

PEDAGOGLAR ORASIDA KASBIY SO‘NISHNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA UNI BARTARAF ETISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Turg‘inboyeva Muazzamxon Ilhomjon qizi

Andijon viloyati

Xo‘jaobod tumani 20-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Kasbiy stress - bu kasbiy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan hissiy-salbiy va ekstremal omillarning uzoq muddatli intensiv ta'siri natijasida xodimda yuzaga keladigan stress holati. Kasbiy stress ish samaradorligining pasayishi, ichki noqulaylikning kuchayishi, pedagogik faoliyat bilan bog'liq ijtimoiy motivlarning yo'qolishi, o'z-o'zidan va faoliyatdan norozilik, psixosomatik kasalliklar va depressiv holatlarda namoyon bo'ladi. Bugungi kunda pedagoglar faoliyati psixogen, intellektual, hissiy tarangliklarga boy. Chunki, kundalik hisobotlar, murabbiylik faoliyati bilan bog'liq masalalar, pedagogik jamoadagi rahbar-xodim munosabatlaridagi muammolar pedagoglarning pedagogik ijod bilan shug'ullanishiga vaqt qoldirmaydi, bu ham ruhiy, ham jismoniy charchoq, zo'riqlashlarga olib keladi.

Kalit so‘zlar: kasbiy so‘nish, emotsional stress, stressbardoshlilik, inson-inson tizimi.

KIRISH

Pedagogik faoliyatda namoyon bo'ladigan kasbiy stress omillarini shartli ravishda quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin: mehnat faoliyati bilan bog'liq omillar: ortiqcha ish yuki, yomon mehnat sharoitlari, vaqt etishmasligi; pedagogning pedagogik jamoadagi o'rni bilan bog'liq stress omillari: kasbiy mas'uliyatni bajara olmaslik, jamoada e'tirof etmaslik, barcha mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, ish yukini adolatsiz taqsimlash natijasida yuzaga keladigan noaniqlik, jamoa oldidagi mas'uliyatning o'ta pastligi, ishtirokining pastligi. jamiyat hayotida; pedagogik jamoada shaxslararo munosabatlar

bilan bog'liq omillar: rahbar, hamkasblar, o'quvchilar, ota-onalar bilan buzg'unchi munosabatlar, muloqot muammolari; Pedagogik martaba bilan bog'liq omillar: kasbiy "muvaffaqiyatsizlik", pensiyaga chiqish qo'rquvi, kasbiy bilimning etishmasligi; kasbiy faoliyatdan tashqari omillar: oilaviy muammolar, surunkali kasalliklar va boshqalar.

Shu o'rinda ta'kidlash joizki, kasb malakasi, kasbiy mahorat, kasbiy tayyorgarlik darajasi, kasb ustasi kabi tushunchalarning har biriga psixologik ta'rif va izoh keltirilgan. Shu bilan birga mazkur tushunchalarning mazmun-mohiyati bir-biriga juda yaqin va umumiy o'zakka ega ekanligini hisobga olgan holda ularni umumlashtirib ifodalovchi tushuncha sifatida professionalizm deb nomlash maqsadga muvofiq ekanligi juda ko'p mualliflar tomonidan e'tirof etiladi. Pedagogika fani uchun fundamental xarakterga ega bo'lgan pedagogning amaliy faoliyati, avvalambor, psixik aks ettirish orqali taqozo etilgan hayot birligi bo'lib, uning haqqoniy funksiyasi shundaki, u sub'ektni predmetli dunyoda yo'naltiradi. Boshqacha qilib aytganda faoliyat – bu reaksiya emas, balki qurilish, o'z ichki o'tishlari va aylanishlari, o'z rivojlanishiga ega tizimdir

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Turli kasblar sohasiga kiruvchi mutaxassislarda kasbiy stress va kasbiy so'nish yuzaga kelish mexanizmlarining o'ziga xosligi, omillari va xususiyatlari V.D.Mendeleevich, R.M.Granovskaya, V.Yu.Ribnikov, Ye.N.Ashanina, D.Shuls, N.Ye.Vodopyanova, Ye.S.Starchenkova, A.I.Gubin, V.I.Yevdokimov, V.V.Boyko, L.I.Larensova, A.P.Zilber, K.M.Lebedinskiy va boshqalar ishlarida batafsil ilmiy jihatdan tahlil etilgan.

