

PROFESSOR-O'QITUVCHILARIDA KASBIY SO'NISH PAYDO BO'LISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI

Kurbanova Zilola Alisher qizi

*Oriental Universiteti Uzluksiz ta'lim
pedagogikasi kafedrası katta O'qituvchisi
Zilolakh.kurbanova@.com*

Abstract. This article focuses on the mechanisms of pedagogues' activity and interest in their profession fading away, and at the same time, it is pointed out how to help people in this situation. Factors affecting the formation of the process of professional fading in teachers, the deepening of communication with the client, self-evaluation, relations in the institution where he works, neuroticism (anxiety), attitude towards the object of work, social factors such as extroversion - psychological factors are determined on the basis of empirical research, and information is given about cases of professional burnout among teachers.

Key words: professional burnout, emotional burnout, professional stress, professional identity, professional self, professional competence, professional cooperation, professional competence.

Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagoglarning kasblariga 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. Pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar, mijoz bilan aloqaning chuqurlashuvi, o'z-o'zini baholash, o'zi faoliyat olib borayotgan muassasadagi munosabatlar, nevrotizm (tashvishlanish), mehnat obyektiga nisbatan bo'lgan munosabat, ekstroversiya kabi ijtimoiy-psixologik omillar empirik tadqiqotlar asosida aniqlangan o'qituvchilarda kasbiy so'nish kuzatilish holatlari haqida ma'lumotlar berilgan.

Tayanch iboralar : Kasbiy rivojlanish, kasbiy so'nish, psixologik jarayonlar, munosabatlar psixologiyasi.

Аннотация. В данной статье рассматриваются механизмы угасания активности педагогов и интереса к своей профессии, и в то же время указывается, как помочь людям в этой ситуации. Факторы, влияющие на формирование процесса профессионального угасания педагогов, углубление общения с клиентом, самооценка, отношения в учреждении, где он работает, невротизм (тревожность), отношение к объекту работы, социальные факторы, такие как экстраверсия. - на основе эмпирических исследований определены психологические факторы и приведены сведения о случаях профессионального выгорания среди учителей.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, профессиональный стресс, профессиональная идентичность, профессиональное Я,

профессиональная компетентность, профессиональное сотрудничество, профессиональная компетентность.

O'zbekiston psixologik olimlar kuzatishlardan ma'lum bo'lishicha, psixologiyada kasbiy so'nish muammosiga nisbatan qiziqish yaqin davrlardan boshlab, e'tibor berila boshlandi. XX-asrning so'nggi o'n yilligidan boshlab, jamiyat va insoniyat hayotiga bozor munosabatlarining joriy etilishi hamda jamiyatda inson mehnatining faollashuvi mazkur muammoni ilmiy o'rganishg zaruriyatini keltirib chiqardi.

Yigirmanchi asrning 90-yillari oxirida ruhiy so'nish odam kasbiy faoliyatining turli sohalarida "emotsioanal so'nish sindromi" nomi ostida maishiy psixologiyada o'rganila boshlandi. Xususan, o'qituvchilar, psixologlar, shifokorlar, ijtimoiy xodimlarning mehnat faoliyati xususiyatlarini o'rganish orqali ushbu "yordamchi" kasblar vakillarining barchasida kasbiy psixologik so'nish xavfini oshiradigan stress omillarining mavjudligi bilan birlashganligi aniqlandi. Pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlarini D.Qarshiyeva "Pedagog shaxsida kasbiy stress namoyon bo'lishiga psixologik determenantlarning ta'siri" nomli tadqiqotlarida pedagog shaxsida kasbiy stressning kelib chiqishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar va ularning o'qituvchilarda kasbiy so'nish jarayoniga ta'siri M.Kaplanova tomonidan "O'zbek maktablari o'qituvchisi shaxsining psixologik xususiyatlari" nomli dissertatsiya ishida o'zbek maktabi o'qituvchilarining shaxsiy kasbiy sifatlarini shakllanishiga ta'sir etuvchi etnopsixologik, ijtimoiy omillarning o'rnini Sh.G.Saparovning o'qituvchilarining shaxsiy-kasbiy xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotida ta'kidlanishicha, ularning shakllanishi va rivojlanishi kasbiy faoliyatda amalga oshadi. Uning namoyon bo'lish darajasi va sifati o'qituvchilarning yoshi va ish staji bilan uzviy bog'liqdir. Shuningdek, muallif kasbiy xususiyatlarning rivojlanishida jins va kasbiy faoliyatning motivatsion asosi kabi omillarni ham ko'rsatadi. Shunga ko'ra, "Yutuqqa erishishga bo'lgan ehtiyojning yuqori darajasi tendensiyasi asosan 10 yilgacha stajga ega bo'lgan 30-35 yoshgacha o'qituvchilarda namoyon buladi. Keyin faoliyatda yutuqqa erishish ehtiyojining barqarorlashib borishi natijasida o'rtacha qiymatlar tenglashib boradi. Pedagogik ishning aqliy zo'riqishni talab etishligi uning o'ziga xosligi bo'yicha N.V.Kuzmina, Yu. L. Lvova, N.B. Moskvina, A.S. Slstenin, V.E.Orel, A.A. Rukavishnikovlar uchta asosiy tarkibiy tarkibiy qismlarning: pedagogik faoliyat, pedagogik muloqot va o'qituvchi shaxsiyati xususiyatlari bilan bevosita bog'liqdir

