

PEDAGOGLARINING KASBIY SO‘NISH DARAJASINI O‘RGANISH

Ro‘zmetova Aziza Ilhomovna

Xorazm viloyati Hazorasp tumani 45-umumiy o‘rta ta’lim maktabining amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maqolada pedagoglarining kasbiy so‘nish darajasini o‘rganishga oid olib borilgan nazariy va empirik tadqiqotlar tahlili keltirilgan. Unda pedagoglardagi kasbiy so‘nish darajalari, ya’ni “hissiy toliqish”, “depersonalizatsiya”, “shaxsiy yutuqlar reduksiyasi” K.Maslach va S.Jeksonning (N.Ye.Vodopyanova va Ye.S.Starchenkova tomonidan moslashtirilgan) kasbiy “so‘nish” metodikasidan foydalanilgan holda aniqlangan. Shuningdek, mazkur darajalar pedagoglar ish stajiga ko‘ra ham tahlil etilgan va tadqiqot natijalariga asoslangan holda tavsiyalar keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: pedagog, pedagoglik faoliyati, kasbiy “so‘nish”, “hissiy toliqish”, “depersonalizatsiya”, “shaxsiy yutuqlar reduksiyasi”.

Hozirgi kunda mamlakatimizda ta’lim tizimini modernizatsiya qilishga, asosan uning sifatini oshirishga katta e’tibor qaratilmoqda. Ushbu muammoning yechimini hal qilish asosida pedagogik jarayonga innovatsion texnologiyalarni faol kirituvchi omillardan biridir. Joriy o‘zgarishlar uchun faqatgina pedagogning yuqori professional bilim, malaka va ko‘nikmaga ega bo‘lishi talab etilib qolmasdan, balki uning shaxs sifatida rivojlanganligi va psixologik o‘zini qanday his qilishi ham e’tiborga olinadi [13]. Ta’lim muassasalarining tajribasidan kelib chiqib, shuni aytish mumkinki, kasbiy so‘nish muammosining paydo bo‘lishi pedagogga qo‘yiladigan talablar va ichki energoresurslar orasidagi mojaro tufayli sodir bo‘ladi. Shuningdek, haddan ortiq charchash va me’yoridan ortiq hajmdagi ish bosimi turg‘un salbiy psixik holatni chaqiradi, natijada pedagog shaxsida kasbiy faoliyatida “emotsional so‘nish, toliqish” sodir bo‘ladi. Ilmiy tomondan olib qaraganda, emotsional toliqish ko‘pgina ijtimoiy sohalarda ishlaydigan insonlarda (pedagog, shifokor, psixolog, menedjer, ijtimoiy xizmat xodimlari) tez-tez uchrab turadi. Bunday mutaxassislarda kasblarining ma’lum bosqichiga yetganda o‘z faoliyatlariga nisbatan kutilmaganda qiziqishning yo‘qolishi, o‘z majburiyatlariga rasmiy yondashish, hamkasblari bilan kelishmovchiliklar paydo bo‘lishi kuzatiladi. Boshqacha qilib aytganda, bu “inson-inson” kasb doirasida ishlovchi shaxslar, birinchi navbatda pedagoglar uchun xarakterli bo‘lgan uzoq muddatli stress holatining natijasidir [11, 13, 15]. Mazkur tadqiqotda K.Maslach va S.Jeksonning (N.Ye.Vodopyanova va Ye.S.Starchenkova tomonidan moslashtirilgan) [7] “Kasbiy so‘nish” metodikasidan foydalanilgan bo‘lib, u insoninsoy yunalishidagi kasblar doirasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislarda kasbiy so‘nish alomatlarini

aniqlashga mo'ljallangan.

Metodika 3 ta shkaladan iborat:

1) "Hissiy toliqish" - kasbiy faoliyat bilan bog'liq charchoq hissi, shaxs jismoniy zahirasining susayishi, stressorlarga nisbatan qarshilikning pasayishi, o'z-o'zining ustida ishlashning chegaralanishi bilan namoyon bo'ladi. Mazkur metodika bo'yicha 0 dan 45 ballgacha to'plash mumkin (0-7 ball - past daraja, 8-17 ball - o'rta daraja, 18 dan yuqori ball - yuqori daraja), bunda yuqori ko'rsatkich kuchli hissiy toliqish va apatiya bilan bog'liq hisoblanadi.