Mamlakatimiz olimlaridan E.G'.G'oziev, G'.B.Shoumarov, N.M.Majidov, D.G.Muxamedova, R.Gaynutdinov, V.M.Karimova, Sh.R.Barotov, A.R.Rasulov, I.I.Maxmudov, E.N.Sattorov va boshqalar turli kasb egalari kasbiy kompetentligining shakllanishi, ularda kasbiy muhim sifatlar namoyon bo'lish xususiyatlari, shuningdek, kasbiy so'nishni oldini olish choralari bo'yicha bir qator ilmiy g'oyalarni ilgari surganlar va amaliy tavsiyalar berganlar. O'zbek psixolog olimi E.G'.G'oziev fikriga ko'ra faoliyat jahon psixologiyasi fanining fundamental tushunchalaridan biri hisoblanib, ko'pincha psixologik kategoriya sifatida qaraladi. Shuning bilan birga ushbu tushuncha haddan ziyod keng ma'noli va o'ta ahamiyatli tarzda foydalanilganligi tufayli uning mohiyati

yoyiq bo‘lib boradi, natijada qiymati asl mazmunini yo‘qotadi. Xuddi shu boisdan psixologiyada faoliyat uchun umumiy qabul qilingan definitsiya mavjud emas, foydalanib kelinayotgan tuzilma, ta’rif esa ko‘p hollarda tanqidga uchraydi.

A.N.Leontev faoliyatning psixologik nazariyasini yaratib, uning asosiy tushunchasi sifatida “predmetli faoliyat” so‘z birikmasini fanga olib kiradi.

Yuqorida ism-shariflari keltirilgan tadqiqotchilar fikriga ko‘ra, mehnat faoliyatining muvaffaqiyatli kechishi, shaxslararo munosabatlarda xulq-atvorning namoyon bo‘lishi ijobiy psixologik holat sifatida baholansa, emotsiya va hissiyotning barqaror, maqsadga yo‘nalgan tarzda hukm surish ehtimoli ehtirol etiladi. His-tuyg‘ularning barqarorligi, mustahkamligi, mukammalligi sifatlarining mavjudligi ularning dinamik stereotiplar toifasiga aylanganligidan dalolat beradi, faoliyat va xulqni shaxs tomonidan ongli rviashda boshqarish uslubi shakllanganligini bildiradi. Tabiatning tarkibiy qismlari va jamiyatning a‘zolari bilan turli shakldagi, har xil xususiyatli munosabatga kirishishi, ular bilan muomala qilish maromlarini davriy (muvaqqat tarzda) o‘zgarishini vujudga keltiradi. Ana shu o‘zgarish tufayli muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik, omad va omadsizlik, optimizm va pessimizm, romantika va realiya, simpatiya va antipatiya, progress va regress, jo‘shqinlik va tushkunlik, faollik va sustlik kabi ijobiy va salbiy ruhiy hodisa kelib chiqadi.

Faoliyat va xulqning amaliyotda bir tekis kechishini ta’minlovchi emotsional holat barqarorligining buzilishi unga qiyos qilingan muvaffaqiyatning birlamchi omili to‘g‘risidagi ilmiy ma’lumotlarni shubha ostida qoldiradi. Binobarin jamiki narsaning boshlang‘ich asosi, manbai emotsiya, degan g‘oyani, uning qiymatini umumiy fonda birmuncha qadrsizlantiradi, lekin ikkinchi darajali omilga aylintirib yubormaydi. Omillarning birlamchi va ikkilamchi, ustuvor va yetakchi, umumiy va xususiy, ob‘ektiv va sub‘ektiv muhim va nomuhim mezonlar, alomatlar, o‘lchamlar yordami bilan baholanishi ushbu psixologik masala mohiyatini oqilona talqin etish zaruriyatini vujudga keltiradi.

Inson faoliyati va xulqining muayyan qonuniyatlarga asoslangan holda amalga oshishi ham ob‘ektiv, ham subyektiv shart-sharoitlarga bog‘liq. Shunday qilib adabiyotlar tahlili o‘qituvchilardagi kasbiy so‘nish holatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan ilmiy ishlar

juda ozchilikni tashkil etishini ko'rsatdi.

Kasbiy so'nish bu uzoq davom etgan surunkali stress natijasida rivojlanadigan sindrom bo'lib, mehnat qiladigan insonni emotsional-energetik va shaxslilik resurslarining holdan toyishiga olib keladi. G.Sele ta'rifiga ko'ra, kasbiy yonish umumiy adaptatsion sindrom – holdan toyish bosqichining uchinchi fazasi yoki distressdir. E.Morrou kasbiy so'nishni “psixologik o'tkazmaning yonishdagi hidi” deb ataydi. Insonlarning qanday guruhlari kasbiy so'nishga beriluvchan bo'ladi.

