

**KASBIY SO'NISH FENOMENINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR
RAKURSIDA TADQIQ ETILGANLIK HOLATI**

Jamoliddinova Nigoraxon Tohirjon qizi

Toshkent ijtimoiy innovatsiya universiteti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Elektron pochta:nigorajm@mail.ru

Annotatsiya: *Tadqiqot o‘qituvchilar miqiyosida o‘rganilmoqda. O‘qituvchilarni kasbiy so‘nishga sabab bo‘layotkan omillarni bir necha xil tartibda o‘rganilib ularning emotsiyalik holatini psixologik nuqtai nazardan o‘rganishga harakat qilindi bu fanning turli sohaları tadqiqotchilarining e‘tiborini jalb qilishda davom etmoqda. Maqolada kasbiy so‘nish fenomenining ijtimoiy-psixologik jihatidan tadqiq etilishiga bag‘ishlangan qiyosiy adabiyotlar tahlili hamda empirik tadqiqot natijalari asosida mualliflarning qarashlari bayon etiladi.*

Kalit so‘zlar: *Kasbiy stress, kasbiy so‘nish, o‘qituvchi, pedagog, subyektiv nazorat, emotsiya.*

So‘nggi yillarda insonning turli kasb sohalarida stressga barqarorligi va mazkur barqarorlikning shakllanish mexanizmlariga bog‘liq masalalarga qiziqish keskin ortishi kuzatilmoqda. Kasbiy stress va kasbiy so‘nish muammolarini o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlar “Inson-inson” tizimida mehnat qiluvchi kasb egalari – o‘qituvchi-pedagoglar, shifokorlar, psixologlar, savdo xodimlari va x.k.larda olib borilmoqda. Mazkur tadqiqotlarda qayd etilishicha, barqaror kasbiy stress kasbiy so‘nishga olib kelishi muqarrar. Bunday holatda mutaxassisning to‘la qonli faoliyati va faol hayotiy pozitsiyasi apatiya va o‘z faoliyatiga nisbatan befarqlik bilan munosabatda bo‘lishiga olib keladi, hayotiy qadriyatlarining yo‘qolishiga, (C.Maslach, S.Jackson, 2006), uning jismoniy va ruhiy salomatligiga ish sifatiga, kasbdoshlari va boshqa insonlar bilan munosabatlari ta‘sir ko‘rsatadi. 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 [3].

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 [4].

Shaxs muammosiga yondashuv V.N.Myasishevda insondagi biologik va ijtimoiylik mutanosibligi masalasini tushunish bilan chambarchas bog'liqdir. Munosabatlar ong, insonning xayotdagi turli tomonlar bilan tanlangan tajribasiga asoslangan psixologik aloqasini ifodalaydi. U insonning kechinmalari, xatti—harakatlari, reaksiyalarida aks etadi. Munosabat qiziqishlar darajasi, emotsiyalar kuchi, xoxish va extiyojlar darajasini xarakterlaydi va shuning uchun ham shaxsni harakatlantiruvchi kuch sifatida namoyon bo'ladi [2]. Shu bilan birga har qanday munosabat kabi u sub'ektiv—ob'ektiv xarakterga ega va mazmunlidir, shuningdek munosabat ob'ekti — kasallik yoki shunga o'xshash negativ holatga tabiatidan tashqarida qaralib bo'lmaydi. Munosabatlar psixologiyasi psixologiyada shaxsning maxsus konsepsiyasi bo'lib, shaxsning normal va psixologik shakllanishi muammolarini tadqiq etishda, kasalliklarning kelib chiqish va rivojlanish mexanizmlarini tushuntirishda, uning klinik namoyon bo'lishini izohlashda, davolash, kasalliklarning oldini olish tadbirlarini ishlab chiqishda juda katta ahamiyatga egadir.

Mazkur yondashuvning umumiy holatlarini konkretlashtirish va psixologiya faniga moslashtirish P.K.Anoxinning funksional tizimlar nazariyasida yoritilgan. Funksional tizim deganda jarayon va mexanizmlarning shunday dinamik tashkil etilishi tushuniladiki, mazkur moment so'rovlariga javob bergan holda bu tashkil etilish qayta, ya'ni markaziy nerv sistemasini olingan moslashuv samarasining yetarli yoki yetarli emasligi haqida axborot beruvchi natijali afferentatsiya oqimini ham belgilab beradi [5].

