

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

Dilafro‘z Botirova

**PEDAGOGLARDAGI KASBIY
SO‘NISHNING IJTIMOIIY-
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

**“BOOKMANY PRINT”
TOSHKENT – 2025**

UO‘K: 371.126.152.22

KBK: 74.00

B 48

Botirova Dilafró‘z.

Pedagoglardagi kasbiy so‘nishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari
[Matn]: monografiya / D.Botirova. – Toshkent: Bookmany print, 2025.
– 134 b.

Mas‘ul muharrir:

B.M.Umarov – Alfraganus universiteti, “Psixologiya” kafedrası professori, psixologiya fanlari doktori

Taqrizchilar:

N.T.Rasulova – O‘zbekiston xalqaro islom akademiyasi Din psixologiyasi va pedagogika kafedrası v.b., dotsenti psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori PhD

Sh.Abdullayeva – Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti, “Pedagogika va Psixologiya” kafedrası mudiri, psixologiya fanlari doktori, professor.

Ushbu monografiya O‘zbekistonda amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot natijalariga asoslangan bo‘lib unda pedagoglarda kasbiy so‘nish jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlari yoritib berilgan. Shuningdek pedagog kasbiy so‘nish jarayonining pedagogik ish stajiga hamda emotsional so‘nish darajasi, pedagogning kasbiy faoliyatga tayyorlik darajasi, jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhitning kasbiy so‘nish bilan bog‘liqligi haqidagi ma‘lumotlarni umumlashtirish hamda muayyan tizimga solish orqali ijtimoiy psixologiya, pedagogik psixologiya, kasb psixologiyasi fanlarini empirik dalillar bilan boyitilganligi, o‘qituvchilardagi kasbiy so‘nishga barqarorlikni shakllantirishda shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini, emosional, kognitiv omillarni hisobga olgan holda ilmiy-uslubiy va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilganligi bilan izohlanadi.

Mazkur monografiya Toshkent davlat sharqshunoslik universitetining 2024 yil 31-oktyabrdagi 3-sonli majlisida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9910-06-381-7

© **Botirova D., 2025.**

© **“Bookmany print” nashriyoti, 2025.**

KIRISH

Jahonda kasbiy faoliyat mutaxassisi bo'lgan pedagog shaxsida kuzatiladigan kasbiy so'nish jarayoni uning faoliyati samaradorligini pasayishida o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, pedagoglarda kasbiy so'nish butun dunyo miqyosida 10%dan-30%gacha ko'rsatkichni tashkil etmoqda¹. Mazkur ko'rsatkichlarning turli mamlakatlar bo'yicha holatiga qarasak: Iroqda - 24,5%; Tayvanda - 26%; Shri-Lankada - 11,6%; ... Germaniyada - 47% o'qituvchilarning kasbiy so'nish alomatlari mavjud ekanligi kuzatiladi»². Statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'z faoliyatidan qoniqishining eng yuqori darajasi Avstriya, Ispaniya, Kanadada; eng past darajasi Angliya, Bolgariya, Portugaliya, Saudiya Arabistoni mamlakatlari pedagoglarida kuzatilar ekan³. Bu o'z navbatida pedagog shaxsida kuzatiladigan kasbiy so'nish jarayonini o'rganish mavzusini yanada dolzarblashtirib, zamonaviy jamiyatni rivojlantirish uchun pedagoglarda kasbiy so'nish, uning o'z-o'zini anglashi, kasbiy rivojini oshirish uchun keng imkoniyatlarni ta'minlash muammosi bo'yicha tadqiqotlar olib borish zaruratini yuzaga keltiradi.

Jahon oliy ta'lim muassasalari va ilmiy-tadqiqot markazlarida pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganishga oid ilmiy izlanishlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu borada pedagog shaxsida kuzatiladigan kasbiy so'nish jarayonini faoliyat samaradorligi pasayishida asosiy jihatlarini aniqlash muhim masala bo'lib, pedagog-o'qituvchilarda ruhiy charchash holatining kelib chiqishi va genezisini o'rganish muammosi ishlab chiqilmaganligi mazkur tadqiqotning dolzarbligini bildiradi. Shu bois pedagoglar kasbiy so'nish jarayoniga ta'sir etuvchi vosita

¹ Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis / T.A. Alsalhe, N. Chalhaf, N. Guelmami, F. Azaiez, N.L. Bragazzi // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2021. Vol. 15. Article ID 553230. 14 p. DOI:10.3389/fnhum.2021.553230.

² Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors / J. Al-Asadi, S. Khalaf, A. Al-Waaly, A. Abed, S. Shami // *East Mediterr Health Journal*. 2018. Vol. 24. № 3. P. 262—266. DOI:10.26719/2018.24.3.262.

³ Assessment of job satisfaction, self-efficacy, and the level of professional burnout of primary and secondary school teachers in Poland during the COVID-19 pandemic / A. Bartosiewicz, E. Luszczki, L. Zaręba, M. Kuchciak, G. Bobula, K. Deren, P. Krol // *PeerJ*. 2022. Vol. 10. Article ID e13349. 19 p. DOI:10.7717/peerj.13349.

va usullarni qo'llash, ularning yetuk mutaxassis bo'lib yetishishdagi rolini ko'tarish, yuqori darajadagi aks ettirish ta'sirining asosiy «vositasi» sifatidagi shaxslararo muloqot, o'zini o'zi boshqarishning yuqori darajasi hamda ruhiy charchash holatini keltirib chiqarishiga oid ijtimoiy-psixologik omillar va psixologik ta'sir usullarini ilmiy tadqiq etish zarurati kuzatilmoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda pedagog shaxsida kuzatiladigan kasbiy so'nish jarayonini faoliyati samaradorligi ta'siri borasida keng qamrovli islohotlar amalga oshirilib, zarur huquqiy-me'yoriy asoslari yaratildi: «...jismonan sog'lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash» ustuvor vazifa etib belgilanib, Prezident Sh.M.Mirziyoyev ta'biri bilan aytganda «...jamiyat hayotini o'zgartirishga qaratilgan islohotlar avvalo ta'lim tizimidan boshlanganini ko'ramiz. Ta'lim va tarbiyaning asosi, poydevori bu – maktab. Maktabni maktab qiladigan kuch esa o'qituvchilardir»⁴. Shuningdek, O'zbekistonda ilk bora qabul qilingan «Pedagogning Maqomi to'g'risida» Qonunda keltirilgan: «Ta'lim tashkilotida qonunchilik hujjatlariga muvofiq tuzilgan mehnat shartnomasi asosida ta'lim va tarbiya sohasida kasbiy faoliyatni amalga oshiruvchi hamda tegishli ma'lumotga, kasbiy tayyorgarlikka va ma'naviy-axloqiy fazilatlarga ega bo'lgan jismoniy shaxs pedagogdir. Pedagogning huquqlari, sha'ni, qadr-qimmati va ishchanlik obro'si davlat himoyasi ostida bo'ladi»⁵. Bu mas'uliyatli maqom va vazifalarni o'qituvchilar zimmasiga yuklash bilan bir qatorda, pedagog va professor-o'qituvchilarning psixosotsial salomatligini saqlash, kasbiy so'nishning oldini olish, pedagogik jamoalarda sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish, psixologik mexanizmlar asosida ularning stressga barqarorligini oshirishda mazkur tadqiqot muhim asos bo'la oladi.

⁴ Sh.M.Мирзиёев “Бугундан бошлаб жамиятдаги енг хурматли инсон - муаллимдир” / Ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ва жамиятда ўқитувчи мавқеини ошириш юзасидан кенгайтирилган ведеоселектор йиғилишидаги нутқ. Тошкент. 2019 йил 24 август.

⁵ O'zbekiston Respublikasining 2024 yil 1 fevraldagi O'RQ-901-son «Pedagogning Maqomi to'g'risida» Qonuni, Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 01.02.2024-y., 03/24/901/0082-son

O‘zbekiston Respublikasining 2023 yil 1 maydagi O‘RQ-837-son «O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi to‘g‘risida» Qonuni, O‘zbekiston Respublikasining 2024 yil 1 fevraldagi O‘RQ-901-son «Pedagogning Maqomi to‘g‘risida» Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida»gi Farmoni, 2020 yil 27 fevraldagi PQ-4623-son «Pedagogik ta’lim sohasini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida», 2020 yil 6 noyabrdagi PQ-4884-son «Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida»gi Qarorlar, O‘zbekiston Respublikasi O‘zbekiston Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 7 iyundagi 472-son «Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarlikning oldini olish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarori hamda faoliyatga oid boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan keng ko‘lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

I BOB. PEDAGOGLARDA KASBIY SO‘NISH MUAMMOSINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI PSIXOLOGIK TADQIQOT PREDMETI SIFATIDA

Pedagoglarda kasbiy so‘nish muammosining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari psixologik tadqiqot predmeti sifatida deb nomlanib, mazkur bobda pedagoglarda kasbiy so‘nish muammosining ijtimoiy-psixologik tatqiqi va uning ilmiy-nazariy asoslari, kasbiy so‘nish tushunchasi, kelib chiqish sabablari, komponentlari, bosqichlari va uning psixologik tasnifi, o‘qituvchilarda kasbiy so‘nishni oldini olishning ilmiy-uslubiy va ijtimoiy-psixologik imkoniyatlari talabi masalalar o‘rganilgan.

1.1-§. Pedagoglarda kasbiy so‘nish muammosining ijtimoiy-psixologik tatqiqi va uning ilmiy-nazariy asoslari

Kuzatishlardan ma’lum bo‘lishicha, psixologiyada kasbiy so‘nish muammosiga nisbatan qiziqish yaqin davrlardan boshlab, e’tibor berila boshlandi. 20-asrning so‘nggi o‘n yilligidan boshlab, jamiyat va insoniyat hayotiga bozor munosabatlarining joriy etilishi hamda jamiyatda inson mehnatining faollashuvi mazkur muammoni ilmiy o‘rganishga zaruriyatini keltirib chiqardi.

Ammo chet el psixologiyasida bu hodisa bir necha o‘n yillar oldin o‘rganila boshlangan. Kasbiy shartli ravishda kasbga nisbatan psixologik so‘nishning shakllanishi ijtimoiy soha kasblarida eng yuqori darajada namoyon bo‘la boshladi. Bu esa mehnatning asosiy ob’ekti inson, uning rivojlanish muammolarining o‘rganilishiga sabab bo‘lib xizmat qildi.

80-yillarning boshlarida Amerikalik ijtimoiy psixolog, Kaliforniya universiteti psixologiya professori Kristina Maslach kasbiy so‘nish muammosini o‘rganishga ilmiy yondashuvni ishlab chiqadi. Tadqiqotchi o‘z ilmiy izlanishlari natijasida kasbiy so‘nish bo‘yicha MBI metodikasi yaratilgan bo‘lib, u so‘nish, charchash kabi kasbiy faoliyatdagi sindromlarni o‘rganishga yo‘naltirilgan so‘rovnomadir. Uning ta’kidlashicha, bu jarayon uchta tushuncha bilan tavsiflanadi: kinizm (qadimgi falsafiy maktab ta’limoti bo‘yicha hayotiy va

mehnat faoliyatiga ishonchning kamayishi), mehnat samaradorligining pasayishi va hissiy charchoq.

Yigirmanchi asrning 90-yillari oxirida ruhiy soʻnish odam kasbiy faoliyatining turli sohalarida "emotsional soʻnish sindromi" nomi ostida maishiy psixologiyada oʻrganila boshlandi. Xususan, oʻqituvchilar, psixologlar, shifokorlar, ijtimoiy xodimlarning mehnat faoliyati xususiyatlarini oʻrganish orqali ushbu "yordamchi" kasblar vakillarining barchasida kasbiy psixologik soʻnish xavfini oshiradigan stress omillarining mavjudligi bilan birlashganligi aniqlandi.