2) "Depersonalizatsiya" – ish jarayonida hamkasblari bilan munosabat jarayonida hamda kasbiy faoliyatda shaxs sifatida o'zini qanday his qilishida namoyon bo'ladi. Ushbu shkala bo'yicha 0-25 ballgacha (0-4 ball – past daraja, 5-10 ball – o'rta daraja, 11 balldan oshsa yuqori daraja) yig'ilib, unda yuqori ko'rsatkichga ega pedagog talabalar va hamkasblari bilan o'ta qo'pol, adolatsiz munosabatda bo'lishi kuzatiladi.

3) "Shaxsiy yutuqlarining reduksiyasi" (kasbiy faoliyatdagi o'zining nokompetentligi va omadsizligini tan olish) - kasbiy faoliyatda shaxs ijodiy o'sishi va umumiy motivatsiyaning susayishi holati bo'lib, bunda ishga va hamkasblariga salbiy munosabat kuzatiladi.

Mazkur metodika bo'yicha sinaluvchi 0-40 ballgacha yig'ishi mumkin bo'ladi, bunda esa teskari past ko'rsatkich shaxsiy yutuqlarining reduksiyasi mavjudligidan dalolat beradi (0-22 ball – yuqori, 23-30 ball – o'rta, 31 balldan ko'p – yuqori). O'qituvchilarga qo'yiladigan barcha yangi talablar o'z ustida doimiy ishlash, kasbiy o'z-o'zini takomillashtirish, malaka oshirish, ichki resurslarni to'la safarbar etishni taqazo yetadi. Kasbiy faoliyat jadalligi pedagogik ish har doim stressli vaziyatlarning yuqori darajada to'yinganligi bilan tavsiflangan bo'lishiga qaramay, psixofiziologik funksiyalar barqarorligining pasayishida, emotsional beqarorlik, zo'riqish holatida namoyon bo'ladi. Pedagog ish qobiliyatining pasayishi, hissiy toliqishi, faoliyat natijasining yomonlashuvi, xotira susayishi, diqqatsizlik, o'z-o'zini nazorat qilish va boshqarishning buzilishi - bu pedagogik faoliyatga uzoq muddat davomida stresslarga sabab bo'luvchi salbiy omillarning ta'siri natijasida yuzaga keladi. Natijada pedagog o'z kasbiga nisbatan noroziligi, emotsional va jismoniy toliqishi namoyon bo'ladi. Bularning barchasi kasbiy so'nish sindromini xarakterlaydi. Mazkur muammo psixologik adabiyotlarda va tadqiqotlarda (M.V.Agapova, V.V.Boyko, M.V.Borisova, N.Ye.Vodopnova, M.A.Vorobyova, K.A.Dubinitzkaya, V.Ye.Orel, T.V.Formanyuk, Ye.G.Kapitanes va h.k.) o'rganilgan bo'lsada, ushbu holatning namoyon bo'lishidagi omillarni aniqlash, ularning oldini olish va bartaraf etish masalasi dolzarbligicha qolmoqda [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10]. Kasbiy "so'nish" – (ing."burnout", psixologik adabiyotlarda rus tilida "vigoraniye", o'zbek tilida esa "so'nish", "kuyish" yoki "yonish" degan ma'nolarni anglatadi. Hozirgi vaqtda professional so'nish va uning tuzilmasining mohiyati bo'yicha yagona nuqtayi nazar mavjud emas. So'nggi

ma'lumotlarga tayangan holda, "kasbiy so'nish" deganda emotsional sohali kasblarda kuzatiluvchi fiziologik, hissiy va aqliy toliqish, zo'riqish holati tushuniladi [10,11, 13]. "Kasbiy so'nish"ning xavfli guruhlariga shifokor, psixolog, pedagog, menejer, xuquqni himoya qilish organ xodimi, mansabdor shaxs, tez-tez ish safarlariga chiqadigan kasb egalari, xizmat ko'rsatish soha vakillari kiradi. Pedagoglarda "hissiy toliqish sindromi"ning yuzaga kelish sabablari:

- imkoniyatlariga ortiqcha baho berish – "qahramonlik", mukammallikka intilish;
- kasbiy faoliyatini amalga oshirishda pedagogdagi yuqori javobgarlik;
- faoliyatga nisbatan yuqori emotsional yondashish;
- "O'z o'rnini topa olmaslik" hissi;
- dam olishni bilmaslik;
- ish joyidagi salbiy ijtimoiy sharoit va psixologik muhit;
- ish kuni davomidagi yuklamaning ko'pligi;
- qat'iy vaqti chegaralangan faoliyat;
- shaxsiy emotsional holatni boshqara olishni bilmaslik;
- o'qitish jarayoni va olinadigan natija bilan aniq o'zaro aloqaning mavjud emasligi, sarflangan mehnat uchun mos kelmaydigan natijaning bo'lishi;
- muloqotga kirishish va talabalar, hamkasblar, ma'muriyat bilan konfliktli vaziyatlarda to'g'ri muloqot yo'lini tanlash ko'nikmalarining yo'qligi;
- pedagogik faoliyatni tashkil qilishning to'g'ri "boshqarilmasligi" (yuklama, dars jadvali, xona, ma'naviy va moddiy qo'llab quvvatlash);
- ma'lumotlarning haddan ortiq ko'pligi [11].

Psixolog N.V.Samoukinaning fikriga ko'ra, "kasbiy so'nish" sindromini shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkin: psixofiziologik, ijtimoiy-psixologik va hulq-atvorga oid.

Psixofiziologik simptomlarga quyidagilar kiradi:

- doimiy, o'tib ketmaydigan charchoq hissi, kunning kechki paytidan tashqari yana ertalab va uyqudan keyin ham kuzatilishi (surunkali charchash simptomi);
- emotsional va jismoniy charchoq hissi;
- tashqi muhit o'zgarishlariga nisbatan javob berish va ularni anglab yetishning pasayishi (yangiliklarga nisbatan qiziquvchanlikning susayishi yoki havfli holatlarda qo'rquvning bo'lmasligi);
- umumiy astenizatsiya (holsizlik, aktivlikning pasayishi, qon biokimyoviy va garmonal ko'rsatkichlarning yomonlashishi);
- tez-tez sababsiz bosh og'rishi, oshqozon-ichak tizimidagi doimiy buzilishlar;
- tana vaznining to'satdan kamayishi yoki oshishi;
- to'liq yoki qisman uyqusizlik (tez uxlab qolish va tonggi uyqusizlik soat tongi 4 dan boshlab, yoki aksincha, kechasi tungi soat 2-3 ga qadar uxlay olmaslik va ertalab

“qiyin” uyg‘onish);

- doimiy uyquchanlik holati va butun kunni uyqu bilan o‘tkazishni xohlash;
- jismoniy yoki emotsional zo‘riqishda hansirash;
- ichki sezgilarning sezilarli darajada pasayishi: ko‘rish, eshitish, hid sezish va taktil sezgilarning pasayishi, ichki tana sezgilarining yo‘qolishi.

Ijtimoiy-psixologik belgilarga quyidagilar kiradi:

- beparvolik, zerikish, passivlik va depressiya (emotsional tonusning pastligi);
- arziyas muammolarga nisbatan ham kuchli asabiylashish;
- tez-tez asabiy zo‘riqishlarning bo‘lib turishi (muloqotdan bosh tortish);
- tashqi sabablar bo‘lmasa ham doimiy salbiy his bilan yurish (o‘zini ayblash, shubhalanish, uyalish);
- sababsiz bezovtalik hissi va o‘ta darajada ko‘p tashvishlanish (“nimadir o‘z o‘rnida emas” degan hissiyotning bo‘lishi);
- yuqori javobgarlik hissi va doimiy “amalga oshmay qoladi” yoki “eplay olmayman” qabilidagi hissiyotning bo‘lishi;
- hayotiy va kasbiy hodisalarga nisbatan umumiy negativ qarashlar (“qancha harakat qilsang ham baribir hech narsa o‘zgarmaydi” qabilidagi fikrlar).

