

PEDAGOGLAR JAMOASI ORASIDA KASBIY STRESS HAMDA DEPRESSIYANI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Domonova Dिल्фуза O'ktam qizi

Qashqadaryo viloyati G'uzor tumani

MMTB ga qarashli 40-maktab amaliyotchi

ANNOTATSIYA

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.

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

KIRISH

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 so'vish 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 soʻnish jarayoni boʻyicha “xavf” guruhiga taaluqli hisoblanadilar: pedagoglar, psixologlar, tarbiyachilar, shifokorlar, tez-tez ish safarlariga chiqadigan, ijtimoiy va madaniy yoʻnalishdagi xizmat koʻrsatish sohasi vakillari hamda bank xodimlari.

Mazkur xavf guruxida yetakchilik pedagog va psixologlarga tegishli boʻlib, ulardagi kasbiy soʻnish ortiqcha aqliy faoliyat bilan bir qatorda oʻz faoliyatlaridan qoniqmasliklari natijasida kasbiy faoliyatlariga nisbatan quyidagicha salbiy yondashuvlar yuzaga keladi:

- oʻz faoliyatiga nisbatan yuqori emotsional yondoshish;
- jamoada oʻz oʻrnini topa olmaslik hissi;
- muntazam faollik talab etilishi, yetarli dam olmaslik;
- ish joyidagi salbiy ijtimoiy sharoit va psixologik holat;
- kun davomidagi yuklamalarning koʻpligi;
- kechiktirilgan natija uchun cheklangan vaqt;
- shaxsiy emotsional holatni boshqara olmaslik;
- sarflangan mehnat uchun mos kelmaydigan natijaning boʻlishi;
- hamkasblar, maʼmuriyat, qiyin vaziyatlarda toʻgʻri muloqot yoʻlini tanlash koʻnikmalarining yoʻqligi;
- pedagogik faoliyatni tashkil qilishning toʻgʻri boshqarilmasligi: yuklama, dars jadvali, maʼnaviy va moddiy qoʻllab quvvatlanmaslik;
- maʼlumotlarning haddan ortiq koʻpligi; - qayta – qayta nazorat va tekshiruvlar.

Yuqorida keltirilgan omillar ustunlik qilishi shaxsning oʻz faoliyatidan bezish yoki zerikish, stress xolatiga tushib qolishiga taʼsir etishi tabiiy xol xisoblanadi. Mazkur xolatda aksari mutaxassislar jizzaki boʻlib ziddiyatli vaziyaga moyilliklari ortib ketadi. Ana shunday holatlarni sababini tashxis qilib aniq va muvaffaqiyatli psixologik maslahat tashkil etish uchun kasbiy soʻnish va kasbiy mutanosiblikdan uzoqlashishni oʻrganishning asosiy omillariga eʼtibor qaratish lozim. Bular:

- Bilim berishni takomillashtirishda yangi gʻoyalarni kiritavermaslik.
- Pedagogik faoliyatga koʻr-koʻrona texnologiyalarni joriy etavermaslik.
- Shaxsning oʻz kasbiga nisbatan mutanosibligini baholash.
- Jamoaning psixologik iqlimining taʼlim jarayoniga taʼsirini tahlil etish
- Pedagog shaxsining yashirin imkoniyatlarini ochish.
- Har bir pedagog kompetensiyasining psixologik asoslarini oʻrganish orqali oʻquvchilar 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.

XULOSA

Shaxsda kasbiy soʻnish 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 saʼiy harakatlari alohida eʼtiborga loyiq hisoblanadi. Ijtimoiy faoliyatda har bir shaxs bilan yuzaga kelishi mumkin boʻlgan kasbiy soʻnish maʼlum bir vaqt oraligʻida oʻtib ketish tabiiy hol hisoblanadi. Agar unga ijobiy yoʻl-yoʻriq koʻrsatish orqali yordam koʻrsatish mumkin. Shu sababli pedagogik soxada faoliyat koʻrsatayotgan amaliyotchi psixolog pedagogik jamoadagi birorta ham pedagogni oʻz nazoratidan chetda qoldirmasligi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Abdulakimovna, S. S. (2021). OʻQITUVCHILARNING OʻZINI-OʻZI RIVOJLANISHI KASBIY KOMPETENTLIKNI OSHIRISH. Jahon ijtimoiy fanlar xabarnomasi, 3(10), 58-60.
2. Shakarboyeva S. BOʻLAJAK OʻQITUVCHILARDA OʻZ USTIDA ISHLASH FAOLIYATINI TARBIYALASHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI //Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. – 2022. – T. 2. – №. 6.
3. Botirova D.B. Pedagogik faoliyatda kasbiy soʻnish jarayonining ijtimoiy - psixologik asoslari //Jurnal Taʼlim va innavatsion tadqiqotlar – 2023. – T. 2. – №. 3.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебное пособие. СПб: Питер 2003г