МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТИ ПЕДАГОГ ХОДИМЛАРИДА СТРЕССГА БАРҚАРОРЛИКНИ ДИАГНОСТИКА ҚИЛИШ МАСАЛАЛАРИ

Нуржахон Исмоилова
ТДПУ “Психология” кафедраси
доц.в.б., психол.ф.доктори (PhD)
isnurjahon@jmail.com
Шахло Тўйчиева
ТДПУ “Психология” кафедраси 2-босқич магистри
https://doi.org/10.5281/zenodo.7708986

Аннотация. Мазкур мақолада мактабгача таълим ташкилоти педагог ходимларида кузатиладиган замонавий психологиянинг асосий муаммолари қаторидан жой олган стресс ва стрессга барқарорликни диагностика қилишнинг услубий асосларига оид назарий маълумотлар ёритилган.
Калит сўзлар: стресс, стрессга барқарорлик, ўзига баҳо, фрустрация, фрустрацион толерантлик, копинг-стратегия.
Аннотация. В данной статье изложены теоретические 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.

Бугунги кунда мактабгача таълим ташкилоти педагог ходимларининг ҳам жисмоний, ҳам руҳий саломатлиги жиддий таъсир кўрсатадиган стресс ҳолатларининг мавжудлиги ва унга нисбатан барқарор муносабат билдириш унинг учун нафақат саломатлигини асраш калити, балки олиб бораётган фаолиятининг самарасига ҳам таъсир кўрсатувчи муҳим омил эканлигини ҳисобга олган ҳолда уларнинг стрессга барқарорлигини тадқиқот предмети сифатида ўрганиш бугунги кунда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ю.Н.Користовнинг таъкидлашича: “Биз инсондаги касалликларнинг 90%и стресс билан боғлиқ ҳолда юзага келаётган мураккаб бир даврда яшаяпмиз. Стресс юрак-қон томир касалликлари, ошқозон-ичак касалликлари, турли хилдаги неврозлар, ҳатто турли юқумли касалликларнинг ортишининг сабабчиси бўлиб қолмоқда. Айни пайтда кўплаб тадқиқотчилар бир фикрни тасдиқлашмоқда, яъни низоли ва имконсиз вазиятлар юзага келганда ҳамда депрессия, умидсизлик, тушкунлик кайфияти билан биргаликда кечадиган ҳаддан ортиб кетган стресслар турли хил хавфли ўсимталарнинг пайдо бўлишини тезлаштиради” [2; Б -627].

Демак, бугун мактабгача таълим ташкилоти педагог ходимлари ўз фаолияти жараёнида стресс ва стрессдан чиқиш йўллари ҳақидаги маълумотларга эга бўлиши давр тақазосидир

Стресс ва стрессга барқарорлик масалаларини тадқиқ этиш юзасидан олиб борилган тадқиқотлар икки асосий натижага эришувига сабаб бўлган: биринчидан инсоннинг стрессга барқарорлик кўрсаткичларини, яъни юқори, ўрта ва паст кўрсаткичларни аниқлаш имконини берувчи тестологик инструментлар ишлаб чиқилган; иккинчидан, шахснинг ҳар қандай фаолияти унинг стрессга барқарорлиги билан бевосита ёки билвосита боғлиқ эканлиги асослаб берилган. Бошқачароқ айтганда, шахснинг стрессга барқарорлиги қанчалик юқори бўлса, фаолият самарадорлиги ҳам шунчалик юқори бўлади, аксинча, стрессга барқарорлик кўрсаткичининг пастлиги эса шахснинг стресс вақтида ўз энергия ва захираларини салбий психологик ҳолатларни бартараф этишга сарфлаши билан белгиланади.