Birinchidan, kasbiy so'nishga xizmat taqozosi bilan turli insonlar, tanish va notanishlar bilan muloqotda bo'ladigan kasb egalari kiradi. Avvalambor, bu rahbarlar, savdo menedjerlari, tibbiyot xodimlari, ijtimoiy ish xodimlari,

konsultantlar, o'qituvchilar, ichki ishlar xodimlari va boshqalardir. Binobarin, kasbiy so'nishga birinchi navbatda intravertlar, individual-psixologik xususiyatlari kasb talablariga mos kelmaydigan, kommunikativ qobiliyatlari past odamlarda ko'proq kuzatiladi. Ular alohida g'ayrat bilan ajralib turmaydilar, tortinchoq, odamovi bo'lib, aynan ular tashqi muhitga o'z salbiy kechinmalarini “chiqara” olmaydilar va emotsional diskomfortni boshdan kechiradilar.

Ikkinchidan, kasbiy yonish sindromiga kasbi bilan bog'liq ichki nizolarga ega odamlar ko'proq berilishi aniqlangan. Ham ishni, ham oilani baravariga olib borishga intilgan ayollar, ishxonada o'z imkoniyatlari va qobiliyatlarini ko'z-ko'z qilishga intiladigan xodimlar, raqobatga intiluvchan insonlar ko'proq berilar ekanlar.

Uchinchidan, kasbiy faoliyati beqarorlik, notinchlik, o'tkir hodisalarga boy bo'lgan kasb egalari, ish joyini yo'qotib qo'yishdan qo'rqqan insonlar ham kasbiy so'nishga tez berilar ekanlar.

To'rtinchidan, inson yangi, noodatiy sharoitga tushganda, o'zining yuqori samaradorligini ko'rsatishi zarur bo'lganda ham shunday holat yuzaga kelishi mumkin.

Beshinchidan kasbiy so'nish sindromiga yirik megapoliisda, jamoat joylarida notanish insonlar bilan doimiy muloqotda bo'lishga majbur insonlar uchraydilar.

O'z navbatida ish joylaridagi stresslar bevosita professional so'nish bilan ham bog'liq. Kasbiy so'nish birinchi navbatda uning ikkinchi komponenti, ya'ni depersonalizatsiya, insonlar bilan ishlash, ularga xizmat ko'rsatish va yordam berish

sohasida uchraydi. Kasbiy soʻnish bunda kasbiy krizis sifatida ham baholanadi, birinchi navbatda oʻzgarishlar shaxslararo oʻzaro munosabatlar tizimida, oʻzaro taʼsirga kirishish jarayonida kuzatiladi. Shifokor odamlarni, yaʼni bemorni koʻrgisi kelmaydi, tez charchaydi, befarqlik qiladi, mehnatidagi samaradorlik tushib ketadi [7].

T.Yu.Fokina kasbiy soʻnish nisbatan yoshroq shifokorlarda uchrashini qayd etadi, chunki yoshlar ish oʻrinlariga kelib, real vaziyat bilan toʻqnash kelganlarida kasbiy “shok”ka tushadilar. Ayniqsa bu holat shifokorlarning 7,3 %ida kuchli namoyon boʻladi. Bir vaqtning oʻzida kasbiy soʻnishning alohida belgilari 57,3% holatlarda kuzatiladi. Shu tariqa muallifning fikriga koʻra, kasbiy soʻnish 30 yoshgacha boʻlgan shifokorlar oʻrtasida koʻproq uchraydi, mazkur holat yosh shifokorlarda dezadaptatsiyaning yuqori darajasidan dalolat beradi. Oʻqituvchilarda esa kasbiy soʻnish fenomeni bolalarga nisbatan qahr-gʻazab, dars oʻtkazishni istamaslik hammani va hamma narsani baholash, doimiy boʻlar-boʻlmas nasihatgoʻylik qilish, koʻp holatlarda bolalarga nisbatan agressivlik koʻrinishida boʻladi. Ijtimoiy-madaniy tajribani berish shakllari maktab rivojlanishi tarixida oʻzgarib bordi. Dastlab u suhbat (Sokrat suhbat) yoki mayevtika koʻrinishida boʻldi; keyin ustalar (kulol, koʻnchi, toʻquvchi va ishlab chiqarishga oʻrgatishning boshqa yoʻnalishlari) ishida amalga oshirildi va bunda oʻquvchi texnologik jarayonda sistematik va maqsadga yoʻnalgan holda ishtirok etishi, ishlab chiqarish operatsiyalarini ketma-ketlikda oʻzlashtirishi taqozo etildi, taʼlim berishning keyingi koʻrinishi verbal nasihatlar (“amakilar”, ruhoniylar, guvernerlar institutlari)dan iborat boʻldi. Vaqt oʻtishi bilan Ya.A. Komenskiy davridan boshlab sinf-dars oʻqitish koʻrinishi mustahkam oʻrin egallay boshladi, unda differensiatsiyalashgan koʻrinishlar dars, maʼruza, seminar, zaxet, praktikumlar mustahkam oʻrin egallay boshladi. Aytib oʻtish joizki, bu yerda pedagog faoliyatidagi eng qiyin shakl maʼruza boʻlib, talaba uchun esa seminar, zaxetlar qiyin faoliyatga aylandi. Pedagogik faoliyat boshqa har qanday insoniy faoliyat turlari kabi xususiyatlarga egadir. Bu avvalambor, maqsad qoʻyilganlik, motivlashtirilganlik, predmetlilik xususiyatlaridir. N.V.Kuzmina fikricha, pedagogik faoliyatning oʻziga xos xususiyatlaridan biri uning samaraliligidir. U pedagogik faoliyat samaradorligining beshta darajasini koʻrsatib oʻtadi.

