

**O'QITUVCHILARDA KASBIY STRES VA EMOTSIONAL
SO'NISH HOLATINI BARTARAF QILISH**

Umarova Huriyatxon Nusratovna

Farg'ona viloyati Oltiariq tumani 10-maktab psixologi

ANNOTATSIYA: *Pedagogik faoliyat vositalariga ilmiy bilimlar kiradi, ular asosida ta'lim oluvchilar tez auruvi 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.*

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

KIRISH

Biz boshdan kechirayotgan bugungi o'zgarishlar davri aynan iste'dodli va iqtidorli, zehni o'tkir, mulohazali, yangidan yangi kashfiyotlarga qodir insonlari tarbiyalashni talab qilmoqda va ikkinchi tomondan mustaqillikning o'zi tub ma'noda ana shunday barkamol avlodni tarbiyalash uchun shart-sharoitlarni yaratib berdi. So'nggi yillarda pedagogika sohasi xodimi shaxsiga qo'yiladigan talablar uning kasb malakasi, kasbiy mahorati, kasbiy tayyorgarligi, o'z kasbining barcha jihatlarini har tomonlama to'liq va puxta egallagan ustasiga xos sifatleri darajasini oshirib borishni taqozo etadi. 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

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.

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 uchrayotirishi 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.

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 [6].

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 so'nish bunda kasbiy krizis sifatida ham baholanadi, birinchi navbatda o'zgarishlar shaxslararo o'zaro munosabatlar tizimida, o'zaro ta'sirga kirishish jarayonida kuzatiladi. Shifokor odamlarni, ya'ni bemorni ko'rgisi kelmaydi, tez charchaydi, befarqlik qiladi, mehnatidagi samaradorlik tushib ketadi [7].

T.Yu.Fokina kasbiy so'nish nisbatan yoshroq shifokorlarda uchrashini qayd etadi, chunki yoshlar ish o'rinlariga kelib, real vaziyat bilan to'qnash kelganlarida kasbiy "shok"ka tushadilar. Ayniqsa bu holat shifokorlarning 7,3 %ida kuchli namoyon bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kasbiy so'nishning alohida belgilari 57,3% holatlarda kuzatiladi. Shu tariqa muallifning fikriga ko'ra, kasbiy so'nish 30 yoshgacha bo'lgan shifokorlar o'rtasida ko'proq uchraydi, mazkur holat yosh shifokorlarda dezadaptatsiyaning yuqori darajasidan dalolat beradi. O'qituvchilarda esa kasbiy so'nish fenomeni bolalarga nisbatan qahr-g'azab, dars o'tkazishni istamaslik hammani va hamma narsani baholash, doimiy bo'lar-bo'lmas

nasihatgo'ylik qilish, ko'p holatlarda bolalarga nisbatan agressivlik ko'rinishida bo'ladi [8].

Ijtimoiy-madaniy tajribani berish shakllari maktab rivojlanishi tarixida o'zgarib bordi. Dastlab u suhbat (Sokrat suhbat) yoki mayevtika ko'rinishida bo'ldi; keyin ustalar (kulol, ko'nchi, to'quvchi va ishlab chiqarishga o'rgatishning boshqa yo'nalishlari) ishida amalga oshirildi va bunda o'quvchi texnologik jarayonda sistematik va maqsadga yo'nalgan holda ishtirok etishi, ishlab chiqarish operatsiyalarini ketma-ketlikda o'zlashtirishi taqozo etildi, ta'lim berishning keyingi ko'rinishi verbal nasihatlar ("amakilar", ruhoniylar, guvernerlar institutlari)dan iborat bo'ldi. Vaqt o'tishi bilan Ya.A. Komenskiy davridan boshlab sinf-dars o'qitish ko'rinishi mustahkam o'rin egallay boshladi, unda differensiatsiyalashgan ko'rinishlar dars, ma'ruza, seminar, zaxet, praktikumlar mustahkam o'rin egallay boshladi. Aytib o'tish joizki, bu yerda pedagog faoliyatidagi eng qiyin shakl ma'ruza bo'lib, talaba uchun esa seminar, zaxetlar qiyin faoliyatga aylandi. Pedagogik faoliyat boshqa har qanday insoniy faoliyat turlari kabi xususiyatlarga egadir. Bu avvalambor, maqsad qo'yilganlik, motivlashtirilganlik, predmetlilik xususiyatlaridir.

N.V.Kuzmina fikricha, pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlaridan biri uning samaraliligidir. U pedagogik faoliyat samaradorligining beshta darajasini ko'rsatib o'tadi.

«I — (minimal) reproduktiv; pedagog o'zi 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 tezaurusi 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 (illustirasiya), 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-mazmuniy, predmet, baholovchi tarkiblariga ega bo'lgan individual tajribasi shakllanishida ko'rinadi. Pedagogik faoliyat maxsuli 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. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с. 6. Дяченко, М.И. Психология высшей школы / М.И. Дяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: Изд-во БГУ, 1978. – 145 с.
5. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология / Е.В. Ермакова. - 2010. - Т 6. - № 1. - С..
6. Есарева З.Ф. Особенности деятельности преподавателя высшей школы. / З.Ф. Есарева. – Л.: Изд-во Ленинградский университет, 1993. – С 152.
7. Крапивина О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих: автореферат дис. ... канд. псих. наук / О.В. Крапивина. – Тамбов, 2004. – 55 с.