So'nishning ko'p omilli nazariyasi 1970 yilda amerikalik tadqiqotchilar K.Maslak va S.Djekson tomonidan ishlab chiqilgan. Keyinchalik N.Vodopyanova tomonidan takomillashtirilgan. Unga ko'ra kasbiy-emotsional so'nish ish joyidagi yuklamalarning ortib ketishi va u yerdagi shaxslararo nizolarning kuchayishi sababli yuzaga keladi. Inson o'zini foydalanilgandek va bo'm-bo'sh bo'lib qolgandek sezadi, boshqa odamlar bilan muloqotga kirishgisi kelmaydi, aynan shu davrdan boshlab kasbiy

soʻnish kurtaklari rivojlana boshlaydi. Keyinchalik depersonalizatsiya bosqichi, yaʼni odamlar bilan qoʻrs-qoʻpol muomalada boʻlish, charchash, agressivlik kuzatiladi. Ikkinchi bosqich kasbiy erishuvdagi reduksiya nomini olgan boʻlib, oʻz kasbiy kompetentligining pasayganligini va samarasizligini xis qilish, ish joyida bergan vazifalarni uddalay olmasligidek tuyulishi, oʻzini oʻzi baholash darajasining tushib ketishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi komponent bu stressdir va u kasbiy soʻnishning kengayishiga olib keladi [6].

Jahon statistikasiga murojaat qilsak pedagog xodimlar kasbiy jihatdan soʻnish boʻyicha birinchi oʻrinda turar ekanlar. Bu soʻnish sindromini tarqalganlik holati tahminan 25-80%ga toʻgʻri keladi. Bu 80% boshlangʻich sinf oʻqituvchilarida, 61% aniq fanlar oʻqituvchilarida, 47% til oʻqituvchilarida tarqalgan ekan. Til oʻqituvchilarining 26%i yuqori darajadagi havotirlanishga ekan, 37%i esa depressiv holatlarga tushish ehtimoli bor ekan. Koʻpgina pedagoglar oʻz faoliyatini yaxshilash uchun medikamentoz vositalardan foydalanishadi, bu oʻz navbatida yigʻilib kasbiy soʻnish holatlarini keltirib chiqaradi [1]. Soʻnishga moyillikni keltirib chiqaruvchi omillardan yana biri bu koʻp soat ishlash (xaftasiga 45 soat), kam maosh, rahbariyatni qoʻllab quvvatlamasligi, ishlash vaqtidagi baholashni noaniqligidir. Keyingi omillardan biri oʻqituvchilar bilan paydo boʻladigan nizolar ham sabab boʻlishi mumkin. Soʻnish sindromi ximoyalanmaganlik natijasida vujudga keladi. Hozirgi kunda rahbariyatni boʻshatish holatlari bilan qoʻrqitishlari ham sabab boʻlishi mumkin. Keyingi holatlarda oʻqituvchilarning jamoat ishlariga jalb qilinganligi ham soʻnish sindromini yuzaga keltirishi mumkin. Hozirgi kunda oʻqituvchilarni majburiy mehnatga jalb qilish holatlari ham uchrab turibdi. Emotsional soʻnishning vujudga kelishini yana bir sababiga jismoniy jihatdan toliqishni ham kiritish mumkin (charchoq, jismoniy toliqish, sillasi qurish; vazndagi oʻzgarishlar; uyquning yetarli emasligi, uyqusizlik; sogʻliqni umumiy yomonlashuvi, szgilar boʻyicha quyidagilar; nafas olishdagi qiyinchiliklar, nafasni qisishi; koʻngil aynishi, bosh aylanishi, xaddan tashqari terlash, qaltirash; qon bosimining oshishi; oshqozon yarasi va teridagi kasalliklar, yurak-qon tizimidagi kasalliklaremotsional jihatdan esa (emotsiyaning yetishmasligi, pessimizm, shaxsiy vakasbiy faoliyatdagi omadsizliklar, agressivlik, depressiya, aybdorlik xissi, haqotir, ideallarning yoʻqolishi va boshqalarni kiritishimiz mumkin.

Soʻnish holatlari aynan mukammallika intilgan oʻqituvchi mutaxassslarda koʻproq kuzatilishi mumkin, chunki ularda oʻz faoliyatini tahlil qilishga moyillik mavjud ekan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. 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.А. Касяник. – Минск: РИПО, 2014. – Ч.2. – С. 32-33.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 350 с.
3. 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.
4. 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..
5. Есарева З.Ф. Особенности деятельности преподавателя высшей школы. / З.Ф. Есарева. – Л.: Изд-во Ленинградский университет, 1993. – С 152.
6. Крапивина О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих: автореферат дис. ... канд. псих. наук / О.В. Крапивина. – Тамбов, 2004. – 55 с.