«I — (minimal) reproduktiv; pedagog oʻzi bilgan narsani boshqalarga aytib bera

oladi, samaradorligi minimal..

II — (past) adaptiv; pedagog o'z axborotini auditoriya xususiyatlariga moslashtira oladi, samaradorligi juda kam.

III — (o'rta) lokal modellashtirilgan; pedagog o'quvchilarni bilim, ko'nikma, malakalarga o'rgatish strategiyalarini egallagan (ya'ni pedagogik maqsad qo'ya oladi, izlayotgan natijasi borasida o'ziga hisobot bera oladi va o'quvchilarni o'qish-bilish faoliyatiga ketma-ketlikda kirish tizimini tanlay oladi) samaradorligi o'rtacha;

IV — (yuqori) o'quvchilarning tizimli-modellashtirilgan bilimlari; pedagog izlanayotgan bilimlar, ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirish strategiyalarini egallagan, samaradorlik bor.

V — (oliy) o'quvchilarning tizimli-modellashtirilgan faoliyati va xulqi; pedagog o'z predmetini o'quvchi shaxsini shakllantirish vositasiga aylantirish strategiyalariga ega, samardorligi yuqori.

Pedagog faoliyati predmetliligi shundaki, har qanday faoliyat turi kabi pedagogik faoliyat ham o'z predmetiga ega. Unga motivatsiya, maqsadlar, predmet, vositalar, usullar, mahsuli va natija kiradi. O'z tuzilmaviy tashkil etilishida pedagogik faoliyat harakatlar (malakalar) yig'indisiga ega. Pedagogik faoliyat predmetiga ta'lim oluvchilarning o'quv faoliyatini tashkil etish kiradi.

XULOSA

Pedagogik faoliyat vositalariga ilmiy bilimlar kiradi, ular asosida ta'lim oluvchilar tezaursi shakllanadi. Bilimlarni yetkazib beruvchilar sifatida darslik matnlari va ularning ta'lim oluvchi tomonidan o'qituvchi yordamida tashkil etilgan kuzatishdagi taqdimoti qatnashadi (laboratoriya va amaliy mashg'ulotlar). Yordamchi vositalarga texnik, kompyuter va grafik vositalar kiradi. Pedagogik faoliyatda ijtimoiy-madaniy tajribani yetkazib berish usullari sifatida tushuntirish, ko'rsatish (illustrasiya), masalalarni yechish borasida o'quvchilar bilan ishlash, ta'lim oluvchilarning bevosita amaliyoti, treninglar qatnashadi. Pedagogik faoliyat mahsuli o'quvchining o'z ichiga aksiologik, ahloqiy-etik, emotsional-mazmunliy, predmet, baholovchi tarkiblariga ega bo'lgan individual tajribasi shakllanishida ko'rinadi. Pedagogik faoliyat mahsuli imtixon, zaxet, masala yechish mezonlari, o'quv-nazorat harakatlarini bajarishda baholanadi. Pedagogik faoliyat natijasi

ta'lim oluvchining shaxslilik, intellektual rivojlanishi, o'quvchining o'quv faoliyati sub'ekti sifatida rivojlanishi, takomillashishida namoyon bo'ladi. Mazkur natija o'qitish boshidagi ma'lumotlarning o'qitish tugallangan keyingi natijalar bilan taqqoslashda diagnostika qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ананев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананев. – СПб.: 2001. – 288 с.
2. Белановская, О.В. Психическое выгорание педагогов как признак их профессиональной деформации // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч.ст.: в 2 ч. / Под общ.ред. Е.Л. Касяник. – Минск: РИПО, 2014. – Ч.2. – С. 32-33.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 350 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: монография в 2 томах / С.Л. Рубинштейн. Т. 1. – М.: Инфра, 2009. – 488 с.
5. Рябова Т.В. Феномен эмоционального выгорания / Т.В. Рябова // Экология и жизнь. – 2015. – № 10 (83). – С. 78-81.