Soʻnish, charchash tushunchasi koʻplab tadqiqotchilar tomonidan koʻrib chiqilgan. Lekin mazkur tushunchaning nisbatan toʻgʻriroq tavsifi birinchi marta amerikalik psixiatr Gerbert Freydenberger tomonidan kiritilgan boʻlib, u sogʻlom odam psixologik holatining oʻziga xos xususiyati natijasida hissiy charchoqning kuchayishi bilan namoyon boʻladi va shunga xos boʻlgan ijtimoiy sohada ishlovchi shaxsda hissiy charchash, soʻnish holatlari kuzatiladi deb, taʼkidlaydi. G.Freydenbergerga koʻra, hissiy charchash sindromiga moyil odamlar koʻpincha insonparvar, muloyim, gʻayratli, idealist, har doim yordam berishga tayyor va ayni paytda beqaror, aqidaparast gʻoyalarga beriluvchan shaxslardir [121].

Ruhiy charchoq (soʻnish) – bu insonda uning kasbiy faoliyati bilan bogʻliq holda yuzaga keladigan maxsus ruhiy muammolar majmuidir. 1974 yilda birinchi marta Gerbert Freydenberger sogʻliqni saqlash markazlaridan birida psixiatr boʻlib ishlayotganda, koʻplab ishchilarning asta-sekin hissiy soʻnishini, motivatsiya va ish faoliyatiga qiziqishning yoʻqolishi, sogʻligʻi va intellektual sohadagi oʻzgarishlarni aniqlagan. Undan tashqari "yordamchi kasblar" boʻyicha mutaxassislar koʻpincha, jamoat tashkilotlarida toʻliq fidoyilik va katta ishtiyoq bilan ishlaydigan odamlar ekanligini aniqlaydi. Bunday odamlar bir necha oylik ixtiyoriy faoliyatdan soʻng, bir qator xarakterli alomatlarni yaʼni, charchoq, asabiylashish va boshqalarni oʻzlarida koʻrsata boshlaydilar.

V.I. Oryol kasbiy soʻnishni qoʻzgʻatadigan shaxsiy xususiyatlarni "katalizatorlar" deb, uni sekinlashtiradiganlarni esa - "ingibitorlar" deb ataydi. Uning fikricha, maʼlum shaxsiy xususiyatlarga ega (tashvishli, sezgir, empatik, introversiyaga moyil, hayotga gumanistik munosabatda boʻlgan, boshqalar bilan tanishishga moyil) odamlar

ruhiy soʻnish sindromiga koʻproq moyil boʻladilar. Psixik soʻnish sindromining "ingibitorlari" optimizm, yuqori darajada oʻz-oʻzini hurmat qilish, ichki oʻzini oʻzi anglash, nizolarga qarshilik, ishtiyoq, maqsadlilikni ifodalashadi [89].

“Psixik soʻnish koʻproq yordam kasblari vakillariga xos boʻlib, ularning ishi odamlar bilan intensiv, yaqin aloqada boʻlish, hissiy haddan tashqari zoʻriqish (shifokorlar, ruhoniylar, oʻqituvchilar, huquqshunoslar, ijtimoiy ishchilar, psixologlar, psixoterapevtlar va boshqalar) bilan bevosita bogʻliq”, deb koʻpgina tadqiqotchilar hisbolashadi. Chunki bunday kasblar xodimlaridan quyidagi fazilatlar talab qilinadi: 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.

V.A. Abramovning fikriga koʻra, hissiy soʻnish tushunchasi "emotsional charchoqni keltirib chiqaradigan salbiy xarakterdagi ruhiy hodisa" sifatida tavsiflanadi. Bu hodisa inson oʻzining hissiy quvvatini uzoq vaqt sarflaydigan va shu bilan birga uni toʻldirish uchun vaqt va imkoniyatga ega boʻlmagan paytlarda sodir boʻladi" [7; 34-b.].

Shuningdek, kasbiy soʻnish muammosini oʻrganish N.E. Vodopyanova va uning hamkasblari. Ularning fikriga koʻra, hissiy soʻnish - bu professional faoliyat doirasidagi uzoq muddatli stress taʼsirining natijasidir [40].

K. Maslach nazariyasining izdoshi T.V. Ryabova oʻz maqolasida shunday yozadi: "Hissiy charchoq asosiy tarkibiy qism boʻlib, hissiy haddan tashqari zoʻriqish hissi va boʻshlik hissi, oʻz hissiy resurslarining soʻnishida namoyon boʻladi" [73; 132-b.].

Olimlarning fikricha, kasbiy soʻnish shakllanishi jarayoni atrofda odamlarga nisbatan salbiy, befarq munosabatni shakllantirish tendensiyasini oʻz ichiga oladi. Hissiy soʻnish sindromiga duchor boʻlgan odam beadab boʻlib, oʻzini boshqalardan uzoqlashtiradi, hamkasblariga va bajarilgan ishlarga dushmanlik hissi bilan yondashadi. Xodim oʻz faoliyatida qobiliyatsizlik hissini boshdan kechiradi, oʻzini past baholaydi va kasbiy faoliyatda oʻzini salbiy idrok qiladi. Shuning uchun ishdagi stress taʼsiridan kelib chiqqan

holda, hodisani kasbiy deformatsiyalar burchagidan hisobga olgan holda, hissiy soʻnish sindromi kasbiy soʻnish deb ataladi.

K.Maslachning "Ruhiy charchash darajasini aniqlash soʻrovnomasi kasbiy soʻnishni oʻlchash uchun eng koʻp qoʻllaniladigan anketadir. Shuning uchun ham bugungi kunda kasbiy soʻnish boʻyicha K.Maslach tushunchasi umumiy qabul qilingan deb hisoblanadi.

Psixo-emotsional stress muammosi soʻnggi yillarda birinchi oʻringa chiqdi. Stress va qaygʻu tushunchalarini koʻpincha chalkashtirishadi. G.Sele stressdan qochning iloji yoʻqligini aytadi [103]. Uning fikricha, hayot - doimiy stressdan iborat. Tirik mavjudotning asosiy farqlovchi xususiyati esa bu moslashuvchanlikdir. Barcha vaziyatlarda biz har xil intensivlikdagi stressni boshdan kechiramiz. Bu befarqlik yoki uyqu paytida past boʻladi, lekin hech qachon nolga teng boʻlmaydi (bu oʻlimni anglatadi). Inson faoliyatiga salbiy taʼsir koʻrsatadigan, uning toʻliq tartibsizlanishigacha boʻlgan moslashuvchan mexanizmlarning haddan tashqari kuchlanish – bu qiyinchilik (qaygʻu, baxtsizlik, bezovtalik, charchoq, muhtojlik)dir. Ayrim emotsional omillar stressni qaygʻuga aylantiradi va jismoniy kuch koʻp hollarda teskari taʼsir koʻrsatadi.

L.V. Novikova kasbiy soʻnishning rivojlanishi uchun quyidagi ijtimoiy-psixologik omillarni koʻrsatib oʻtadi [82; 62-66-b.].

1. Adolatsizlik tajribasi. Aksiyadorlik nazariyasi nuqtai nazaridan soʻnishni oʻrganish alohida qiziqish uygʻotdi. Unga koʻra, odamlar boshqalarga nisbatan oʻz imkoniyatlarini mukofot, narx va ularning qoʻshgan hissasi omillariga qarab baholaydilar. Chunki, odamlar adolatli munosabatlarni kutishadi, bunda ular oʻz kuchi, malakasi, bilimi va qobiliyatini ishga solib mehnat qilgandan soʻng undan oladiganlari boshqa odamlarning mehnati va undan oladiganlariga mutanosib boʻlishi kerak. Aks holda adolatsizlik kasbiy soʻnishni keltirib chiqaradigan muhim omil sifatida xizmat qiladi. Adolatsizlik tajribasi qanchalik koʻp ifodalangan boʻlsa, kasbiy soʻnish shunchalik kuchli boʻladi. Bunday paytlarda hayotdagi qiyinchiliklarni va yoshga bogʻliq inqirozlarni muvaffaqiyatli yengishga qodir optimistik va quvnoq odamlar kamroq "yonib ketishadi". Faol hayotiy pozitsiyani egallagan va qiyin vaziyatlarga duch kelganda ijodiy izlanishga murojaat qiladigan, aqliy oʻzini oʻzi

boshqarish imkoniyatlariga ega bo'lganlar, o'zlarining psixoyenergetik va ijtimoiy-psixologik resurslarini to'ldirishga g'amxo'rlik qiladilar.

Ma'lum bo'lishicha, kasbiy so'nishni kamaytirish yoki oshirishda ikki omil katta rol o'ynaydi. Bu bir tomondan, xodimda kuchli kasbiy muvaffaqiyat hissi yuqori bo'lsa, boshqa tomondan, hissiy charchoq mavjud bo'lsa, kasbiy so'nishning u yoki bu ko'rinishi namoyon bo'ladi. Shuningdek, shaxsga ko'rsatiladigan yordam qanchalik ko'p bo'lsa, hissiy so'nish xavfi shunchalik past bo'ladi.

2. Ishdan norozilik. Kuchliroq so'nish tashkilotdagi ishning yoqimsizligi bilan bevosita bog'liq bo'lib, kasbga nisbatan mehr, muhabbat qanchalik yuqori bo'lsa, kasbiy so'nishning xavflilik darajasi ham shunchalik past bo'ladi. Kasbiy faoliyatdagi surunkali so'nish ishdan ham, butun tashkilotdan ham psixologik ajralishga olib kelishi mumkin. "So'ngan" xodim hissiy jihatdan ish faoliyatidan uzoqlashadi, salbiy hissiy tuyg'ularini tashkilotda ishlaydigan har bir kishiga o'tkazadi va hamkasblari bilan har qanday aloqadan qochadi. Avvalo, bu jismoniy izolyatsiya shaklida bo'lishi mumkin va agar so'nish davom etsa, u doimiy ravishda stressli vaziyatlardan qochishga harakat qiladi.

Kasbiy so'nishda mutaxassislar ko'pincha ish bilan bog'liq hissiy stresslarga dosh bera olmaganda hamda bu sindrom yetarli darajada rivojlanganda, ular o'zlarining boshqa salbiy xislatlarini ham namoyon qila boshlaydilar. Shuningdek, tashkilotning madaniy muhiti kasbiy so'nish jarayonining rivojlanishiga ish haqi darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, so'nish darajasi shunchalik past bo'ladi. Kasbiy so'nish kuchayishi yoki yumshashi mutaxassisning yoshi, ish tajribasi va ishdan qoniqish darajasi bilan so'nish darajasi, kasbiy o'sishdan qoniqish darajasi o'rtasidagi mutanosibliklarga bog'liq bo'lishi mumkin.

3. Mansabga intilish. Tadqiqotchilarning umumiy xulosaga kelishishicha, mansab intilishlarning aksariyat qismini amalga oshira olmaslik hissiy so'nish, ichki stress darajasining oshishiga olib keladi. Erkaklar ko'proq depersonalizatsiya darajasi va kasbiy muvaffaqiyatlarni yuqori baholash bilan ajralib turadi, ayollar esa hissiy charchoqqa ko'proq moyilligi aniqlangan.

O'qituvchi - ayollar "qiyin o'quvchilar yoki talabalar"ni eng kuchli stress omillari deb atashadi. Erkaklarda esa - maktablarga xos

bo'lgan byurokratiya va katta miqdordagi "qog'oz" ishining ko'pligi, ish faoliyatida chegaralanmagan vaqtga amal qilish va boshqa qator omillar kasbiy so'nish darajasining ortishiga olib kelishi mumkin ekan.