Xulq-atvoriga oid simptomlariga quyidagi ko‘rinishdagi o‘zini tutish belgilari kiradi:

- ishning borgan sari qiyinlashishi va uni amalga oshirishning ham borgan sari qiyinlashib borish hissi;
- xodimning o‘z ish kun tartibini sezilarli darajada o‘zgartirishi (ishga erta kelish va kech ketish yoki aksincha, ishga kech kelib erta ketish);
- zarur bo‘lganda xodim doimiy ravishda ishini uyiga olib ketishi va uni uyda amalga oshirmaslik;
- boshliqning turli qarorlar qabul qilishdan bosh tortishi va buni boshqalarga tushuntirishni xohlamasligi;
- samarasizlik hissi, ishga nisbatan entuzizmning susayishi, natijalarga nisbatan befarqlik;
- asosiy va muhim ishlarning amalga oshirilmay qolishi, lekin ko‘p vaqt talab qiladigan va muhim bo‘lmagan mayda ishlarga “o‘ralashib” qolish [3], [8], [11].

Pedagogning kasbiy so‘nishini uchta asosiy bosqichga ajratish mumkin:

Birinchi bosqich - o‘rtacha, to‘satdan va uzoq davom etmaydigan belgilar bilan boshlanadi. Barcha belgilar yengil ko‘rinishda kechadi, o‘zi haqida qayg‘urish bilan namoyon bo‘ladi. Keyinchalik ijobiy hissiyotlarning yo‘qolishi hamda hamkasblar va oila a‘zolari bilan ba‘zi tushunmovchiliklar yuzaga keladi. Odatda bunday boshlang‘ich simptomlarning yuzaga chiqish xarakteri psixik zo‘riqishning kuchiga

bog‘liq bo‘ladi. Tashvish va norozilik holati kuzatiladi (birinchi bosqich 3-5 yil ish-faoliyati davomida shakllanishi mumkin).

Ikkinchi bosqichda - talabalar bilan tushunmovchilik yuzaga keladi. Ishga nisbatan qiziqishning susayishi va muloqotga kirishishni xohlamaslik, talabalarni yoqtirmaslik hissining rivojlanib borishi kuzatiladi. Avvaliga bu qiyinchilik bilan boshqarib turiladigan antipatiya ko‘rinishida, keyinchalik esa asabiylashishga o‘tishi bilan xarakterlanadi. Belgilari regulyar ravishda cho‘zilgan holda va qiyinchilik bilan idrok etiladigan ko‘rinishda namoyon bo‘ladi. Bunda inson o‘zini yaxshi uyqudan keyin ham, dam olish kunlaridan keyin ham, charchagan holda his qilishi kuzatiladi. Ushbu holat ongsizlik holatida muloqotda o‘zini asrash belgilari bilan namoyon bo‘ladi (bu bosqich ish-faoliyatining 5-15 yili oralig‘ida shakllanadi).

Uchinchi bosqich - alohida shaxsiy “so‘nish”. Hayot va foliyatga nisbatan to‘liq qiziqishning yo‘qolishi, emotsional befarqlik, doimiy kuchsizlik va holsizlik hissi. Xotira, diqqat va uyquning buzilishi, uxlash qiyinligi va erta uyg‘onish ko‘rinishida namoyon bo‘lishi hamda shaxsiy o‘zgarishlar kuzatiladi. Bunda shaxs barcha narsaga, hattoki o‘z hayotiga nisbatan ham befarq bo‘lib qoladi. Bu bosqichda shaxs uchun insonlarga nisbatan hayvonlar yoki tabiat bilan gaplashish ko‘proq ma‘qul keladi. Bunda bezovtalik, depressiv holatlari rivojlanishi mumkin (ushbu bosqich 15-20 yilda shakllanadi) [2, 4, 5].

Kasbiy so‘nishning uch asosiy psixologik jihati farqlanadi:

Birinchisi – o‘z-o‘ziga past baho berishi. Natijada bunday xodimlar ilojisizlik va apatiyani his qiladi. Vaqt o‘tishi bilan bu holat agressiya va frustratsiyaga aylanishi mumkin.

Ikkinchisi – yolg‘izlik. Hissiy so‘nishdan aziyat chekuvchilar boshqa insonlar bilan normal aloqa o‘rnatishga qodir bo‘lmaydi. Uchinchisi – hissiy toliqish, samotizatsiya. Charchash, apatiya va depressiya og‘ir jismoniy yetishmovchilikka olib keladi (gastrit, migren, arterial qon bosimining oshishi, surunkali charchash sindromi va boshqalar) [1, 3, 4].