Tadqiqotchilar E. Edelvich, A. Brodskiy so'nishni umidsizlik jarayoni kontekstida ko'rib chiqadilar. Kasbiy so'nishni o'rganish natijasida idealizm va quvvatni yo'qotish deb ta'riflanadi. Bunda ideal g'oyalar real vaziyatga to'g'ri kelmaydi, natijada inson o'zi xohlagan natijaga erisha olmaydi. Bundan tashqari, kasbiy so'nish jarayonini o'rganish bo'yicha yana bir nechta modelldir mavjud. Masalan, A. Pines-Aronson modeli. Ushbu yondashuvda hissiy so'nish hissiyotlar bilan to'yingan voqealarda uzoq vaqt qolish tufayli kognitiv, jismoniy va hissiy charchoqning maxsus holati sifatida taqdim etiladi.

◆ Quaidagi tavsiyalar to'g'ridan-to'g'ri kasbiy so'nishni boshdan kechirmayotgan o'qituvchilar va so'nishning birinchi bosqichidagi o'qituvchilarga tavsiya etilishi mumkin: - hayotga ijobiy va yaxshi kayfiyatda munosabatda bo'lish; - oqilona turmush tarzini olib borish;

◆ - o'ziga ehtiyot bo'lish, tananni tinglashni o'rganish;

◆ - ichki ovozni tinglash;

◆ - o'zizga g'amxo'rlik qilish: sog'lom turmush tarzini olib borish, muloqot ehtiyojlarini qondirish;

◆ - yetarlicha uxlash;

◆ - o'zini sevish;

◆ - o'zining qobiliyatiga ko'ra, ishini olish;

◆ - ishda baxt yoki najot izlashni to'xtatish;

◆ - boshqalar uchun yashashni to'xtatish, ya'ni ularning hayotini yashashni yig'ishtirish;

◆ - o'zi uchun vaqt topish;

◆ - o'zi uchun biror bir qiziqarli va sevimli mashg'ulotlar, qiziqarli kurslarni topish;

◆ - vaqti-vaqti bilan hayotiga yangi narsalarni kiritish; - ish bilan bog'liq tajribalardan chalg'itishni o'rganish;

◆ - kun voqeliklarini ehtiyotkorlik bilan tushunishni o'rganish;

◆ - biror kishiga yordam berishni yoki unga biror bir ish qilishni xohlashni o'ylab ko'rish: unga kerakmi? ehtimol buni uning o'zi hal qila oladimi?; - hazil-huzul bilan yashashni o'rganish;

◆ - iloji bo'lsa, hamma narsani o'z kuchi bilan qilish;

◆ - sog'liqqa zarar bermasdan muvaffaqiyatsizlikdan omon qolishga harakat qilish;

◆ - keraksiz raqobatdan saqlanish kabi holatlarida namoyon bo'lishini aniqladilar.

«Pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari» mavzusida olib borilgan tadqiqot natijasida quyidagi xulosalar ishlab chiqildi. Ko'pgina tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, psixik so'nish ko'proq "odam-odam" sohasidagi kasblar vakillariga xosdir, ularning ishi odamlar bilan intensiv, yaqin aloqada bo'lish, hissiy haddan tashqari zo'riqish (shifokorlar, ruhoniylar, o'qituvchilar, huquqshunoslar, ijtimoiy ishchilar, psixologlar, psixoterapevtlar va boshqalar) bilan bog'liq. "Odam-odam" sohasidagi kasblar xodimlaridan muloqot qilish qobiliyati, empatiya (uning tajribalarida ishtirok etish orqali boshqa odamning ichki dunyosiga kirish), shaxsiy intilishlarni, tashabbuslarni va mijozlarning individual xususiyatlarini qabul qilish, insonparvarlik va rahm-shafqat kabi fazilatlar talab qilinadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, kasbiy so'nish haqidagi maqolalar va asarlar mualliflari bu haqda noaniq mulohazalarni ilgari suradilar. Xususan, ayrim hollarda

o'qituvchilarning kasbiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan kasbiy deformatsiya sifatida, boshqa bir tadqiqotlarda – psixikani tartibga solish va uni salbiy hissiy ta'sirlardan himoya qilish imkonini beruvchi psixologik himoya mexanizmi sifatida talqin qilinadi. Biz tadqiqotimizda olingan natijalar asosida kasbiy so'nish - sindromi hayotning aqliy, somatik va ijtimoiy sohalaridagi buzilish belgilarining aniq kombinatsiyasi bilan tavsiflanadigan va muayyan alomatlarining mavjudligi charchashning turi va darajasini belgilaydi.