4. Kasbiy so'nish rivojlanishidagi shaxsga bog'liq omillar. Nazorat - bu shaxsning o'z faoliyati natijalari uchun mas'uliyatni tashqi kuchlar ya'ni, boshliqlar, jamiyat, davlat, iqtisodiy vaziyat va boshqalar (tashqi, tashqi nazorat lokusi) yoki o'z qobiliyati va sa'yi-harakatlari zimmasiga yuklashga moyilligini tavsiflovchi sifatdir. Tashqi boshqaruvga moyillikni ya'ni, o'z qobiliyatiga ishonchsizlik, muvozanatsizlik, tashvish, shubha, muvofiqlik va tajovuzkorlik kabi xususiyatlarning namoyon bo'lishiga olib kelishi - ichki nazorat lokusidir. Ichki nazorat lokusiga ega bo'lgan odamlar o'ziga ishongan, muvozanatli, ochiqko'ngil, do'stona va mustaqil bo'lib, bu xislatlar so'nishning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

5. Kasbiy so'nish jarayoni rivojlanishiga ta'sir etuvchi kasbiy omillar. Ishlash uchun kasbga mehr, mehnatsevarlik, o'z kasbiy faol fidoyilik, ijodkorlik istagi va kasbning o'zi uchun qadrlil bo'lishi kasbiy so'nish darajasini pasaytirishga xizmat qiladi. Biroq, ehtimollik darajasi teng bo'lgan-da, xodimni ijtimoiy obro'-e'tiborga, kasb hisobidan moddiy manfaat va hokimiyat motivlariga ega bo'lish istagi boshqaradi. Kasbiy so'nish belgilarining rivojlanishiga bunday ehtiyojlarning qondirmasligi yordam berishi mumkin.

6. Kasbiy so'nish uchun xavf omillari. Bularga rollar to'qnashuvi, rolning haddan tashqari yuklanishi va rolning noaniqligi kiradi. Rol ziddiyati - bu xodimga qarama-qarshi talablar. Rolning noaniqligi - bu xodim uchun noaniq, noaniq talablar. Rolning haddan tashqari yuklanishi - rolni kutish individual qobiliyat va vazifani bajarish uchun motivatsiyadan ko'ra ko'proqdir. Ko'pgina tadqiqotlar noaniq yoki qarama-qarshi talablarni qondirishga urinish natijasida rol muammolari va so'nish o'rtasidagi munosabatni ko'rsatadi, bu odatda salbiy hissiy tajribalarga va tashkilotga ishonch hissini yo'qotishga olib keladi.

7. Tashkiliy xususiyatlar. Tashkilot muhitining turli xil xususiyatlari, masalan, kadrlar ishi, ish tartibi, rahbarlik xarakteri, mukofotlash tizimi, ijtimoiy-psixologik iqlim va boshqalar ish joyidagi stressning rivojlanishiga va natijada so'nishga ta'sir qilishi

mumkin. Har qanday lavozim ma'lum bir mas'uliyat o'lchovini uch ichiga oladi. Noaniqlik yoki mas'uliyatning yetishmasligi ham kasbiy stressning rivojlanishiga olib keladi. Agar odam o'z ishida hech narsani o'zgartira olmasa, hech narsa unga bog'liq bo'lmasa va uning fikri inobatga olinmasa, u holda ish bilan bog'liq stressni rivojlanish ehtimoli ortadi.

8. O'qituvchilar sog'lig'ini tiklashi uchun yaratilgan psixologik sharoitlar. Bugungi kunda ko'pchilik maktablarda o'qituvchilarni kasbiy qo'llab-quvvatlash tizimi yaxshi yo'lga qo'yilmagan. Shu bo'lsa mumkin bo'lgan so'nishga o'qituvchining o'zi qarshi turishi kerak. Kasbiy so'nishni kamaytiradigan eng yaxshi yo'l - ishongan hamkasbi bilan juftlikda ishlashdir. Bu o'z navbatida hujjatlarni to'ldirishni, kasbiy muammolarni birgalikda muhokama qilishni va barcha tashkiliy masalalarda o'zaro yordamni o'z ichiga oladi. Nazorat va interviziya usullari shunga yaqin.

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 [131].

Bundan tashqari, kasbiy so'nish jarayonini o'rganish bo'yicha yana bir nechta modellar 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.

Ijtimoiy psixolog K. Maslach, odamlardagi hissiy qo'zg'aluvchanlikni yengishga yordam beradigan kognitiv strategiyalarini o'rganish asosida ishchilarning kasbiy xatti-harakatlariga ta'sir qilishi mumkinligiga e'tibor qaratadi. U kasbiy so'nishning asosiy sababini professional va uning mijozi, "yordam beruvchilar va uni oluvchilar" o'rtasidagi munosabatlardan kelib chiqadigan hissiy ortiqcha yuklama sifatida namoyon bo'lishini aniqladi [73].

K.Maslachning ta'kidlashlaricha, ular bunday ijtimoiy munosabatlarning psixologik xavfini o'z boshlaridan o'tagan, salbiy hissiy yuklamani o'zi yelkalariga oladigan, og'ir yuk hisoblanadigan insoniy muammolar bilan shug'ullanishadi. Xodimda bunday

vaziyatlarda uzoq muddatli stress holatlar kuzatiladi va ular shaxsning o'ziga hamda boshqalarga munosabatini ifodalashda namoyon bo'ladi, jumladan, hissiy charchoq paydo bo'ladi, mijozlarga beparvo munosabatda bo'ladi, o'zini o'zi anglash istagi, o'z malakasiga va muvaffaqiyatga ishonchi pasayadi [73;48-71-b.].

Turli xil mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda hozirgi vaqtda "ruhiy so'nish" hodisasi har xil ma'noga ega (hissiy so'nish, kasbiy so'nish, kasbiy so'nish sindromi va boshqalar). Ammo bu ta'riflarni sinchkovlik bilan tahlil qilish orqali mazkur tavsiflarning o'xshashligi mavjudligini kuzatish mumkin. "Ruhiy so'nish" deganda zamonaviy ma'lumotlarda ijtimoiy soha kasblarida namoyon bo'ladigan jismoniy, hissiy va ruhiy so'nish holati tushuniladi. Jumladan, tadqiqotchi R. Kochyunas "to'yinganlik sindromi"ni "uzoq davom etadigan emotsional stress tufayli emotsional, aqliy va jismoniy charchoq bilan kechadigan murakkab psixofiziologik hodisa" deb ta'riflaydi [63].

V.V. Boykoning fikricha, hissiy so'nish kasbiy so'nish inson psixikasi tomonidan ishlab chiqilgan himoya mexanizmidir [28]. Travmatik xarakterdagi vaziyatlarga javoban hissiy reaksiyani to'liq yoki qisman istisno qilish jarayoni. Ushbu turdagi himoya ko'pincha professional sohada olinadi. Kasbiy so'nishning himoya reaksiyalari energiya resurslaridan hisoblangan va tejamkor foydalanish imkonini beradi. Ammo tananing salbiy oqibatlarini minimallashtirishga urinishdan tashqari, kasbiy so'nish xodimning kasbiy faoliyatiga va shaxsning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan oqibatlar ham mavjud.

Olimlarning tadqiqotlarida so'nish fenomenini hisobga olgan holda, quyidagi asosiy yondashuvlarni ajratib ko'rsatish mumkin:

1) Individual psixologik. Shaxsning shaxsiy g'oyalari, individual-psixologik xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan omillar.

2) Ijtimoiy-psixologik. Kasbiy so'nishning asosiy sababi sifatida ijtimoiy sohadagi ishlarning o'ziga xos xususiyatlari ko'riladi. Bu ko'p sonli odamlar bilan muloqot qilish zarurati bilan bevosita bog'liq.

3) Tashkiliy va psixologik. Tashkiliy tuzilma shaxs so'nishining asosiy omili sifatida qaraladi. Bunda avtonom nazoratning yo'qligi, qo'llab-quvvatlash, ko'p sonli ziddiyatli vaziyatlar va rahbariyat

tomonidan xodimning qadrlanmasligi kasbiy soʻnish rivojlanishiga taʼsiri oʻrganiladi [27].

Agar biz tashkiliy va psixologik yondashuvni batafsilroq koʻrib chiqadigan boʻlsak, ish muhitini soʻnishning asosiy omili sifatida alohida ajratib koʻrsatish mumkin. Yaʼni, ishdagi koʻp sonli vazifalar va ish muammolari, muntazamsizlik, stress [28].

Ekzistensial yondashuv vakillari, xususan, A. Pines oʻz asarlarida yuqori darajadagi intilishlarga ega boʻlgan ijtimoiy ishchilarni soʻnish sindromi rivojlanishiga eng sezgir deb hisoblaydi.

A. Lenge shunday taʼkidlaydi: ishning shaxs uchun ahamiyati qanchalik yuqori boʻlsa, umidsizlik shunchalik koʻp boʻladi va xodimni kasbiy soʻnishga olib kelishi mumkin. Va aksincha, u harakatlarda qanchalik kam maʼnoni koʻrsa, kasbiy soʻnish rivojlanish xavfi shunchalik yuqori boʻladi [68; 165-b.].

Shaxslararo yondashuv tarafdorlari kasbiy soʻnish sabablarini jamoadagi ishchilar oʻrtasidagi kelishmovchiliklarda koʻrishadi. K.Maslach, shuningdek, soʻnishning muhim sabablaridan biri jamoadagi keskinlik, deb hisoblaydi. Xavf jamoada nomutanosib munosabatlarni keltirib chiqaradigan salbiy hissiy xatarda yotadi deydi [73; 234-b.].

Geshtalt-terapiya soʻnishni xodimning oʻzini butun shaxs sifatida idrok yetishini yoʻqotish bilan chambarchas bogʻliq holda koʻrib chiqadi. Natijada, "Men - Real" bilan chegaralar yoʻqoladi va himoya quriladi.

Hissiy soʻnish muammosi nazariyalari va yondashuvlarida biroz farqlar mavjud boʻlsada, ammo deyarli barcha tadqiqotchilar kasbiy soʻnishning asosiy manbai professional stress ekanligini taʼkidlashadilar. Kasbiy soʻnishga stress taʼsirini eng toʻliq oʻrgangan tadqiqotchi G. Sele bu masaning mohiyatini oʻz asarlarida ochib berishga harakat qiladi. Psixologik stress maʼlum bir shaxsning xususiyatlariga koʻra, koʻp shakllarga ega va hissiy soʻnish stressli holatning turlaridan biridir. G. Sele hissiy soʻnish kuchli ruhiy, hissiy va kommunikativ ortiqcha yuklama bilan bogʻliqligini taʼkidlaydi [103].

Oliy taʼlim oʻqituvchilarida soʻnishga ikkita bogʻliq tushuncha mavjud - kasbiy soʻnish va hissiy soʻnish. Ularning har birini tahlil qiladigan boʻlsak. Masalan, E.A.Chekareva kasbiy soʻnishni

"odamdan odamga" kasb turidagi eng xavfli kasb kasalligi sifatida ta'riflaydi: o'qituvchilar, ijtimoiy ishchilar, psixologlar, barcha darajadagi menejerlar, shifokorlar, jurnalistlar, biznesmenlar va siyosatchilar - barchasi. faoliyati aloqa bilan chambarchas bog'liq" [45].

N.V.Vodopyanova o'z asarlarida ta'kidlaganidek, kasbiy so'nish - bu o'rta intensivlikdagi uzoq muddatli professional stress natijasida yuzaga keladigan uzoq muddatli stress reaksiyasi. Buni kasbiy stress ta'sirida yuzaga keladigan shaxsiy deformatsiya aspektida ko'rib chiqish mumkin» [45;78-b].

Birinchi marta "hissiy so'nish" sindromining rivojlanishga moyillikdagi individual xususiyatlar N.A.Aminov tomonidan o'qituvchilik kasbini tanlashning asosiy sharti sifatida ko'rib chiqiladi. U "emosional charchash" sindromining rivojlanishiga tolerantlikdagi individual farqlar va asab tizimining tipologik xususiyatlari (zaiflik, labillik, asabiy jarayonlarning faollashishi) o'rtasidagi bog'liqlikni topadi.

N.A. Aminovning so'zlariga ko'ra, bu bog'lanishlar pedagogik faoliyat uchun tabiiy shartlar mavjudligi zarurdir. Aniqlangan individual farqlarning "hissiy charchash" rivojlanishiga tolerantlikning ta'siri pedagogik mutaxassislikni tanlash bosqichida emas, balki o'rta va oliy pedagogik ta'lim muassasalari talabalarini o'qitish jarayonida va ayniqsa, maktabda ishlagan birinchi yetti yilga to'g'ri keladi [14].