Бу жараёнда айниқса мактабгача таълим ташкилоти педагог ходимларида стрессга барқарор муносабат билдиришнинг психологик механизмларини ўрганиш жуда долзарбдир. Мазкур йўналишда тадқиқот олиб боришни истаган тадқиқотчиларга услубий тавсия сифатида қуйидаги методикаларни қўллашларини тавсия қиламиз:

Респондент (мактабгача таълим ташкилоти педагог ходим)ларида стрессга барқарорлик хусусияти қай даражада ривожланганлигини аниқлаш мақсадида “Шахснинг стрессга барқарорлигини аниқлаш” методикаларининг модификациялашган шаклидан фойдаланиш мумкин. Методикалардаги айрим вазиятларнинг ўзбек муҳитида стрессоген воқеа бўла олмаслигини ёки тадқиқот объектининг айрим жиҳатларини эътиборга олган ҳолда, методикаларнинг баъзи тасдиқларини маҳаллий муҳитга ва респондентларга мослаштириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Мазкур йўналишдаги методикалар орқали олинган эмперик маълумотлар асосида мактабгача таълим ташкилоти педагог ходимларининг фаолият жараёнида кечадиган стрессга барқарорлигининг ўзига хослиги аниқланади.

Шунингдек, респондентларнинг стрессга барқарорлик детерминантларини аниқлашда мутахассисларнинг тавсиясига кўра уни комплекс тарзда ўрганиш ва бу жараёнда бир нечта методикалардан фойдаланилиши мақсадга мувофиқ:

А) Стрессга барқарорликни ўрганишда комплекс ёндошув тарафдорларининг фикрига кўра, шахснинг ўзига баҳоси унинг стрессга барқарорлигини аниқлаш юзасидан олиб бориладиган тадқиқотларда муҳим рол ўйнайди [4, 232-б]. Муаллифлар ўзига адекват баҳо берувчиларда стрессга барқарорлик кўрсаткичи энг юқори даражада бўлади, деб ҳисоблайди. Шу фикрлардан келиб чиққан ҳолда, мактабгача таълим ташкилоти педагог ходимларида ўз-ўзига баҳонинг юқори, адекват ва паст даражаларини аниқлаш масадида “Ўз-ўзини баҳолаш”га мос келадиган методикалардан фойдаланилиши мақсадга мувофиқдир.

Ўзига адекват юқори баҳо беришни ўзига нисбатан ижобий муносабат, ўзини ҳурмат қилиш, ўзини қабул қилиш, ўзидан қониқиш ҳисси билан тенглаштириш мумкин. Аксинча, ўзига паст баҳо бериш ўзига нисбатан салбий муносабат, ўзини қабул қилмаслик, ўзидан қониқмаслик ҳислари билан тенглаштирилади. Ўзига юқори баҳо берувчилар – ўз имкониятларини ҳаддан ортиқ баҳолайдилар ва шунга мос ҳолда ўз олдиларига эришишга имконияти етмайдиган, лекин эришишни орзу қиладиган мақсадларни қўядилар. Уларда қадр-қиммат, ғурур, ўзини севиш каби инсоний сифатлар кўпинча тескари томонга, яъни манманлик, худбинлик, ўзига бино қўйиш кабиларга айланиб кетиш эҳтимоли юқори бўлади.

Ўзига етарлича адекват юқори баҳо берадиган индивидлар кўпинча стрессоген таъсирларни эмоционал жиҳатдан оғриқли ёки стрессоген деб қабул қилмайдилар. Бундан ташқари, ўзига етарлича адекват юқори баҳо берадиган одамлар стрессоген вазиятларда ўзига паст баҳо берувчиларга нисбатан яхшироқ ҳаракат қиладилар ва натижада бундай ҳолат уларда ўз имкониятлари ҳақида кўпроқ билишга, ўзига бўлган баҳосининг ортишига олиб келади. Ўзини паст баҳолайдиган шахслар эса аксинча, стрессоген таҳдид пайтида юқори даражадаги қўрқув ва хавотирни ҳис қиладилар, шунга мос равишда ўзини бундай таъсирларга қарши тура олмайман, деб ҳисоблайдилар. Ўзини бундай тарзда негатив идрок этиш ўз-ўзидан шахснинг стрессоген омиллар билан курашишни қийинлаштиради.