Ishni tashkil qilish bilan bog‘liq kasbiy so‘nishning uch omili ajratib ko‘rsatiladi:

1. Shaxsiy omil. Ish joyidagi rivojlanish, avtonomlik va boshqaruvdagi shaxsiy ahamiyatlilik hissi. Agar inson mehnat jamoasida o‘zini ahamiyatli his etsa, u holda hissiy so‘nishga nisbatan turg‘un bo‘ladi. Aksincha bo‘lsa, u holda ushbu sindrom tezroq rivojlanadi. Shuningdek, kasbiy o‘sishtan qoniqmaslik, atrofdagilarning fikriga ortiqcha qaramlik va erkinlikning yetishmasligi ham sabab bo‘lishi mumkin.

2. Rolli omil. Ushbu holat xodimlarning mas‘uliyatini taqsimlashdagi noaniqlikda yuzaga keladi. Shuningdek, hamkasblarning umumiy fikri muayyan vaziyatlarda bir-biriga to‘g‘ri kelmaganda ham sodir bo‘ladi. Jamoa bilan kelishilgan holda vazifa va masulliklar to‘g‘ritaqsimlanishi, ish yuklamasi bir qancha yuqori bo‘lsa ham xodimlarda hissiy so‘nish sindromi rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

3. Tashkiliy omil. Ko'pgina tadqiqotlarda ko'rsatishicha, bu sindromning rivojlanishiga noaniq, ko'p soatlik vazifa (funktional majburiyatlari aniq belgilab berilmagan) yoki ular yetarlicha baholanmasligi sabab bo'ladi. Bu holatda boshqarish usuli emas, balki rahbar tomonidan xodimning mustaqil ishlashiga yo'l qo'yilmasligi ("tashabbusga jazo" ko'rinishida) va oqibatda uning qilayotgan ishiga javobgarlikning yuqolishiga olib keladi [12, 13].

Biz olingan empirik tadqiqotlar natijalarga asoslanib, pedagoglarga kasbiy so'nishni oldini olish va stressorlarga nisbatan tolerantlikni oshirib borish uchun qo'yidagi ayrim tavsiyalarni havola qilamiz:

1. Qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni belgilash. Bu faqatgina inson to'g'ri yo'ldan ketayotganligini belgilabgina qolmasdan, uzoq muddatga motivatsiya hosil qilishgayam yordam beradi.

2. "Taym-aut"lardan foydalanish. Psixik va jismoniy turg'unlik uchun "taym-aut"larning o'rni kattadir ya'ni, ish va boshqa yuklamalardan dam olish. Ba'zida hayotdagi muammolardan chetlanib, o'zi uchun yoqimli bo'lgan mashg'ulot bilan shug'ullanish ham talab etiladi.

3. O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lish. Relaksatsiya, ideomotor aktlar, maqsadlarni aniqlash kabi psixologik ko'nikmalarga ega bo'lish, stressni kamaytirish va "so'nish"ga olib kelishning oldini olishga xizmat qiladi.

4. Kasbiy rivojlanish va o'z-o'zini takomillashtirish. Kasbiy so'nishdan saqlanishning usullaridan biri bu boshqa kasb vakillari bilan ma'lumotlar almashish. Umuman olganda, hamkorlik keng imkoniyatlar eshigini ochadi va jamoa ishiga ijobiy ta'sir qiladi.

5. Foydasiz raqobatdan qochish. Hayotda biz rad eta olmaydigan raqobat qilish kerak bo'lgan holatlar juda ko'p. Lekin kasbda martabaga erishish uchun judayam ko'p harakat qilish, zo'riqish, bezovtalikni keltirib chiqaradi va insonni ortiqcha agressiv, o'z navbatida hissiy so'nishga moyil qilib qo'yadi.