T.V. Formanyuk o'z davrida mohiyatan emotsionallik o'qituvchi faoliyatining o'ziga xos xususiyati ekanligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, ularda his-tuyg'ular spektri juda xilma-xildir: bu muvaffaqiyatli o'tkazilgan darsdan qoniqish va hamkasbining maqtovidan zavqlanish va ularning tarbiyalanuvchilari yoki hamkasblarining muvaffaqiyatidan quvonch va buzilgan darsdan qayg'u va afsuslanishlari, o'quvchi yoki talabaning darsga tayyor emasligi, tanlagan kasbidan g'ururlanishi yoki undan ko'ngli qolishi va boshqalardan iboratdir [119].

Pedagogik faoliyatga oid mavjud tadqiqotlardan (S.G.Vershlovskiy, A.V. Yemelyanenkova, [54] Z.F. Yesareva, [55] A.K.Markova, L.M.Mitina, [78] A. O Proxorov, A. S. Shafranova, A. I. Shcherbakov, V. A. Yakunin) ham pedagoglik kasbining potensial

hissiylikka xos deb tavsiflash imkonini beradigan bir qator xususiyatlarga ega ekanligini qayd etiladi.

N.V.Kuzmina, [62] Yu. L. Lvova, [64] N.B. Moskvina, [75] A.S. Slastenin, V.E.Orel, [84] A.A. Rukavishnikov va boshqalarning ta'kidlashlaricha, pedagogik ishning aqliy zo'riqishni talab etishligi uning o'ziga xosligi bilan belgilanadi va uchta asosiy tarkibiy qismlar: pedagogik muloqot, pedagogik faoliyat va o'qituvchi shaxsiyati xususiyatlari bilan bevosita bog'liqdir.

Shunday qilib, biz kasbiy so'nish - hissiy so'nishga nisbatan torroq yo'naltirilgan atama deb taxmin qilishimiz mumkin. Bu atamalarning o'zaro bog'liqligini birinchilardan bo'lib, E.Edelevich, A.Brodskiy kabi olimlar asoslab berganlar. Ularning hissiy so'nishga bag'ishlangan ishlariga asoslanib, shunday xulosaga kelish mumkinki, hissiy so'nish kasbiy so'nish uchun "qo'shimcha" bo'lib xizmat qiladi. Ular tomonidan ishlab chiqilgan "asta-sekin progressiv umidsizlik" konsepsiyasi shuni ko'rsatadiki, kasbiy so'nish hissiy so'nishning bir qator omillari: kundalik voqelik tufayli idealistik umidlarning puchga chiqishi, faoliyat va ish sharoitlarini baholash natijasida yuzaga keladi [132]. Ular kasbiy so'nishning quyidagi bosqichlarini ajratadilar: "ishtiyoq bosqichi", "turg'unlik bosqichi", "fruziya bosqichi" va "apatiya bosqichi". Shuningdek, tadqiqotchilar kasbiy so'nish rivojlanishining ichki va tashqi sabablarini aniqlaydilar.

Hozirgi vaqtda so'nishga qarshi ko'plab mexanizmlar mavjud bo'lib, ular orasida A. Ellis va Ch.Reymondning kognitiv-xulq-atvor terapiyasiga asoslangan modellar mavjud [53]. Ushbu modellar o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishni o'rganish orqali o'z hayotini nazorat qilish tuyg'usini oshirishga qaratilgan. Olimlar nuqtai nazaridan his-tuyg'ular hayotimizda sodir bo'layotgan voqealar bilan bog'liq. Terapevtlarning ta'kidlashicha, odamlar bunday hodisalarni talqin qilishning noto'g'ri va mantiqsiz usullariga ega bo'lib, kuchli hissiy iztirob va stressni keltirib chiqaradi.

O'rganishlarimizga qaraganda, pedagoglarda kasbiy so'nish muammosi yuzasidan Respublikamizda juda kam ilmiy izlanishlar olib borilganligi kuzatiladi. Ammo, aynan kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini bo'lmasada, o'qituvchi shaxsi va uning shakllanishi, uning kasbiy rivojlanishi, kasbiy o'z-o'zini anglashi, o'qituvchi shaxsiga xos bo'lgan xislatlar, stress va kasbiy

stress masalalariga bag'ishlagan ilmiy tadqiqotlar uchraydi. Xususan, psixologiya fanlari doktori D.S.Qarshiyevaning "Pedagog shaxsida kasbiy stress namoyon bo'lishiga psixologik determenantlarning ta'siri" mavzusidagi doktorlik dissertatsiyasi ishida pedagog shaxsida kasbiy stressning kelib chiqishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar va ularning o'qituvchilarda kasbiy so'nish jarayoniga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqotchi pedagoglardagi kasbiy stressning namoyon bo'lishi pedagogik jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit, pedagogning kasbiy faoliyatga tayyorlik darajasi va pedagogik ish stajiga oid dinamik xususiyatlar, kasbiy stressni bartaraf etish chora-tadbirlari va salbiy emosional holatlarni bartaraf etish yo'llari bo'yicha qimmatli mulohazalarni o'rta tashlaydi [61].

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'rni tahlil qilib berilgan [57].

Tadqiqotchi o'z dissertatsiya ishida pedagogning o'z-o'ziga munosabatini uch jihati, ya'ni global o'z-o'ziga munosabat – integral "Men", o'z-o'zini hurmat qilish va autosimpatiyaga asoslangan o'z-o'ziga munosabat, o'z "Men"iga nisbatan aniq harakatlar darajasining o'z-o'ziga baho, shaxs xususiyatlari bilan bog'liqligini etnopsixologik jihatlari tadqiq etilgan [57].

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 [239].

A.M.Jabborovning ilmiy izlanishlarida o'qituvchi kasbi va unga qo'yiladigan talablarning milliy mental xususiyatlari tahlil qilib berilgan. Bunda o'qituvchining milliy xususiyatlari sifatida

atrofdagilarga xushmuomalalik va hurmat bilan munosabatda bo'lish, o'zini tuta bilish, milliy ong saviyasining yuqoriligi, o'qituvchi obro'siga mosligi, ijtimoiy dadillik alohida ko'rsatib o'tilgan. Muallif tomonidan ko'rsatilgan o'qituvchining milliy qiëfasi bevosita uning kasbiy faoliyatga moslashuvini ta'minlaydi va bu holat kasbiy faoliyatdagi destruktiv holatlarning oldini olishga xizmat qiladi [54].

A.A.Beknazarov esa o'z tadqiqotlarida o'qituvchi va o'quvchi munosabatlarning emotsional-qadriyatli tizimini tahlil qilgan. Emotsional-qadriyatli munosabatning qiësiy tahlili o'qituvchi bilan o'quvchilar orasidagi shaxslararo munosabatlarining emotsional barqarorligini, kognitiv darajada uyushqoqligini ta'minlaydi [22].

Yu.M.Asadovning dissertatsion tadqiqotida umumta'lim maktabi o'qituvchisining malaka oshirish tizimidagi kasbiy-shaxsiy o'sish yo'nalishini belgilovchi psixologik xususiyatlari o'rganiladi. Bu bosqichda mahoratni mustahkamlash, kasbiy tiklanish samaradorligi ko'p jihatdan shaxsning psixologik xususiyatlariga bog'liq [15].

Sh.X.Abdullayevaning "Umumiy ta'lim maktab o'qituvchilarining emosional baqarorligining psixologik xususiyatlari" mavzusidagi dissertasion tadqiqotida umumta'lim maktablari o'qituvchilarining shaxs, individual psixologik va hissiy-emosional xususiyatlari, o'qituvchilarning o'quvchilarga nisbatan shaxslararo munosabatlari emotsional beqarorlik holatining kelib chiqishiga ta'siri, umumta'lim maktablari o'qituvchilarining kommunikativ kompetentligi va o'qituvchilarda emotsional so'nishning oldini olish ayrim masalalari va shu kabilar tadqiq qilingan. [11].

O.E.Xayitov, L.U.Inagamovalarning "Stressni boshqarish" darsligida yosh raxbarlar mo'ljallangan stress psixologiyasi, stressga bardoshlilik to'grisidagi ta'limotlarning asosiy nazariy qoidalari, stressli xolatlar va emosional toliqish vujudga kelishining sabablar yosh raxbarlarda stressga bardoshlilikni shakllantiruvchi psixologik mexanizmlari muayyan darajada taxlil qilingan. [122].

Z.B.Madaliyevaning tadqiqot ishida o'qituvchining kasbiy faoliyatdagi beqaror emotsional holati emotsional so'nish sindromining kelib chiqishiga va pedagogik faoliyat samaradorligini pasaytirishiga olib kelishi o'rganilgan. Tadqiqotchi emotsional so'nish sindromining kelib chiqishida psixoemotsional "Men obrazi"ni, kasbiy faoliyatdagi emotsional noturg'unlikni, refleksiya,

empatiya, o‘z-o‘zini boshqarishning ahamiyatini tizimli ravishda tahlil qilib bergan [71]. Ilmiy tadqiqotdan olingan natijalar asosida pedagoglardagi emotsional so‘nish sindromini korreksiyalashda emotsional kompetentlikni oshirish mexanizmining mualliflik variantini taklif etgan.

R.Z.Gaynutdinov o‘z tadqiqotlarida o‘zbek milliy maktabi o‘qituvchisining “Men konsepsiyasi”ga o‘z munosabatini bildirib, uning namoyon bo‘lishiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarga o‘qituvchining chuqur kasbiy bilimga egaligini (kompetentligi va layoqatini), o‘zbek milliy maktabi o‘qituvchisiga xos xususiyatlar sifatida konformlik harakatdagi ehtiyotkorlik, sovuqqonlik, o‘zaro hurmat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishni kutish, hamdardlik va yaxshilikka moyilik kabi etnotipik jihatlarini sanab o‘tadi [46].

R.B.Abduraxmonovning “Pedagog va psixologlarda kasbiy yo‘nalganlikning kamol topishi” mavzusidagi dissertasion ishida kasbiy pedagogik va psixologik yo‘nalganlik komponentlari aniqlangan va oliy o‘quv yurtida tayyorgarlik davrida uning shakllanish dinamikasi o‘rganilgan.

1.2-§. Kasbiy so‘nish tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, komponentlari va bosqichlari

Surunkali stress fonida rivojlanadigan va mehnat faoliyatida xodimning hissiy, energetik va shaxsiy resurslarining so‘nishiga olib keladigan sindrom bu kasbiy so‘nish hisoblanadi. Kasbiy so‘nish salbiy his-tuyg‘ularning ichki to‘planishi natijasida paydo bo‘lib, ulardan tegishli "qutulish" yoki "ozod qilinmaslik" bu jarayonning kuchayib borishiga olib keladi. Umumiy olganda, kasbiy so‘nish - bu qayg‘u yoki umumiy moslashish sindromining uchinchi - so‘nish bosqichidir.

Chet el adabiyotlarida so‘nish sindromi kuyish (inglizcha) atamasi bilan "so‘nish", "qiziqishning zaiflashishi" ma’nolarini anglatadi. Kasbiy so‘nish fenomeni bilan bevosita yoki bilvosita bog‘liq bo‘lgan ta’riflarni ko‘rib chiqamiz.

Kasbiy so‘nish – bu kasbiy faoliyat jarayonida shaxsning mavjud psixologik tuzilishining yo‘qolishi, o‘zgarishi yoki deformatsiyalanishidir.

Kasbiy soʻnish sindromi - bu psixologik, psixofiziologik va xulq-atvor komponentlarini oʻz ichiga olgan mehnat faoliyatidagi stressga nisbatan salbiy reaksiyadir. Ishdagi stressning oqibatlari ogʻirlashgani sayin, insonning maʼnaviy va jismoniy kuchi zaiflashadi, u kuchsizlanadi, sogʻligʻi yomonlashadi. Boshqalar bilan aloqalarning pasayishiga charchoqlik olib keladi va bu, oʻz navbatida, yolgʻizlikning kuchayishiga sabab boʻladi. Ish faoliyatida odamlarning motivatsiyasi pasayadi, ishga befarqlik rivojlanadi, mehnat sifati va unumdorligi sustlashadi.