Ўз имкониятларини ноадекват паст баҳолаш ўз-ўзига ишончнинг ҳам жуда паст бўлишига олиб келади. Бу эса шахсда стрессоген вазиятларда ўзини ночор ҳис қилишга, бу вазиятдан чиқиб кетиш ўрнига тушкунликка берилишга олиб келиши мумкин.

Б) Стрессга барқарорликни оширишда ўзига хос таъсирга эга бўлган шахс хусусиятларидан бири – бу фрустрацияга нисбатан толерантликдир. Фрустрация

– инсоннинг маълум мақсадга эришиш ёки вазифани ҳал этиши йўлида содир бўлган енгиб бўлмас (ёки субъектив жиҳатдан шундай деб қабул қилинадиган) қийинчиликлар натижасида юзага келадиган кечинмалар ва хулқ-атворнинг намоён бўлишидаги ўзига хос характерли ҳолатларни ифодаловчи тушунча сифатида қаралади. Фрустрацияни психологик жиҳатдан ўрганиш концепцияси С. Розенцвейгга тегишли бўлиб, кейинчалик бир неча тадқиқотчилар мазкур муаммо доирасида изланишлар олиб боришган. Бу борада С.Розенцвейгнинг “Расмли фрустрация” методикаси машҳур бўлишига қарамасдан, айрим тадқиқотчилар унинг мураккаблигини ва шу боис натижаларни таҳлил қилиш қийинлигини алоҳида таъкидлашади [3, 267-б]. Шуларни ҳисобга олган ҳолда фрустрацион толерантликни ўрганувчи бошқа методикалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. В.В.Бойко томонидан тавсия этилган “Фрустрацияни аниқлаш тести» натижалари ҳам фрустрацион толерантликнинг паст, ўрта ва юқори даражаларини аниқлаб беради.

В) Кейинги йилларда стрессга барқарорлик муаммосини ўрганган аксарият тадқиқотчилар ўз тадқиқотларида албатта стрессга қарши туриш хулқини, яъни копинг-кураш стратегиясини ўрганишга ҳаракат қилишмоқда. Копинглар самардорлигининг муҳим мезони сифатида уларнинг турли хиллиги ва кўп қўлланилиши таъкидланади [1, 143-б]. Дарҳақиқат, айрим тадқиқотлар копинг усулларининг турличалиги муаммони ечиш ва стрессни енгиб ўтишга жуда катта ёрдам беришини кўрсатган.

Шунга кўра, синалувчиларнинг стресс ҳолатига тушганида копинг-стратегиянинг қайси усулидан фойдаланишини аниқлаш мақсадида Д.Амирхан томонидан таклиф этилган «Копинг-кураш индикатори» методикаси танлаш яхши натижа беради. Ушбу методика Д.Амирхан томонидан шахснинг доминант копинг-стратегияларини ташхис қилиш учун ишлаб чиқилган ҳамда О.А.Сиротин ва В.М.Ялтонскийлар томонидан рус муҳитидаги тадқиқотларни ўтказишга мослаштирилган. Методиканинг ўзбек тилидаги варианти Ўзбекистон Республикаси Бош прокуратураси Академияси психологлари (Е.Саттаров, Н.Соғинов, И.Махмудов) томонидан муваффақиятли қўлланилган [5, 43-48]. Мазкур методиканинг қулайлиги шундаки, копинг хулқнинг 3 хил услубидан қай бирини қўллашига қараб респондентнинг стрессга барқарорлигини аниқлаш имконияти мавжуд.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Журавлев А.Л. Совладающее 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 – кореляционные 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. Соғинов Н.А. Прокуратура органларида психодиагностик ишларни ташкил этиш масалалари. //Ўзбекистон Республикаси Бош Прокуратураси Академияси Ахборотномаси. №3 (35) 2018. – Б.43-48