

O‘QITUVCHILARDA KASBIY SO‘NISH HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI VA USULLARI

Muhammadova Orom Arslon qizi

Buxoro viloyati Peshku tumani 39-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘qituvchilarda kasbiy so‘nish (burnout) holatining kelib chiqish sabablari, uning psixologik belgilari hamda uni bartaraf etishning samarali usullari yoritilgan. Shuningdek, pedagoglarning ruhiy salomatligini saqlash, stressni boshqarish va kasbiy motivatsiyani oshirish yo‘llari tahlil qilingan.

***Kalit so‘zlar:** kasbiy so‘nish, burnout, stress, emotsional charchoq, motivatsiya, psixologik yordam, pedagog faoliyati.*

KIRISH

O‘qituvchilik kasbi jamiyatdagi eng mas‘uliyatli va murakkab kasblardan biri hisoblanadi. Ushbu kasb egalaridan nafaqat chuqur bilim, balki yuqori darajadagi sabr-toqat, mas‘uliyat va emotsional barqarorlik talab etiladi. Doimiy ravishda o‘quvchilar bilan ishlash, ularning muammolarini hal qilish, ota-onalar bilan muloqot qilish o‘qituvchilarda psixologik zo‘riqlashlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Kasbiy so‘nish – bu shaxsning uzoq muddatli stress ta‘sirida emotsional, aqliy va jismoniy jihatdan charchashi bilan tavsiflanadigan holatdir. Bu holat o‘qituvchilarda ko‘pincha ishga qiziqishning pasayishi, loqaydlik, asabiylashish, ish samaradorligining kamayishi bilan namoyon bo‘ladi.

Kasbiy so‘nishning asosiy sabablari turlicha bo‘lishi mumkin. Ularga ish yuklamasining ortiqqligi, past ijtimoiy baholanish, maoshdan qoniqmaslik, o‘quvchilar bilan yuzaga keladigan muammolar va vaqt yetishmasligi kiradi. Bundan tashqari, o‘qituvchining shaxsiy xususiyatlari, masalan, mukammallikka intilish yoki o‘ziga yuqori talab qo‘yish ham bu holatni kuchaytirishi mumkin.

Kasbiy so‘nishning birinchi belgilaridan biri emotsional charchoqdir. O‘qituvchi o‘zini holdan toygan, energiyasiz va ruhiy jihatdan toliqqan his qiladi. Keyingi bosqichda esa depersonalizatsiya, ya‘ni o‘quvchilarga nisbatan befarqlik yoki salbiy munosabat shakllanishi mumkin. Oxirgi bosqichda esa shaxs o‘z kasbiy yutuqlarini qadrlamay qo‘yadi va o‘zini samarasiz deb his qiladi.

Kasbiy so‘nishni bartaraf etishda psixologik yordam muhim o‘rin tutadi. Psixologik treninglar, maslahatlar va relaksatsiya mashqlari orqali o‘qituvchilarning ruhiy holatini yaxshilash mumkin. Ayniqsa, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish bu borada samarali hisoblanadi.

Stressni kamaytirishning samarali usullaridan biri – vaqtni to‘g‘ri rejalashtirishdir. O‘qituvchi o‘z ish faoliyatini tartibli tashkil etsa, ortiqcha zo‘riqlashlarning oldini olish mumkin. Shuningdek, dam olishga vaqt ajratish, jismoniy faollik bilan shug‘ullanish ham muhim ahamiyatga ega.

Kasbiy motivatsiyani oshirish ham kasbiy so‘nishni bartaraf etishda muhim omil hisoblanadi. O‘qituvchi o‘z ishining natijasini ko‘rsa va o‘z faoliyatidan qoniqish hosil qilsa, u o‘z kasbiga nisbatan ijobiy munosabatni saqlab qoladi. Shu sababli o‘qituvchilarni rag‘batlantirish, ularning mehnatini qadrlash muhimdir.

Ijobiy psixologik muhit yaratish ham kasbiy so‘nishni kamaytiradi. Maktab jamoasida o‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlash va hamkorlik muhitining mavjudligi o‘qituvchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Jamoada sog‘lom muhit bo‘lsa, o‘qituvchi o‘zini erkin va ishonchli his qiladi.

O‘qituvchilar uchun psixologik profilaktika ishlarini olib borish ham zarur. Bu borada maktab psixologi muntazam ravishda treninglar, suhbatlar va maslahatlar tashkil etishi lozim. Psixologik yordam orqali o‘qituvchilar o‘z muammolarini ochiq muhokama qilish va yechim topish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Shuningdek, o‘z-o‘zini rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. Yangi bilimlarni o‘rganish, malaka oshirish kurslarida qatnashish o‘qituvchilarning kasbiy o‘sishini ta‘minlaydi va ularning ishga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

O‘qituvchilarda kasbiy so‘nish holatini bartaraf etish kompleks yondashuvni talab etadi. Psixologik yordam, ijobiy muhit, motivatsiyani oshirish va o‘z-o‘zini rivojlantirish orqali ushbu muammoni kamaytirish mumkin. Bu esa ta‘lim sifatini oshirishga va o‘qituvchilarning samarali faoliyat yuritishiga xizmat qiladi.

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 hisoblanadi. 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.

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:

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

XULOSA

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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E.G‘. Oliy maktab psixosi. -T.: O‘qituvchi, 1997. – 197 b. K.B.Qodirov “Kasb tanlashga tayyorlashning psixologik jihatlari va professional loyihalar” Toshkent, 2001. – 36 b.
2. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения/Человек как предмет воспитания.Опыт педагогик антропология (1861). — М.: Изд-во Академии наук РСФСР, 1945. — С.475.
3. Abdulakimovna, S. S. (2021). O‘QITUVCHILARNING O‘ZINI-O‘ZI RIVOJLANISHI KASBIY KOMPETENTLIKNI OSHIRISH. Jahon ijtimoiy fanlar xabarnomasi, 3(10), 58-60.
4. Shakarboyeva S. BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA O‘Z USTIDA ISHLASH FAOLIYATINI TARBIYALASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHLTLARI //Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. – 2022. – T. 2. – №.
5. ZIYO.NET