Kasbiy charchash yoki soʻnish boshqacha qilib aytganda - bu odam uzoq vaqt davomida oʻrtacha stress ostida boʻlganligi sababli paydo boʻladigan uzoq davom etadigan stress reaksiyasi yoki sindromidir. Shuning uchun koʻplab tadqiqotchilar oʻqituvchining hissiy charchashini aqliy yoki kasbiy charchoq sindromi deb ham atashadi.

Amerikalik psixiatr G. J. Freydenberger buni ruscha "toʻyganlik" degan maʼnoni anglatuvchi "*burnout*" deb atagan. Koʻpincha bu soʻz soʻzlashuv ingliz tilida giyohvandlik haqida gap ketganda ishlatiladi. Ular taʼlim sohasi haqida gapirganda, oʻz ishiga juda kuchli kirishib ketgan oʻqituvchilarning qaramligini bildiradi.

Tadqiqotlarga koʻra, kasbiy soʻnish koʻproq yoshi 35-40 yoshdan oshgan odamlarda uchraydi. Bu vaqtda ular tajribali mutaxassis boʻlib, farzandlari ulgʻayib, ularga kamroq kuch sarflaydilar. Bu professional yuksalish boʻlishi kerak boʻlgan paytga oʻxshaydi, ammo hamma narsa butunlay boshqacha tarzda sodir boʻladi. Yaʼni, oʻqituvchi oʻz ishida kamroq faol boʻladi, uning motivatsiyasi yoʻqoladi, charchoq kuchayadi. Koʻpincha juda yaxshi oʻqituvchi kasbiy charchaganligi sababli maktabda ishlashga yaroqsiz boʻlib qoladi. Bunday vaziyatlarda ayrim pedagoglar oʻz ish joyini taʼlim bilan bogʻliq boʻlmasligi uchun oʻzgartiradilar, lekin bari bir bolalar bilan mashgʻulotlarni juda sogʻinadilar.

Xoʻsh soʻnish sindromi qanday namoyon boʻladi? Agar oʻqituvchining kasbiy soʻnishi oʻz vaqtida sezilmasa yoki uni bartaraf etish uchun ataylab hech qanday chora koʻrilmasa, bu shaxsning oʻzgarishiga olib kelishi mumkin.

Oʻqituvchining kasbiy soʻnishini koʻrsatadigan asosiy belgilar:

- uyqusizlik;

- charchoq;
- psixosomatik asoratlari;
- maktab o'quvchilari va hamkasblariga nisbatan salbiy munosabat;

- o'z kasbiga nisbatan salbiy munosabat, ishlashni istamaslik;
- o'z vazifalarini bajarishga beparvolik;
- psixostimulyatorlar hajmining oshishi;
- ishtahaning yo'qolishi yoki ortiqcha ovqatlanish;
- o'ziga past baho berish;
- tajovuzkorlikning kuchayishi;
- passivlikning kuchayishi;
- aybdorlik hissi.

So'nish asta-sekin rivojlanadi: birinchi navbatda, hissiy charchoq hissi paydo bo'ladi, keyin qattiq charchoq yuzaga keladi, bu esa bir muncha vaqt o'tgach, umidsizlikka aylanadi, o'qituvchi endi bu kasbga qiziqmasligini va ishga borish istagi yo'qligini tushunadi.

So'nish sindromining eng keng tarqalgan modeli 1981 yilda ishlab chiqilgan K. Maslach va S. Jekson bo'lib, ular hissiy charchashni uchta asosiy komponentga ajratdilar:

1. Emosional charchoq nochorlik, umidsizlik, tanazzul, charchoq hissi, energiya tonusi va ish sifatining pasayishi, jismoniy kasalliklarning paydo bo'lishida namoyon bo'ladi. Ma'lum bo'lishicha, his-tuyg'ulari yo'q shaxs, boshqalarda muammolar va umuman his-tuyg'ularni keltirib chiqarmaydi.

2. Ikkinchi komponent - depersonalizatsiya, bu boshqalar bilan o'zgargan munosabatlarda kuzatilishi mumkin. Ba'zilar uchun bu boshqa odamlarga qaramlikning ko'rinishi, kimdir, aksincha, hech kim bilan muloqot qilishni istamaydi va odamlarga salbiy munosabatda bo'ladi. Depersonalizatsiya rivojlana boshlaganda, o'qituvchida bolalarni alohida shaxslar sifatida ko'rishni to'xtataydi. O'qituvchi o'quvchilardan yomonlik kutgani uchun ulardan uzoqlashadi. Salbiy reaksiyalar aloqa qilishni istamaslik, bolalarga nisbatan kamsituvchi munosabat, ularning iltimoslarini e'tiborsiz qoldirishga olib kelishi mumkin.

3. Oxirgi komponent - qisqartirilgan professional amaliyot. Bu salbiy o'z-o'zini tanqid qilish, o'z kasbi va undagi muvaffaqiyatiga, xizmatdagi fazilatlari va mahoratiga salbiy baho berish yoki o'z qadr-

qimmatini kamsitish, o'z imkoniyatlarini va boshqalar oldidagi majburiyatlarini kamaytirish orqali ifodalanishi mumkin. Kuchlanish bilan kurashish uchun manbalar har bir insonda turli xil resurs profiliga ega bo'lib, u professional charchashni yengish va uni yengish yo'llarini topishga yordam beradi [74].

Shunday qilib, inson hayotda ishdan tashqari juda ko'p qiziqarli va muhim narsalar borligini tushunadi. Va butunlay boshqacha holat - odam doimiy stressda bo'lsa, u oilada muammolarga duch keladi, bo'sh vaqt yetarli emas yoki u o'zini o'zi yuq qilishga sarflaydi va uning resurslari tugaydi.

Kasbiy so'nish xususiyatlari va bosqichlari. Kuyish holati surunkali stressning natijasi bo'lib, unumdorlikning pasayishi, charchoq va tashqi dunyoga befarqlik bilan tavsiflanadi. Bostirilgan salbiy his-tuyg'ular to'planib, kundalik faoliyatga ta'sir qiladi. Kuyishning eng muhim xususiyatlaridan biri bu ko'rinmaslikdir, charchagan odam uzoq vaqt davomida buni sezmaydi. Past mahsuldorlik, ish va hayotga qiziqishning pasayishi charchoq sifatida qabul qilinadi. Umumiy jismoniy va psixologik holat sub'ektiv va noto'g'ri baholanadi.

Hissiy yoki kasbiy charchash belgilari:

- tananing umumiy tonusining pasayishi;
- ish va hayotga qiziqishning yo'qolishi;
- hamkasblar bilan muloqotning keskin pasayishi (o'qituvchilar va talabalar uchun);
- boshqalarga befarq munosabatda bo'lish;
- ish sifatining yomonlashishi, ishdagi xatolarni ko'ra olmaslik va e'tiborsizlik;
- ishonchsizlik va kasbiy qobiliyatsizlik hissi;
- mehnat vazifalari va natijalaridan qoniqmaslik;
- tashabbussizlik.

Gerbert Freydenberger tomonidan yaratilgan hissiy so'nish kashfiyoti tufayli so'nish muammosiga yondashuvlarni ishlab chiqish uchun asos yaratildi.

Quyida kasbiy so'nishga asosiy yondashuvlarni ko'rib chiqamiz. Birinchisi, K. Maslach va uning hamkasblari tomonidan ishlab chiqilgan (1978) ijtimoiy-psixologik yondashuv bo'lib, u G.

Freydenberger ishiga sezilarli tuzatishlar kiritadi. Kasbiy soʻnishni keltirib chiqaradigan alomatlar uchta asosiy toifaga ajratilgan:

1. Psixologik.
2. Jismoniy.
3. Xulq-atvor.

Buning yordamida hissiy soʻnish muammosiga yangi qarash asosida uning alomatlarini aniqlaydi. Jumladan:

- organizm resurslarining kamayishi, stressning yuqori darajasi, odamlar bilan oʻzaro munosabat bilan bogʻliq faol ish, vaziyatni qoplash uchun resurslarning yetishmasligi tufayli jismoniy va hissiy charchoqdan kelib chiqadigan hissiy soʻnish.

- beadab xulq-atvorning namoyon boʻlishi, atrof-muhitga, mehnatga befarqlik, boshqa odamlar bilan munosabatlarning deformatsiyasi bilan tavsiflangan depersonalizatsiya (Depersonalizatsiya).

- oʻz yutuqlarini salbiy baholash, cheklangan imkoniyatlar va qadr-qimmatning pasayishi bilan namoyon boʻladigan kasbiy yutuqlarning pasayishi [74].

Tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, kasbiy charchash sindromini aniqlashda turli xil yondashuvlar mavjud. Ushbu hodisa boʻyicha baʼzi xorijiy va MDH mamlakatlari olimlarining fikrlarini koʻrib chiqamiz.

1. Gerbert Freydenberger "Xodimlarning soʻnishi" ortib borayotgan hissiy charchoq bilan tavsiflanidigan holatdir. Bunday holat koʻpincha "odam-odam" sohasida ishlaydigan mutaxassislarda kuzatiladi.

2. Kristina Maslach. Emotsional charchash - oʻz kasbiy burchlariga befarqlik va gʻazablanishning namoyon boʻlishi, qadrsizlik hissi bilan birga kechadigan holatdir. Buning asosiy sababi kasbiy muloqotdan kelib chiqqadigan ruhiy va jismoniy ortiqcha ish, emotsional ortiqcha yuklanish hisoblanadi.

3. Boyko V.V. Kasbiy charchash - bu insonning energiya zahiralaridan tejamkorlik bilan foydalanishga imkon beradigan "funktional stereotip". Kasbiy soʻnish sindrom nafaqat noqulay boʻlishi balki, soʻnishning oʻzi konstruktiv boʻlsa ham uning oqibatlari salbiy-halokatli boʻlishi mumkin.

4. Anan'ev B.G. "Hissiy charchash" - bu salbiy hodisa bo'lib, u doimiy shaxslararo muloqotni talab qiladigan ijtimoiy ish bilan uzviy bog'liq bo'lgan odamlarda kuzatiladi.

5. Orel V.E. "Ruhiy charchash" murakkab psixofiziologik hodisa bo'lib, u uzoq davom etadigan hissiy stress tufayli yuzaga keladigan ruhiy charchoq va jismoniy charchoq sifatida tavsiflanadi. U uchta rivojlanish darajasiga ega: individual, shaxslararo va tashkiliy.

6. Vodopyanova N.E. So'nish - bu psixofiziologik va xulq-atvor komponentlaridan tashkil topgan jarayon bo'lib, u ish stressiga salbiy reaksiyadir. Doimiy ortiqcha yuklamali va uzoq muddatli ish natijasida stresslarning to'planishi va insonning hayotiy energiya ta'minotining kamayishi bilan birga keladi.

M. Burishning fikricha, kasbiy so'nish sindromi jarayonli xarakterga ega bo'lib, bir qancha progressiv bosqichlar va tegishli bosqichlarni bosib o'tadi. Uning konsepsiyasiga ko'ra, kasbiy so'nish o'z rivojlanishida 6 bosqichni o'taydi.

1. Ogohlantirish bosqichi:

- haddan tashqari faollik, o'zini ish bilan yuklash istagi;
- ijtimoiy aloqalarni cheklash;
- ishlamaydigan ehtiyojlarni almashtirish.

2. O'z ishtiroki darajasini pasaytirish bosqichi:

- ishda ishtiyoqni yo'qotish;
- boshqa odamlarga empatiya, hasad, boshqalarga nisbatan beadab munosabatning ifodalanishi;
- o'z kasbiy vazifalarini bajarishni istamaslik;
- ortib borayotgan talablar.