O'qituvchilarda hissiy charchash - birinchi navbatda, individual va shaxsiy xususiyatlar bilan belgilanadi. Bu, birinchidan, o'qituvchining qiymat-motivatsion sohasida nomuvofiqlik mavjudligi, xususan, kasbiy faoliyatda hayotning mazmunini shakllantiruvchi qadriyatlarni va muhim shaxsiy xususiyatlarni, xatti-harakatlar turlarini va afzal qilingan harakat yo'nalishini amalga oshirishning mumkin emasligi. Ikkinchidan, nevrotizmning yuqori darajasi - psixodinamik xususiyat sifatida shaxsiyatning hissiy beqarorligi kabi xususiyatlar o'qituvchilarning hissiy charchashining paydo bo'lishi va rivojlanishig ta'sir etuvchi tizimli omillari bo'lib, ular orasida: hissiy holatni nazorat qila olmaslik, maqsadga erishish uchun ahamiyatli bo'lgan sharoitlarni modellashtirish ko'nikmalarining kam rivojlanganligi; ularning harakatlarini dasturlash, o'z-o'zini boshqarish moslashuvchanligining yo'qligi kabilar namoyon bo'ladi.

Ish staji 21 yildan 30 yilgacha bo'lgan guruhga kiritilgan o'qituvchilar hissiy charchash sindromiga ko'proq moyil ekanlar. To'rtinchi guruh vakillari esa ushbu sindromga nisbatan eng kam moyil bo'lib, ular pedagogika sohasida eng ko'p ishlagan o'qituvchilar (30 yildan ortiq). Shunga ko'ra qayd etish mumkinki, tadqiqotimiz boshidagi hissiy charchash sindromi uzoq muddatli kasbiy faoliyat natijasida rivojlanadi degan gipoteza tasdiqlanmadi.

“Pedagoglarda kasbiy so'nishning ijtimoiy-psixologik omillari” ijtimoiy-psixologik so'rovnoma orqali qo'lga kiritilgan empirik natijalar jamoada shaxslararo munosabatni yomonligi va o'zaro hamkorlikni yo'lga qo'yilmaganligi o'qituvchilar orasida kasbiy so'nish jarayonini tezlashtirish mumkinligini ko'rsatdi.

Ijtimoiy-psixologik so'rovnoma natijalariga ko'ra “maoshning yetarli emasligi”, “jamiyatda o'qituvchilik kasbi nufuzining pastligi”, “jamo faoliyatidagi adolatsizliklar” va “jamodagi muhitning nosog'lomligi” kabi omillarni yuqoriligi ham pedagoglarda kasbiy so'nishini yuzaga keltirayotganiligi aniqlandi.

O'qituvchilarda emotsional so'nish bosqichining mehnat staji bo'yicha ifodalanishiga ko'ra, rezistensiya (qarama-qarshilik) bosqichi 5 yilgacha mehnat stajiga ega bo'lgan o'qituvchilarda eng yuqori darajani ko'rsatdi. Keyingi daraja 6-15 yillik ish stajiga ega bo'lgan o'qituvchilarda ifodalandi. “Tanglik” darajasi bo'yicha esa yuqori daraja 5 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan o'qituvchilar zimmasiga to'g'ri keldi. “Charchoq hissi” bosqichida 16-30 yillik mehnat stajiga ega bo'lgan o'qituvchilar eng yuqori darajani namoyon qildi.

Ushbu olingan ma'lumotlar O'zbekistonda faoliyat olib borayotgan professor-o'qituvchilarning psixologik so'nish holatlariga ta'sir qilayotgusn psixologik omillarni aniqlab berdi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF–4947-son Farmoni // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. – 6 (766)-son, 2017.- B. 25- 150.
2. Mota A.I., Lopes J., Oliveira C. Burnout in Portuguese Teachers: A Systematic Review // European Journal of Educational Research. 2021. Vol. 10. № 2. P. 693-703.
6. Кузмина Н.В. Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности: в 3-х томах. - Ленинград, 1964. — 920 с
3. Львова Ю. Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей/Ю. Л.Львова.–Москва: Сфера, 2012.–220 с
4. Москвина Н.Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов // Педагогическое образование и наука, 2004 № 4. – 32-37 с.
5. Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980. 252 p.
6. Мадалиева З.Б. Эмоциональное состояние учителя: особенности проявления и способы регуляции /Автореферат дис.к.пс.н. Т.:2009. – 43 с. 135а