

PEDAGOGLARDA KASBIY STRESS HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Xushvaqtova Feruza Mustafayevna

Samarqand viloyati Narpay tumani 18-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Berdimuradova Guliniso Usmanovna

Samarqand viloyati Narpay tumani 20- umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada shaxsning kasbiga nisbatan faolligi va qiziqishini so'nishi mexanizmlariga e'tibor qaratilgan, shu bilan birga mazkur xolatdagi shaxslarga qanday yordam berish yo'llariga to'xtalib o'tilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy so'nish, kasbiy zerikish, kasbidan bezish, kasbiy o'zlik, kasbiy "men"lik, kasbiy malaka, kasbiy hamkorlik, kasbiy layoqat.

KIRISH

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.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Shaxsda kasbiy faoliyatiga nisbatan yuzaga keladigan ishtiyoqni sustlashishi yoki "so'nishi" – jahon 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 psixofiziologik, 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 guruhida 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'rini 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. 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 soʻnishning asosiy omillaridan hisoblanmish ikki olmil haqida toʻxtalib oʻtishni lozim topdik. Aynan quyidagi ikki sabab yosh mutaxassislarda koʻproq uchrashi soʻngi vaqtlarda qayd etib borilmoqda. Shu sababli tajribali mutaxassislar oʻzlarining tajribalaridan kelib chiqqan xolda toʻgʻri maslahatlar berishlari lozim boʻladi.

Kasbiy soʻnish va kasbiy mutanosiblikdan uzoqlashishning asosiy sabablari:

1. Individual sabablar:

- A) oʻz ustida ishlashdan toʻxtab qolish;
- B) fanga oid yangi bilimlarni oʻzlashtirmaslik;
- V) doimiy bir xil metodik uslubga yopishib olish;
- G) oʻz faoliyatidan qoniqmaslik;
- D) oʻziga bino qoʻyib, boshqalarni mensimaslik; Ye) moddiy manfaatdorlikdan qoniqmaslik; Yo) hamkasblarining darslariga qatnashmasligi.

2. Ijtimoiy-psixologik omillar:

- A) atrofdagilarning diqqat eʼtiboridan qolish;
- B) atrofdagilarning nazoratidan chetda qolish;
- V) faoliyatiga mos ragʻbatlantirilmasslik;
- G) oʻz sohasi mutaxassislardan uzoqlashish;
- D) kamchiliklarini rahbariyat tomonidan tez-tez eslatib turilishi.

Yosh mutaxassislarda kasbiy soʻnish yoki kasbdan uzoqlashishni sezgan tajribali hamkasblar va psixolog mutaxassis quyidagilarga eʼtiborini qaratish maqsadga muvofiq xisoblanadi.

Pedagogik faoliyatda kasbiy soʻnishning 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.

XULOSA

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 harakatlari alohida e'tiborga loyiq hisoblanadi. 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‘QITUVCHIILARDA O‘Z USTIDA ISHLASH FAOLIYATINI TARBIYALASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI //Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. – 2022. – T. 2. – №. 6.
5. Botirova D.B. Pedagogik faoliyatda kasbiy so‘nish jarayonining ijtimoiy - psixologik asoslari //Jurnal Ta’lim va innavatsion tadqiqotlar – 2023. – T. 2. – №. 3.
6. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебное пособие. СПб: Питер 2003г
7. Психология. Учебник. Под ред. Рогова Е.И Владос 2005г