

PEDAGOGLAR ISH FAOLIYATI DAVOMIDA KUZATILADIGAN KASBIY STRESS VA KASBIY SO‘NISHNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Baboqulov Raxim O‘rozboy o‘g‘li

Jizzax viloyati Do'stlik tumani 9-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada pedagoglar faoliyati davomida yuzaga keladigan kasbiy stress va kasbiy so‘nish (emotsional kuyish) holatlarining sabablari, psixologik oqibatlari hamda ularni oldini olishning samarali yo‘llari yoritiladi. Shuningdek, pedagoglarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda psixologik yondashuvlarning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: kasbiy stress, kasbiy so‘nish, pedagog, emotsional kuyish, psixologiya, charchoq, motivatsiya, profilaktika, ruhiy salomatlik.

KIRISH

Kasbiy stress — bu insonning ish faoliyati bilan bog‘liq ravishda yuzaga keladigan psixologik zo‘riqish holatidir. U ishdagi yuklama, mas’uliyat, vaqt bosimi, nizolar yoki qiyin vaziyatlar ta’sirida paydo bo‘ladi.

Oddiy qilib aytganda, kasbiy stress — bu ish sababli asabiylashish, charchash va ichki bosimni his qilish holatidir.

Belgilari:

- tez charchash
- asabiylik, jahldorlik
- diqqatning pasayishi
- ishga qiziqishning kamayishi
- uyqusizlik

Kasbiy so‘nish (emotsional kuyish)

Kasbiy soʻnish — bu uzoq davom etgan kasbiy stress natijasida yuzaga keladigan chuqur ruhiy charchoq va ishga boʻlgan qiziqishning yoʻqolishidir.

Oddiy qilib aytganda, kasbiy soʻnish — bu insonning “charchab qolib, ishga koʻngli qolmasligi” holatidir.

Belgilari:

- ishga befarqlik
- motivatsiyaning pasayishi
- oʻz ishidan qoniqmaslik
- odamlar bilan muloqotdan qochish
- oʻziga boʻlgan ishonchning kamayishi.

Pedagog kasbi doimiy masʼuliyat, yuqori talab va emotsional zoʻriqishni talab qiladigan kasblardan biridir. Oʻqituvchilar nafaqat bilim berish, balki tarbiyaviy ishlar, ota-onalar bilan muloqot va hujjatlar bilan ishlash kabi koʻplab vazifalarni bajaradi. Shu sababli ular koʻpincha kasbiy stressga duch keladi.

Kasbiy stress — bu ish faoliyati bilan bogʻliq boʻlgan psixologik zoʻriqish holati boʻlib, u uzoq davom etsa, kasbiy soʻnishga olib kelishi mumkin. Kasbiy soʻnish esa emotsional charchoq, ishga qiziqishning pasayishi va motivatsiyaning yoʻqolishi bilan namoyon boʻladi. Pedagoglarda kasbiy stressning asosiy sabablariga ish yuklamasining ortiqchaligi, vaqt yetishmasligi, oʻquvchilar bilan qiyin vaziyatlar, ota-onalar bilan kelishmovchiliklar va yetarli eʼtirofning yoʻqligi kiradi. Shuningdek, doimiy nazorat va yuqori talablar ham ruhiy bosimni oshiradi.

Psixologik jihatdan qaraganda, kasbiy soʻnish uch bosqichda rivojlanadi: emotsional charchoq, shaxsiy masofalanish va kasbiy samaradorlikning pasayishi. Bu holat pedagogning ish sifatiga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Kasbiy stress va soʻnishni oldini olish uchun birinchi navbatda vaqtni toʻgʻri boshqarish muhimdir. Pedagog oʻz ishini rejalashtirishi, ortiqcha yuklamadan qochishi va dam olishga vaqt ajratishi kerak.

Psixologik yechimlardan biri — emotsiyalarni boshqarishni oʻrganishdir. Nafas mashqlari, qisqa dam olishlar va ijobiy fikrlash usullari stressni kamaytirishga yordam

beradi. Maktab jamoasida ijobiy muhit yaratish ham muhimdir. Hamkasblar o'rtasida o'zaro qo'llab-quvvatlash va samimiy munosabatlar pedagogning ruhiy holatini yaxshilaydi. Psixologlar tomonidan tashkil etiladigan treninglar va seminarlar ham samarali hisoblanadi. Bu mashg'ulotlar pedagoglarga stressni boshqarish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va kasbiy motivatsiyani oshirishga yordam beradi.