3. Hissiy reaksiyalar:

- depressiv kayfiyat;
- depressiya, apatiya, o'zini o'zi past baholash;
- boshqalarga nisbatan tajovuzkorlik.

4. Destruktiv xatti-harakatlar bosqichi:

- ko'p vazifali sharoitlarda ishlay olmaslik, tasavvurning yetishmasligi;
- tashabbus ko'rsatishdan bosh tortish;
- befarqlik, yolg'izlik, boshqa odamlarning hayotiga aralashish istagining yo'qligi;
- mehnat faoliyati bilan bog'liq mavzulardan qochish.

5. Psixosomatik reaksiyalar:

- dam olishga qodir emaslik;
- bosh og'rig'i, uyqusizlik, yuqori qon bosimi, ovqat hazm qilishning buzilishi;
- kofein, nikotin, alkogolga qaramlikning kuchayishi.

6. Umidsizlik bosqichi:

- hayotga salbiy munosabat;
- ma'nosiz mavjudlik hissi, umidsizlik.

Tadqiqotchi hissiy charchash atamasini kasbiy inqirozlar va mehnat faoliyatidagi uzoq muddatli stresslarning reaksiyalari va oqibatlari majmuasi sifatida tavsiflaydi. Avvaliga odam ishga to'liq sarmoya kiritib boshlaydi va unga juda ko'p kuch sarflaydi. Sindrom rivojlanishi bilan ortiqcha ish, hissiy charchoq kabi his-tuyg'ular paydo bo'ladi, ular keyinchalik ishga qiziqishning pasayishi va umidsizlik bilan to'ldiriladi. Natijada, to'plangan salbiy his-tuyg'ularning yuqoriligi to'liq ekzistensial tushkunlikka olib keladi.

V.V. Boykoning ishida hissiy yo'q bo'lib ketish aqliy ravishda psixologik himoya mexanizmi sifatida qaraladi. Bu hodisa travmatik hodisalarga javoban his-tuyg'ularning ifodalanishini bostirish yoki cheklashda o'zini namoyon qiladi. Hissiy yo'q bo'lib ketish - bu, ayniqsa kasbiy sohada, orttirilgan xatti-harakatlarning namoyon bo'lishini ko'rsatadigan funktsional stereotip. Inson o'zining energiya resurslaridan oqilona foydalanishga qodir, ammo bu yondashuv o'z narxiga ega. Tuyg'ularning "iqtisodiyoti" jiddiy oqibatlarga olib keladi, chunki u shaxs bilan chambarchas bog'liq bo'lgan mehnat jarayoni, kasbiy faoliyat va shaxslararo o'zaro ta'sirning turli jihatlarida namoyon bo'ladi [27].

V. V. Boykoga ko'ra, kasbiy so'nish sindromining bosqichlari:

I. "Kuchlanish" bosqichi

1. "Psixotravmatik vaziyatlarni boshdan kechirish" belgisi
2. "O'zidan norozilik" simptomi.
3. "Qafasga tushib qolish" simptomi.
4. Alomat "tashvishlanish va stress".

II. Faza "qarshilik" (qarshilik).

1. "Etarli darajada vizual hissiy reaksiya" simptomi.
2. "Emotsional va axloqiy dizoriyentatsiya" simptomi.
3. "Emotsiyalar iqtisodiyoti doirasining kengayishi" simptomi.

4. "Kasbiy vazifalarni qisqartirish" simptomi.

III. Faza. "qasos olish"

1. "Hissiy tanqislik" belgisi.

2. "Emotsional ajralish" simptomi.

3. "Shaxsiy ajralish, yoki depersonalizatsiya" alomati.

4. "Psixosomatik va psixovegetativ buzilishlar" simptomi [27].

Ayrim tadqiqotchilar tomonidan kasbiy soʻnish sindromi va turli yosh bosqichlarida oʻqituvchilarning oʻz-oʻzini namoyon qilishi anʻanaviy aqliy funksiyalarga qarama-qarshi harakatni amalga oshiradigan oʻziga xos "anti-funksiyalari" (anti-motivatsion, antikognitiv, tartibga soluvchi) bilan "tizimga qarshi" sifatida hissiy soʻnish sindromi haqida qiziqarli nuqtai nazar boʻyicha tushuntirishga harakat qilinadi. Xususan, tadqiqotchi V. E. Oryol tomonidan taklif qilingan shaxsning kasbiy rivojlanishi jarayonidagi oʻziga xosliklar boʻyicha kasbiy soʻnishning tuzilishini hisobga olgan holda, alomatlari darajasiga qarab, uning iyerarxiyasini tavsiflaydi:

– Mikro darajada (individual psixologik) stressli vaziyatlarga individual psixologik reaktsiya bilan bogʻliq hissiy alomatlar ustunlik qiladi.

– Mezo darajada (shaxslararo) odamlar oʻrtasidagi munosabatlar bilan bogʻliq alomatlar paydo boʻladi, bu erda maʼlum bir ohangning ustunligi bilan motivatsion buzilishlar ustunlik qiladi.

– Makro darajada (tashkiliy) stressli vaziyatlarga javoban tashkiliy darajadagi oʻzgarishlarni aks ettiruvchi yuqori kognitiv belgilar shakllanadi [85].

Hissiy soʻnishning asosiy koʻrinishlari charchoq hissi, energiya va ish faoliyatini yoʻqotish, jismoniy kasalliklarni oʻz ichiga oladi. Odamlar tinchlantiruvchi yoki ogohlantiruvchi vositalardan foydalanishni boshlashlari mumkin. Natijada, hamkasblar, mijozlar, rahbariyat va yaqinlar bilan oʻzaro munosabatlarda salbiy psixologik kayfiyat paydo boʻladi. Bu mojarolarga va oʻz qobiliyatlaringizga ishonchni yoʻqotishiga olib kelishi mumkin. Oxir-oqibat, bu hayot yoʻlini oʻzgartirishi va hatto tanlangan sohada professional faoliyatdan butunlay voz kechishga olib kelishi mumkin.

Kasbiy soʻnish sabablari

1. Katta hajmdagi ish. Ish joyidagi juda yuqori ish yuki kasbiy va hissiy charchashning asosiy sababidir. Ish vazifalarining koʻpligi dam olishga vaqt qoldirmaydi va stressni keltirib chiqaradi.

2. Odam bir joyda juda uzoq qoldi. Bundan tashqari, charchash bir joyda, bitta kompaniyada juda uzoq vaqt ishlash tufayli sodir boʻladi. Psixologlar va kadrlar boʻlimi xodimlari har 5 yilda faoliyat sohasini oʻzgartirishni tavsiya qiladilar va bunday tavsiyada oqilona maʼno bor.

3. Rahbar mehnatkash. Ish bilan band boʻlgan va xodimlardan xuddi shunday talab qiladigan menejer ham xodimning kasbiy charchashiga olib kelishi mumkin. Axir, u doimo ishga kechiksa, qoʻl ostidagilar uydan oʻz vaqtida chiqib ketishlari noqulay boʻladi. Ish yuki va stress darajasi oshadi.

4. Kelajakka ishonchsizlik. Agar siz ishlayotgan kompaniya ogʻir kunlarni boshdan kechirayotgan boʻlsa, maoshlarni toʻlash kechiktirilsa, kasbiy kelajagingiz haqida tashvishlanishingiz muqarrar. Shunday qilib, ishda boʻlish siz uchun stress boʻladi.

5. Zerikarli ish vazifalari. Ishda zerikkanligini va oʻsish istiqbollari yoʻqligini tushunadigan odam professional charchash sindromiga duch kelishi mumkin. U biror narsaga intilish va nimanidir oʻzgartirish motivatsiyasini yoʻqotadi.

6. Ishda sodir boʻlayotgan voqealarga haddan tashqari hissiy munosabat. Uzoq vaqt davomida bir joyda ishlaydigan xodimlar uchun ish "ikkinchi uy" ga, hayotning muhim qismiga aylanadi. Bu shuni anglatadiki, ishda bunday odam bilan sodir boʻlgan hamma narsa unda hissiy reaksiyani kuchaytiradi. U ishdagi muvaffaqiyatsizliklarini yurakdan qabul qila boshlaydi, oʻzini faqat professional muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik bilan baholaydi. Sevgidan nafratga bir qadam deyishlari ajablanarli emas. Bir nuqtada ishdan nafratlanish mumkin, chunki u juda koʻp stress va tashvish keltiradi.

7. Ish joyida qulaylikning yoʻqligi. Ha, bu ham charchashga olib kelishi mumkin. Misol uchun, agar sizda juda shovqinli ish joyingiz boʻlsa, siz oʻzingizning ish vazifalaringizga diqqatni jamlash va shuning uchun ularni bajarish qiyin. Ish sifati yomonlashadi, siz oʻzingizdan norozisiz va hissiy charchoqqa tushib qolinadi.

Kasbiy soʻnish boʻyicha koʻplab tadqiqotlardan kelib chiqadigan aniq xulosalardan biri shundan iboratki, shifokorlar, pedagoglar, maslahatchi psixologlar va boshqa "yordamchi" mutaxassislarning ishi va unga qoʻyiladigan talablarni kamaytirmasdan, "ichki erkinlik darajalari"ni bermasdan erishib boʻlmaydi [63;83-b].

Shunday qilib, oʻqituvchilik kasbi vakillari oʻrtasidagi kasbiy soʻnish - bu xodimning ish faoliyatiga, uning jismoniy va psixologik farovonligiga, hamda shaxslararo munosabatlarga taʼsir qiluvchi ruhiy tajribalar va xatti-harakatlar majmuasi toʻplami. "Kasbiy soʻnish" sindromi - bu uzoq muddatli ish stressiga va shaxslararo muloqotga javobidir. Ushbu sindromning nisbiy barqarorligiga qaramay, tegishli kasbiy muhitni tashkil etish va xodimlar tomonidan "ichki resurslarni toʻldirish" uchun individual strategiyalardan foydalanish sezilarli tuzatuvchi taʼsirga ega boʻlishi mumkin.

1.3-§. Oʻqituvchilarda kasbiy soʻnish jarayonini oldini olishning ilmiy-uslubiy va ijtimoiy-psixologik imkoniyatlari

Soʻnggi yillarda soʻnish sindromi, ayniqsa, taʼlim rahbarlari va oʻqituvchilarining eʼtiborini tortmoqda. Bu mutaxassislarning, ayniqsa, "yordamchi" kasblarda, shu jumladan oʻqituvchilik sohasida kasbiy soʻnish sezilmasdan boshlanishi va dastlabki bosqichlarda tashkilot uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqarmasligi bilan izohlanadi. Biroq, uzoq muddatda bu jiddiy oqibatlarga olib kelishi va muassasa uchun juda qimmatga tushishi mumkin.

Ikkita asosiy yoʻnalishda oʻqituvchilarning kasbiy pasayishiga yoʻl qoʻymaslik tavsiya etiladi:

Oʻqituvchilar uchun tashkiliy ish sharoitlarini optimallashtirish: Bu qulay va qoʻllab-quvvatlovchi ish muhitini yaratishni oʻz ichiga oladi, jumladan:

- Qulay va funktsional ish joyini taʼminlash.
- Aniq ish tavsiflari va majburiyatlarini belgilang.
- Mukofot va jazolashning konstruktiv tizimini joriy etish.
- Ishchilarni ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash va manfaatlarini himoya qilish.
- Mehnatni muhofaza qilishning samarali tizimini ishlab chiqish.

– O‘qituvchilar uchun rasmiy va norasmiy xulq-atvor standartlarini shakllantirish.

– Muassasada yuqori tashkiliy madaniyatni shakllantirish va uni rivojlantirish.

– Professional va ma’muriy yordam ko‘rsatish.

O‘qituvchilarning shaxsiy resurslarini yangilang: Bu motivatsiya va samaradorlikni saqlash uchun muhim, jumladan:

– Malaka oshirish bo‘yicha treninglar va seminarlar o‘tkazish.

