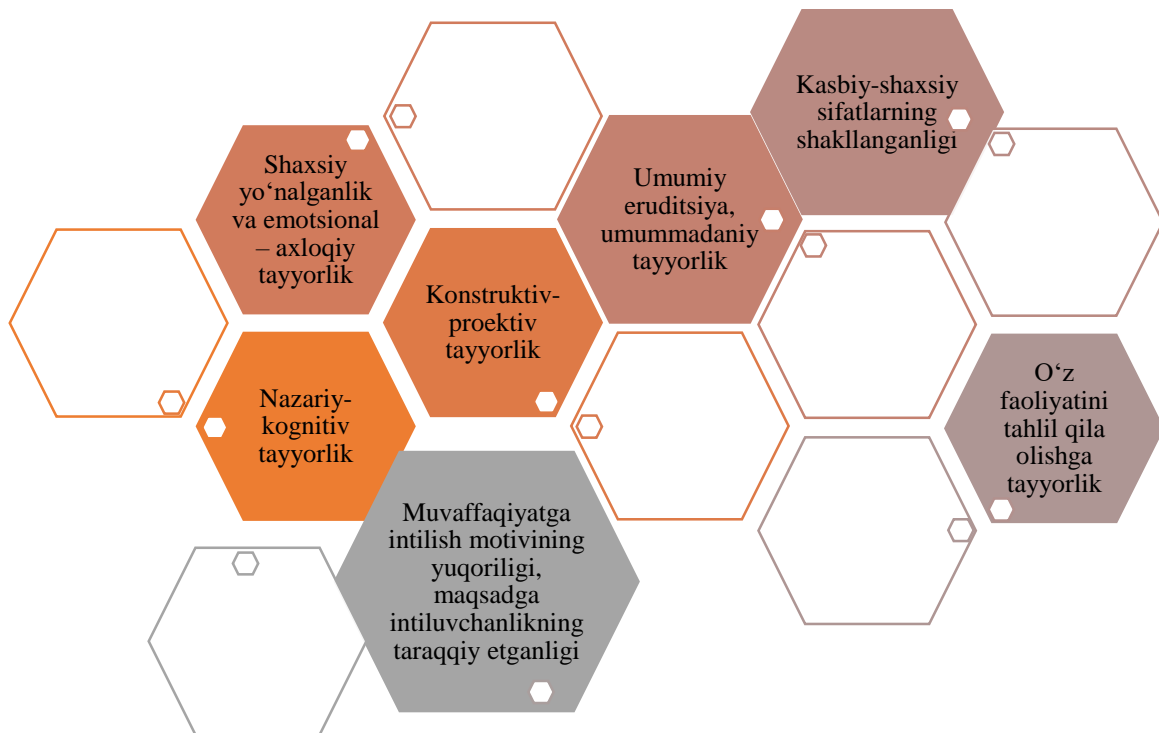
Pedagog uslubni o'zlashtirishning murakkabligi shundaki, u o'quv-tarbiyaviy jarayon bilan bog'liq bir qator kompleks qarorlarni o'zi mustaqil qabul qilishiga to'g'ri keladigan vaziyatlar ko'plab



kuzatiladi. Bunday vaziyatlarda qaror qabul qilishda o'zining pedagogik mahorati, intuitsiyasi va bilimlariga tayanadi. Pedagogik uslubni o'zlashtirishdagi bunday tezkorlik bilan qaror qabul qilish jarayoni pedagogdan kreativ, tanqidiy tafakkurni talab etadi. Aynan pedagogik faoliyat jarayonidagii stressogen omillarning

ko'pligi ulardagi kreativlikni susayishiga olib keladi.

Bir qator psixologik manbalarni tahlili natijasiga ko'ra pedagoglarning kasbiy faoliyatida kreativligiga tayyorlik darajasini bir qator mezonlarga bog'liq ekan.



Stressga beriluvchanlik aslida bir qancha omillarga bog'liq bo'lib, bular stressorning kuchi va davomiyligi, stress omillariga nisbatan shaxsning munosabati kabilardir. Shular bilan bir qatorda mavzuga oid adabiyotlar sharhi asosida aytish mumkin, stressga barqarorlik bir qator omillar bilan determinantlashadi. Xususan, shaxsning o'z-o'ziga bahosi, uning frustrasion tolerantlik darajasi, koping xulq strategiyasini qo'llash imkoniyatlari kabilar ham stressga barqarorlik ko'rsatkichining ortishi yoki pasayishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shunga ko'ra biz ham tadqiqotimizda stressga barqarorlikning

o'ziga baho berish va frustrasion tolerantlik bilan bog'liqligini aniqlash hamda sinaluvchilardagi stressga barqarorlik bilan koping xulq strategiyasi usullarini qo'llash imkoniyatlari o'rtasidagi aloqadorlikni o'rganishni tadqiqot vazifalari qatoriga kiritdik. Quyida tadqiqot natijasida olingan empirik ma'lumotlarga asoslangan holda stressga barqarorlik va uning psixologik determinantlarini o'zaro aloqadorlik xususiyatlariga ko'ra tahlil qilamiz.

- Dastlab, sinaluvchilarda stressga barqarorlik va o'z-o'ziga 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.