O'z-o'zini rivojlantirish ham muhim omildir. Pedagog yangi bilimlarni o'rganib, kasbiy mahoratini oshirsa, bu uning ishga bo'lgan qiziqishini saqlab qoladi. Pedagoglarni kasbiy tayyorlashga nazariy, amaliy, uslubiy yondashuv, shuningdek, maxsus tayyorgarlikning shart-sharoitlari va usullarini takomillashtirish, belgilash pedagoglarning muvaffaqiyati uchun zarur bo'lgan kasbiy bilim, ko'nikma va malakalar va qobiliyat mustaqil ishlash zamonamizning asosiy muammolaridir. Shuning uchun muvaffaqiyatli tarbiyalashning ijtimoiy-psixologik jihatlarini aniqlash muhim. Yangi psixodiagnostika usullarini joriy yetish, oshirish ilm-fanni rivojlantirish, ilg'or innovatsiyalarni rivojlantirishda talaba va yoshlarning faolligi, ularning intellektual salohiyatini oshirishga xizmat qiluvchi mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat.

Jamiyatda o'zligini anglagan shaxs borki, u shu jamiyat a'zolariga manfaati tegadigan biror bir faoliyat turi bilan mashg'ul bo'lishi tabiiy hol xisoblanadi. Xalqimizni kasb – xunarni yomoni bo'lmaydi, degan maqolidan kelib chiqib ta'kidlashimiz mumkinki kasb – hunari orqali xalq e'tiboriga sazovor bo'lganlar haqida tariximizdan ko'plab misollar keltirish mumkin. O'z kasbini mohir ustasi sifatida faoliyat ko'rsatib kelayotgan shaxslar qatorida kasbidan zerikish hamda kasbidan sovish xolatlari ham uchrab turishi so'ngi vaqtlarda ko'plab ijtimoiy fan vakillarini o'ziga jalb etib kelmoqda. Umumiy psixologiyani asosiy tarmoqlaridan biri xisoblanmish mehnat psixologiyasi yo'nalishida shaxs o'z faoliyatiga nisbatan ishtiyoqining so'nish jarayoniga alohida e'tibor qaratilib, turli yo'nalishda tadqiqotlar olib borilmoqda.

Shaxsda kasbiy faoliyatiga nisbatan yuzaga keladigan ishtiyoqni sustlashishi yoki “so'nishi” – jaxon psixologik adabiyotlarida “burnout” holati deb nomlanadi va

bu o'zbek tilida esa "so'nish" degan ma'noni anglatadi. Hozirgi vaqtda shaxsni faoliyatini tahlil etuvchi fanlarda kasbiy so'nish va uning tuzilmasining mohiyati bo'yicha yagona nuqtai nazar mavjud emas. So'nggi ma'lumotlarga tayangan holda, "psixik kuyish" deganda emotsional xolatni kasblarda kuzatiladigan psixo-fiziologik, hissiy va yangi texnologiyalarni o'zlashtirishdagi qoloqlik holati tushuniladi.

Ijtimoiy psixologiya tadqiqotlari asosida quyidagi soha vakillari kasbiy so'nish jarayoni bo'yicha "xavf" guruhiga taaluqli hisoblanadilar: pedagoglar, psixologlar, tarbiyachilar, shifokorlar, tez-tez ish safarlariga chiqadigan, ijtimoiy va madaniy yo'nalishdagi xizmat ko'rsatish sohasi vakillari hamda bank xodimlari.

Mazkur xavf guruxida yetakchilik pedagog va psixologlarga tegishli bo'lib, ulardagi kasbiy so'nish ortiqcha aqliy faoliyat bilan bir qatorda o'z faoliyatlaridan qoniqmasliklari natijasida kasbiy faoliyatlariga nisbatan quyidagicha salbiy yondashuvlar yuzaga keladi:

- o'z faoliyatiga nisbatan yuqori emotsional yondoshish;
- jamoada o'z o'rnini topa olmaslik hissi;
- muntazam faollik talab etilishi, yetarli dam olmaslik;
- ish joyidagi salbiy ijtimoiy sharoit va psixologik holat;
- kun davomidagi yuklamalarning ko'pligi;
- kechiktirilgan natija uchun cheklangan vaqt;
- shaxsiy emotsional holatni boshqara olmaslik;
- sarflangan mehnat uchun mos kelmaydigan natijaning bo'lishi;
- hamkasblar, ma'muriyat, qiyin vaziyatlarda to'g'ri muloqot yo'lini tanlash ko'nikmalarining yo'qligi;
- pedagogik faoliyatni tashkil qilishning to'g'ri boshqarilmasligi: yuklama, dars jadvali, ma'naviy va moddiy qo'llab quvvatlanmaslik;
- ma'lumotlarning haddan ortiq ko'pligi; - qayta – qayta nazorat va tekshiruvlar.

Yuqorida keltirilgan omillar ustunlik qilishi shaxsning o'z faoliyatidan bezish yoki zerikish, stress xolatiga tushib qolishiga ta'sir etishi tabiiy xol xisoblanadi. [3] Mazkur xolatda aksari mutaxassislar jizzaki bo'lib ziddiyatli vaziyaga moyilliklari ortib ketadi. Ana shunday holatlarni sababini tashxis qilib aniq va muvaffaqiyatli psixologik maslahat tashkil etish uchun kasbiy so'nish va kasbiy mutanosiblikdan uzoqlashishni o'rganishning asosiy omillariga e'tibor qaratish lozim. Bular:

- Bilim berishni takomillashtirishda yangi g'oyalarni kiritavermaslik.
- Pedagogik faoliyatga ko'r-ko'rona texnologiyalarni joriy etavermaslik.
- Shaxsning o'z kasbiga nisbatan mutanosibligini baholash.
- Jamoaning psixologik iqlimining ta'lim jarayoniga ta'sirini tahlil etish. -

Pedagog shaxsining yashirin imkoniyatlarini ochish.