– Ta’lim resurslaridan foydalanish va o‘z-o‘zini ta’lim olish imkoniyatlarini ta’minlash.

– Shaxsiy va kasbiy ko‘nikmalarni rivojlantirishni qo‘llab-quvvatlash.

– O‘qitish madaniyati va shaxslararo ko‘nikmalarni rivojlantirishga ko‘maklashish.

– Doimiy takomillashtirish uchun muntazam baholash va fikr-mulohazalarni o‘tkazish.

O‘qituvchilarning kasbiy so‘nishini oldini olishning birinchi yo‘nalishi tashkiliy sharoitlarni optimallashtirish va o‘qituvchining shaxsiy resurslarini yangilashni o‘z ichiga oladi.

Ish joyini tashkiliy takomillashtirish quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi:

1. Ish joyini tashkil etish: sanitariya va estetik talablarga javob beradigan makon yaratish. Yorug‘, havodor va yaxshi jihozlangan joylarda ishlaydigan o‘qituvchilarning kuyish ehtimoli kamroq.

2. Ish ta’riflarini aniqlash: o‘qituvchilar uchun ish tavsiflari va ko‘rsatmalarda aniqlik kiritish.

3. Mukofot va jazolar tizimi: barcha jamoa a’zolari uchun tushunarli va shaffof bo‘lgan konstruktiv va adolatli mukofot va jazo tizimini yaratish.

4. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: xodimlarni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va manfaatlarini himoya qilish, shu jumladan kadrlar siyosati, martaba o‘sishi va boshqalar.

5. Mehnatni muhofaza qilish tizimi: o‘qituvchilarning ish muhitida xavfsizlik va qulaylikni ta’minlaydigan mehnatni muhofaza qilish tizimini yaratish.

6. Xulq-atvor standartlari: o‘qituvchilar uchun rasmiy va norasmiy xatti-harakatlar standartlarini o‘rnatish.

7. Tashkiliy madaniyat: hamkorlik va samarali muloqotga yordam beruvchi kuchli tashkiliy madaniyatni rivojlantirish.

8. Yordam va boshqaruv: muassasa ma'muriyati tomonidan professional va ma'muriy yordam ko'rsatish.

O'qituvchilarning kasbiy so'nishining oldini olishning ikkinchi yo'nalishi ularning shaxsiy resurslarini faollashtirish va rivojlantirish bilan bog'liq. Bu shunday amalga oshirilishi mumkin:

1. Ta'lim sohasi:

– O'qituvchilarni so'nishining sabablari va alomatlari haqida ma'lumot berish: Bu o'qituvchilarga ishning haddan tashqari yuklanishi, ishdan qoniqmaslik, jamoadagi nizolar va boshqalar kabi charchashga olib keladigan omillar haqida ma'lumot beradigan seminarlar, treninglar va ma'ruzalar o'tkazishni o'z ichiga oladi.

– O'qituvchilarni o'z-o'ziga yordam berish usullari bilan tanishtirish: Ushbu bo'lim o'qituvchilarga hissiy stressni mustaqil boshqarish va so'nishning oldini olish vositalari va strategiyalarni taqdim etadi. Bunga dam olish usullari, vaqtni samarali boshqarish usullari, meditatsiya amaliyotlari va boshqalar kiradi.

2. O'qituvchining e'tirof etish, o'zini o'zi tasdiqlash va o'zini namoyon qilishga bo'lgan ehtiyojini qondirishga qaratilgan o'qituvchilik kasbining ahamiyatini oshirish:

– Ta'limdan foydalanish imkoniyatini ta'minlash: Maktab ma'muriyati turli o'quv dasturlari va seminarlarda ishtirok etish orqali o'qituvchilarga doimiy kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini taqdim etishi mumkin.

– Uzlaksiz baholash: o'qituvchilarni ta'kidlamaydigan, balki ularning kasbiy mahoratini rivojlantirish va o'sishini rag'batlantiradigan baholash jarayonini yaratish.

– Kasbiy tadbirlarda ishtirok etish: O'qituvchilarga pedagogik mashg'ulotlar, uslubiy seminarlar, marafon va ishbilarmonlik o'yinlarida qatnashish imkoniyatini ta'minlash, bu tajriba almashish va bilimlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

– O'qituvchilik tajribasini to'plash: o'qituvchilarni o'qitish tajribasini to'plashga va uni keyinchalik umumlashtirishga rag'batlantirish, bu esa kasbiy o'sish va rivojlanishga yordam beradi.

– Natijalar va ishlanmalarni nashr etish: o‘qituvchilarga o‘zlarining pedagogik kashfiyotlari va ishlanmalarini nashr etish imkoniyatini yaratish, bu ularning ta’lim hamjamiyatida e’tirof etilishiga yordam beradi va ularni yanada ijodiy o‘lishga undaydi.

2. Uchinchi yo‘nalish o‘qituvchilarni o‘z-o‘zini tartibga solish usullarini o‘rgatish va guruhda ishlash orqali stress va so‘nishning oldini olishni o‘z ichiga oladi. V.V. Boyko tomonidan ishlab chiqilgan tamoyillardan qo‘llanma sifatida foydalanish mumkin:

– "Umuman olganda, hammasi yaxshi, qilingan hamma narsa yaxshilik uchun qilingan" shiorini qabul qilish: O‘qituvchilar ishdagi noqulay vaziyatlarni vaqtinchalik deb qabul qilishni o‘rganishlari va ularni yaxshi tomonga o‘zgartirishga harakat qilishlari kerak.

– Energiyani ijobiy o‘zgarishlarga yo‘naltirish: O‘qituvchilar o‘z noroziliklarini tuhmat va haqoratga yo‘naltirishdan qochishlari, aksincha, ijobiy o‘zgarishlarga yordam beradigan omillarga e’tibor berishlari kerak.

– Yutuqlarga ko‘proq e’tibor berish va o‘zini maqtash: O‘qituvchilar uchun ularning yutuqlarini ta’kidlash va ulardan zavqlanish, shuningdek, o‘z ishida ijtimoiy va insoniy ma’noni ko‘rish muhimdir.

– Ilhom manbalarini izlash: O‘qituvchilar o‘z ishlarida ilhom manbalarini topa bilishlari, xatolarni tuzatishdan ko‘ra maqsad va ularga erishish vositalarini tushunishga vaqt sarflashlari kerak.

– Keraksiz bezovta qiluvchi omillarni bartaraf etish bo‘yicha ishlarni tashkil etish: O‘qituvchilar o‘z ishini boshqalarning keraksiz va bezovta qiluvchi qo‘ng‘iroqlarini bartaraf etadigan tarzda tashkil etishlari kerak.

– Samarali muloqot va nizolarni boshqarish: O‘qituvchilar hamkorlarning so‘rovlari, maslahatlari va talablarini qabul qila olishlari, muammolar va nizolarni hal qilishda sovuqqon va xotirjam bo‘lishlari kerak.

– Ish va hayotni ajratish: O‘qituvchilar ishda shaxsiy hayot muammolarini ko‘tarishdan yoki ularni hamkasblari bilan muhokama qilishdan qochishlari kerak.

– Ijobiy muloqotni o‘rnatish: O‘qituvchilar uchun yoqimli, ochiq va samimiy odamlar bilan doimiy va tez-tez muloqot qilish muhimdir.

– Hissiy stressni kamaytirish usullarini qo‘llash: O‘qituvchilar ish muhitida hissiy stressni kamaytirish uchun turli usullardan foydalanishlari kerak [27].

O‘qituvchilar o‘rtasida so‘nish sindromining oldini olish uchun turli xil profilaktika choralari va diagnostika usullari qo‘llaniladi. Bu usullarga quyidagilar kiradi:

1. Kuzatish usuli: O‘qituvchilarning psixologik barqarorligini baholash va ularning kasbiy faoliyatiga xos bo‘lgan omillarni, masalan, individual psixologik va ijtimoiy-psixologik jihatlarni aniqlash uchun foydalaniladi.

2. Suhbat usuli: O‘qituvchining hissiy holatini, uning ish va hamkasblariga munosabatini diagnostika qilish, shuningdek, individual so‘nish omillarini aniqlash uchun ishlatiladi.

3. Ekspert baholash usuli: Hujjatlarni tahlil qilish va kasbiy faoliyatning ijtimoiy-psixologik va tashkiliy jihatlarining ob'ektiv holatini o‘rganishga asoslangan.

4. Psixodiagnostika usullari: Kasbiy so‘nish sh darajasini aniqlash va unga ta’sir qiluvchi omillarni aniqlashga qaratilgan.

Diagnostic tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, ushbu jarayonga individual omillarning ta’sirini hisobga olgan holda o‘qituvchilar o‘rtasida kasbiy so‘nishning oldini olish va tuzatishga qaratilgan amaliy chora-tadbirlar kompleksini ishlab chiqish rejalashtirilgan. Ushbu tadbirlarning bir qismi sifatida profilaktika, terapevtik va reabilitatsiya usullari stress omillarining ta’sirini yumshatishga, kasbiy motivatsiyani oshirishga va sarflangan harakatlar va erishilgan natijalar o‘rtasidagi muvozanatni tiklashga qaratilgan bo‘lishi kerak. Kasbiy so‘nish sindromining alomatlarini aniqlashda mehnat sharoitlarini yaxshilashga (tashkiliy chora-tadbirlar), jamoadagi shaxslararo munosabatlarning sifatiga, shuningdek, individual reaksiyalar va sog‘liq holatiga e’tibor berish tavsiya etiladi. So‘nish sindromi bilan shug‘ullanayotganda, ushbu holatni boshdan kechirayotgan odamga g‘amxo‘rlik qilish markaziy ahamiyatga ega bo‘lishi kerak. *Kasbiy charchashni oldini olish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:*

• Qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni aniqlash, bu fikr-mulohazalarni ta’minlaydi va motivatsiyani oshiradi.

- Qisqa muddatli maqsadlarga erishish, bu o'z-o'zini motivatsiya darajasini oshirishga yordam beradi.

- Ishdan psixologik va jismoniy tiklanish uchun texnik tanaffuslardan foydalanish.

- Stressni boshqarish usullarini o'zlashtirish, shu jumladan ish muhitini o'zgartirish, avtonomiyani ta'minlash, ish va uy o'rtasida aloqalarni yaratish, dam olish va o'z-o'zini tartibga solish bo'yicha treninglarda qatnashish.

- Boshqa sohalaridagi hamkasblar bilan tajriba almashish, malaka oshirish tsikllarida, konferentsiyalar va simpoziumlarda ishtirok etish orqali malaka oshirish va o'zini-o'zi takomillashtirish.

- Anksiyete va tajovuzni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan ortiqcha raqobatdan qochish, kasbiy charchashga hissa qo'shadi.

- To'g'ri ovqatlanish, spirtli ichimliklar va nikotinni cheklash va optimal tana vaznini saqlash orqali jismoniy salomatlikni saqlash [27].

Bundan tashqari, kasbiy so'nishning oldini olish uchun o'z yuklamalarini hisoblash va ataylab taqsimlashga harakat qilish kerak; bir faoliyat turidan boshqasiga o'tishni o'rganish; ishdagi nizolarga xotirjamlik bilan qarash; har doim va hamma narsa bo'yicha eng yaxshi bo'lishga urinmaslik. Bu borada, kasbiy charchash omillarini tahlil qilish asosida o'qituvchilar uchun quyidagi eslatmalarni tavsiya qilishimiz mumkin. O'qituvchilarning kasbiy so'nishining oldini olishda: psixologik yordam; psixologik maslahat; psixologik tuzatish ishlarini olib borish. Bundan tashqari quyidagi asosiy usullardan ham foydalanish mumkin: psixologik diagnostika; psixologik suhbatlar; psixologik ta'lim; psixologik tuzatish; psixologik maslahat. Psixologik yordam uchta yo'nalishdagi ishlarni amalga oshirishni ta'minlaydi: ma'lumot berish; hissiy qo'llab-quvvatlash; o'qituvchilik kasbining ahamiyatini oshirish.