6. Hissiy muloqot. Pedagog o'z hissiyotlarini tahlil qilib, boshqalar bilan o'rtoqlashish imkonini topsa "so'nish" ehtimolligi shunchalik kamayadi yoki bu jarayon sezilarli darajada namoyon bo'lmaydi. Shuning uchun, pedagoglar qiyinchilik tug'ilgan holatlarda boshqa tajribali pedagoglar maslahatini olish va ular bilan fikr almashishi tavsiya qilinadi. Agar pedagog o'z hamkasblari bilan o'zining salbiy hissiyotlarini bo'lishsa, unda yuzaga kelgan muammoni hal qilishning oqilona usuli topilishi mumkin.

7. Yaxshi jismoniy holatni ushlab turish. Tana va aql o'rtasida o'zaro juda mustahkam aloqa mavjud. Surunkali stress insonga ta'sir qiladi, shuning uchun jismoniy mashqlar va ratsional

parhez yordamida yaxshi jismoniy holatni ushlab turish juda samarali hisoblanadi. Noto'g'ri ovqatlanish, spirtli mahsulotlar iste'mol qilish, tamaki chekish, tana

vaznining kamayishi yoki haddan ortiq oshib ketishi hissiy soʻnish sindromining chuqurlashishiga olib keladi. Pedagogda kasbiy soʻnishning profilaktikasi kompleks, psixologik, tashkiliy va psixik buzilish holatini toʻgʻirlashga va zarur boʻlganda jamoaning psixologik muhitini yaxshilashga qaratilgan boʻlishi kerak. Shu munosabat bilan pedagoglarning ruhiy salomatligini saqlash boʻyicha aniq maqsadli ishlarni tashkil etishga katta eʼtibor berilishi lozim. Demak, pedagog samarali faoliyat olib borishi uchun muayyan psixologik yordamga ehtiyoj his qilar ekan. Psixolog pedagogik jamoa bilan kasbiy toliqish, soʻnishni aniqlash, bartaraf etish, oldini olish, shuningdek ularning psixik salomatligini saqlash maqsadida turli trening mashgʻulotlari, seminarlar, psixodiagnostik ishlarni olib borishi maqsadga muvofiq boʻladi.

Adabiyotlar:

1. Agapova M. V. Vozmojnosti sotsialno-psixologicheskoy reabilitatsii spetsialistov pomogayushix professiy, imeyushix sindrom emotsionalnogo vigoraniya // Vestnik integrativnoy psixologii / pod red. V. V. Kozlova. – Yaroslavl, 2004. – S. 19–21.
2. Babich O.I. Profilaktika sindroma professionalnogo vigoraniya pedagogov: diagnostika, treningi, uprajneniya/ O.I Babich -Volgograd: Uchitel, 2009. – 116 s.
3. Bodrov V.A. Psixologiya professionalnoy deyatelnosti. – M.: PerSe. – 2001. – 511 s4. Boyko V. V. Sindrom «emotsionalnogo vigoraniya» v professionalnom obshenii. – SPb.: Piter, 1999. – 105 s.
5. Borisova M. V. Psixologicheskiye determinanti fenomena emotsionalnogo vigoraniya u pedagogov // Voprosi psixologii. – 2005. – № 2. – S. 96–105.
6. Vodopyanova N.Ye. Sindrom «vigoraniya» v professiyax sistemi «chelovek—chelovek» //Praktikum po psixologii menedjmenta i professionalnoy deyatelnosti / Podrsl. G. S. Nikiforova i dr. SPb., 2001.
7. Vodopyanova N.Ye., Starchenkova Ye. S. Sindrom vigoraniya: diagnostika i profilaktika. –SPb.: Piter, 2008. – 336 s.
8. Vorobeva M.A. Issledovaniye emotsionalnogo vigoraniya u pedagogov // Obrazovaniye i nauka. Izv. Ural. otd-niya Ros. Akad. obrazovaniya. – 2006. – № 1. – S. 70–75.
9. Kapitanes Ye.G. Issledovaniye formirovaniya sindroma emotsionalnogo vigoraniya pedagogov
10. Orel V.Ye. Fenomen «vigoraniya» v zarubejnoj psixologii: empiricheskiye issledovaniya i perspektivi // Psixologicheskiy jurnal, 2001, T.22, № 1, S.90-101.
11. Umarov B.M., Shoyimova Sh.S. Kasbiy psixologiya. Darslik. «LESSON PRESS» Toshkent, 2018 yil. 278 bet.