- Har bir pedagog kompetensiyasining psixologik asoslarini o'rganish orqali o'quvchilar bilimining samaradorligini oshirish.

- Ochiq darslarning kam tashkil etilishi va unda psixologik analizning mavjud emasligi.

Quyida kasbiy so'nishning asosiy omillaridan hisoblanmish ikki olmil haqida to'xtalib o'tishni lozim topdik. Aynan quyidagi ikki sabab yosh mutaxassislarda ko'proq uchrashi so'ngi vaqtlarda qayd etib borilmoqda. Shu sababli tajribali mutaxassislar o'zlarining tajribalaridan kelib chiqqan xolda to'g'ri maslahatlar berishlari lozim bo'ladi.

Yosh mutaxassislarda kasbiy so'nish yoki kasbdan uzoqlashishni sezgan tajribali hamkasblar va psixolog mutaxassis quyidagilarga e'tiborini qaratish maqsadga muvofiq xisoblanadi. Pedagogik faoliyatda kasbiy so'nishning oldini olish uchun quyidagilarni tavsiya etish mumkin:

1. Muntazam pedagog malakasini oshirib borish.
2. Muntazam psixologik testlar orqali shaxsini baholab borish.
3. Turli trening, davra suhbatlari hamda psixologik konsultatsiyalar tashkil etish.
4. Fan sohasida seminarlar tashkil qilish.

5. Pedagogik faoliyatni analiz-sintez hamda umumlashtirish yo'nalishida psixologik seminarlar o'tkazish.

6. Shaxsning kasbiy xususiyatlarini o'zi tomonidan baholash usullarini o'rgatib borish.

7. Zamonaviy psixologik metodlar bilan qurollantirib borish.

Shaxsda kasbiy so'nish yuzaga kelgan holda uni bartaraf etish uchun pedagogik jamoa birgalikda aniq reja asosida hamjihatlik bilan faoliyatlarini tashkil etishlari orqali mutaxassisni saflarida saqlab qolishlari mumkin. Mazkur faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishda psixologni sa'iy harakatlari alohida e'tiborga loyiq xisoblanadi. Pedagogik faoliyatda yuzaga kelgan kasbiy so'nishni bartaraf etish:

- Shaxs bilan individual psixologik trening va suhbatlar tashkil etish.
- Fan sohasidagi yangiliklar bilan tanishtirish uchun o'quv seminarlar tashkil etish.
- Shaxs imkoniyatlarini o'rganish orqali tavsiya ishlab chiqish.
- Pedagogik faoliyatda yuzaga kelgan stress, depressiya holatlarini aniqlash va individual psixologik maslahatlar ishlab chiqish.
- Jamoaning psixologik iqlimini tahlil etish va tavsiyalar ishlab chiqish.

Ijtimoiy faoliyatda har bir shaxs bilan yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kasbiy so'nish ma'lum bir vaqt oralig'ida o'tib ketish tabiiy hol hisoblanadi. Agar unga ijobiy yo'l-yo'riq ko'rsatish orqali yordam ko'rsatish mumkin. Shu sababli pedagogik soxada faoliyat ko'rsatayotgan amaliyotchi psixolog pedagogik jamoadagi birorta ham pedagogni o'z nazoratidan chetda qoldirmasligi lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagoglarda kasbiy stress va kasbiy so'nishni oldini olish tizimli yondashuvni talab qiladi. O'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish, ijobiy muhit yaratish va o'z ustida ishlash orqali bu muammolarni kamaytirish mumkin. Bu esa ta'lim sifatining oshishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Abdulakimovna, S. S. (2021). O'QITUVCHILARNING O'ZINI-O'ZI RIVOJLANISHI KASBIY KOMPETENTLIKNI OSHIRISH. Jahon ijtimoiy fanlar xabarnomasi, 3(10), 58-60.
2. Shakarboyeva S. BO'LAJAK O'QITUVCHIILARDA O'Z USTIDA ISHLASH FAOLIYATINI TARBIYALASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI //Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. – 2022. – T. 2. – №. 6.
3. Botirova D.B. Pedagogik faoliyatda kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy - psixologik asoslari //Jurnal Ta'lim va innavatsion tadqiqotlar – 2023. – T. 2. – №. 3.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебное пособие. СПб: Питер 2003г
5. Психология. Учебник. Под ред. Рогова Е.И Владос 2005г
6. Ziyo net