O'qituvchilarning kasbiy so'nishining oldini olishning asosiy yo'nalishlari, shakllari va usullari.

Tadqiqotlar va olib borilgan ishlar natijalariga ko'ra, o'rta maktab o'qituvchilariga kasbiy so'nish sindromini yengishda profilaktika va yordam berish uchun quyidagi profilaktik usullarini taklif qilishimiz mumkin.

Ushbu tavsiya maktab ma'muriyati va maktab psixologiga qaratilgan bo'lib, kasbiy so'nishni boshdan kechirmagan yoki faqat birinchi bosqich sodir bo'lgan o'qituvchilar bilan tavsiya etilgan muolajalarni bajarish, o'z vaqtida uning oldini olish zarur. Ushbu profilaktika ishning uchta yo'nalishini o'z ichiga oladi.

1. Faoliyatni tashkil etish. Maktab ma'muriyati kasbiy so'nishdan qochishga qodir, agar ishda kasbiy o'sish uchun imkoniyat yaratilsa, o'qituvchi o'z kuchini martaba zinapoyasiga ko'tarilish uchun ishlatishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tomondan qo'llab - quvvatlash va albatta, ishda motivatsiyani oshiradigan ijobiy daqiqalar yaratish lozim hisoblanadi. Buning uchun ma'muriyat barcha lavozim tavsiflarini hisobga olgan holda aniq vazifalarni belgilashi mumkin. Xodimlarning sog'lom munosabatlari uchun ma'muriyat ham o'z jamoasiga e'tibor berishga harakat qilishi kerak. O'quv dasturlari va seminarlarga shaxsning o'z vaqtini boshqarish, o'ziga ishonchni rivojlantirish usullarini kiritish mumkin. Stress va relaksatsiya haqida yetarli ma'lumotlarga bo'lish kerak. Agar biz kasbiy so'nish sindromining oldini olish rejasini aniq ko'rib chiqsak, unda ish vaqtini tashkil etishga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Bu yerda ish kuni davomida qanday qulay sharoitlar yaratilishini aniqlashtirish lozim: qo'llanmalar va ma'lumotnomalar bilan jihozlash, davriy nashrlarni nashr etish, texnik jihozlarga ega bo'lish. Ish xonasining barcha sanitariya me'yorlariga mos kelishi, ovqatlanish yoki tiklanish uchun tanaffus ham muhimdir.

2. Jamoadagi psixologik vaziyat sifatini yaxshilash. Kasbiy so'nish sindromini oldini olish uchun ushbu sohasi kasbiy jamoada psixologik qulaylikni yaratish, jamoani bir butunligicha birlashtirish, bir-birini qo'llab-quvvatlaydigan hamkasblar sifatida shakllantirish zarur bo'ladi. Ma'lumki, jamoadagi psixologik muhitni buzadigan sabablardan biri bu o'qituvchilar moddiy ta'minotining past darajasi, shuning uchun o'qituvchi kasbiy his-tuyg'ular va mas'uliyat yukini olib tashlay olmaydi va uyda oila yoki do'stlar bilan dam ololmaydi. Xarid qilish yoki tabiat qo'ynida dam olish uchun vaqt va moddiy resurslar talab qilinadi, aslida imkoniyatlarning aksariyati cheklangan bo'ladi. Shunga qaramay, bu masalaning yechimi bor, uni jamoaviy treninglarda topish va moddiy manfaatlarni oshirish haqida o'ylash

lozim. Bundan tashqari, o'qituvchining ishi asosan g'ayrat-shijoatga asoslanganligini unutmaslik kerak, uni rag'batlantirib turish lozim.

3. O'qituvchining individual-psixologik xususiyatlari bilan ishlash. Bunda o'qituvchilar uchun "dam olish xonasi" yaratish tavsiya etiladi. Bu xonada o'qituvchilar dam olishlari va kuchlarini tiklashlari mumkin. Taklif etilayotgan "dam olish xonasi" maktab ma'muriyati ko'magida maktab psixologi tomonidan ishlab chiqilishi kerak.

Psixologik adabiyotlar tahlili o'qituvchilarning kasbidan hissiy charchashining oldini olish ishlarini tashkilot darajasida ham, shaxs darajasida ham amalga oshirilishi mumkin degan xulosani beradi. Bunda unutmaslik lozimki, faqat birgalikdagi ish samarali natija berishi mumkin. Chunki o'qituvchining ishi ta'lim muassasasi ishidan ajralmasdir. Ushbu darajalarning har birida biz o'z tavsiyalarimizni ishlab chiqdik.

Oliy ta'lim muassasasining ma'muriy va boshqaruv xodimlari uchun umumiy tavsiyalar:

- har bir o'qituvchiga va boshqa xodimlarga uning o'quv-tarbiya jarayoni tarkibidagi o'rni, funksiyalari, huquqlari va ish majburiyatlarini juda aniq tushuntirish;

- xodimlar o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini kuzatib borish va jamoada qulay psixologik muhit yaratish;

- o'qituvchilar bilan ularning kasbiy o'sish istiqbollari rag'batlantirish mezonlarini aniq ko'rsatib, muhokama qilishga harakat qilish. Bu orqali hissiy charchash sindromining asosiy ko'rinishlaridan biri – ishning ma'nosizligi tuyg'usining oldini olish;

- hamma narsada an'analarga sodiq qolish: ish kiyim uslubi, hamkasblar bilan haftalik uchrashuvlar uyushtirish, hamkorlikda jamoaviy dam olishlarni tashkil etish va hokazo;

- psixologik barqarorlikning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda gorizontaal martaba uchun sharoit yaratish;

- yosh mutaxassislarni kasbiy faoliyatiga moslashishlariga yordam berish;

- o'qituvchilarga ish jarayoni bo'yicha takliflar berish va ularni amalga oshirish uchun sharoit yaratish imkoniyatini yaratish;

-kasbiy ish hajmini optimallashtirish, ish jadvallarini o'zgartirish (agar kerak bo'lsa), xodimlarni ma'naviy va moddiy rag'batlantirishning qo'shimcha shakllarini kiritish va hokazo.;

Shuningdek, rahbar uchun o'z-o'zini tarbiyalash, o'zida hissiy charchash sindromi rivojlanishining oldini olish, masalan, bildirilayotgan fikrlarga toqat qilmaslik, muloqotda qo'pollik qilish, o'z xizmat lavozimini su'istemol qilish va boshqalar. Jamoani boshqarish uslubi moslashuvchan va adekvat bo'lishini ta'minlash.

Quyidagi 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'ziga g'amxo'rlik qilish: sog'lom turmush tarzini olib borish, muloqot ehtiyojlarini qondirish;
- yetarlicha uxlash;
- o'zini sevish;
- o'zining qobiliyatiga ko'ra, ishni 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.

-Kasbiy sunishni boshdan kechirayotgan o'qituvchilarga tavsiyalar:

-tuyg'ularingizni yashirmang. O'zingizda his-tuyg'ularni saqlamaslikka harakat qiling, lekin oilangiz va do'stlaringizga ularni siz bilan muhokama qilish imkoniyat bering;

-hayotingizda nima bo'lganligi haqida gapirishni to'xtatishga urinmang. Buni sizga yaqin odam bilan baham ko'ring;

-so'nishga xos bo'lgan og'ir holat o'z-o'zidan o'tib ketadi deb o'ylamang;

-uyqu va dam olish uchun yetarlicha vaqt ajrating;

-istaklaringiz haqida to'g'ridan-to'g'ri, oilangiz, qarindoshlaringiz, do'stlaringiz yoki ishdagi hamkasblaringiz bilan ulashing;

-iloji boricha hayotingizning muvozanatli tartibini saqlashga harakat qiling;

-toza havoda sayr qiling, voqeliklardan zavqlaning;

-ishdan uyga kelganingizda qanday faoliyatni yoqtirishingizni o'ylab ko'ring va buni bajarishga kirishing;

-sport to'garagiga yoziling: voleybol, tennis, fitnes, yoga;

-ishdan uyga qaytganda, sevimli to'shagingizda 1 daqiqa yoting;

-mazali taom iste'mol qiling;

-diyetaga berilmang, faqat istemol qilayotgan mahsulotlaringizni kuzatib boring;

-tabassum va ko'proq hazil qilishga harakat qiling;

-yaxshi va yoqimli narsalar haqida o'ylang;

-o'zingiz yoqtirgan manzara yoki odamning o'tkinchi tabassumini hatto ishda bo'lganingizda ham, suratga olishini boshlang;

-kun davomida kamida 4-7 marta o'zingizni maqtang;

-ishga kelganingizda "bugun men ajoyib ish kuni bo'ladi", "hech kim va hech narsa mening kayfiyatimni buzmaydi" "men yaxshiman" xayolingizdan bir necha marotaba o'tkazing;

-kichkina muvaffaqiyat bo'lsa ham "men yaxshi qizman", "men yaxshi qildim", "ajoyib chiqdi", "men ajoyib ish qildim" tarzda o'zingizni maqtashni unutmang;

-kundalik tuting. Unda siz barcha tajribalaringizni va salbiy fikrlaringizni yozishingiz mumkin bo'ladi;

-treninglarga, vebinarlarga, psixologik ma'ruzalarga qatnashish, u yerda siz tanimagan boshqa odamlar bilan suhbatlashishingiz mumkin.

-ishdagi nizolarga yengilroq va osoyishtalik munosabatda bo'ling va hamma narsani yurakdan qabul qilmang;

-har doim va hamma narsada yaxshiroq bo'lishga harakat qilmang.

Birinchi bob bo'yicha xulosalar

1. Ta'lim muassasalarida o'qituvchilarning kasbiy faoliyati bolalar salomatligi va farovonligi uchun mas'ul shaxslar toifasiga kiradi. Ushbu ijtimoiy rol tufayli o'qituvchilar ko'pincha sezilarli hissiy stressga duchor bo'lishadi.

2. Kasbiy so'nish jarayoni vaqt o'tishi bilan asta-sekin rivojlanadi va ko'pincha ish joyidagi uzoq muddatli kuchli stress natijasida boshlanadi. Agar ishchiga qo'yiladigan talablar uning resurslaridan oshib ketgan bo'lsa, bu uning psixofiziologik muvozanatini buzishi mumkin, bu esa oxir-oqibat so'nishga olib kelishi mumkin.

3. Samarali koping-xatti harakatlari siz, surunkali ish stressi salbiy hissiy reaksiyalar va buzg'unchi xatti-harakatlarni keltirib chiqarishi mumkin, bu ham xodimning shaxsiy salomatligiga, ham tashkilot barqarorligiga zarar etkazishi mumkin.

4. Kasbiy so'nish e'tiborni talab qiladigan jiddiy holat sifatida qabul qilinishi kerak. So'nishning dastlabki belgilari psixolog bilan maslahatlashishni talab qilishi mumkin va agar alomatlar jismoniy bo'lib qolsa, psixoterapevt yordami talab qilinishi mumkin.

5. Shunday qilib, "kasbiy so'nish" - insonning salbiy psixologik ta'sirlarga javoban o'z his-tuyg'ularini to'liq yoki qisman bostirish (ularning energiyasini kamaytirish) uchun shakllanadigan psixologik himoya mexanizmi hisoblanadi.

II BOB. PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY SO‘NISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA DASTLABKI EMPIRIK TADQIQOTLAR TAHLILI

Mazkur bobda Pedagogik faoliyatda kasbiy so‘nishning o‘ziga xos xususiyatlari va dastlabki empirik tadqiqotlar tahlili bag‘ishlangan bo‘lib, mazkur bobda umumta’lim maktablari o‘qituvchilarda kasbiy so‘nish jarayoni namoyon bo‘lishining o‘ziga xos xususiyatlari, pedagoglarda kasbiy so‘nish muammosini o‘rganishning metodologik ta’minoti xamda tadqiqotda qo‘llanilgan metodikalarning umumiy tavsifi, o‘tkazilish tartibi, olingan natijalarning tahlili va korrelyatsion bog‘liqlikni aniqlash bosqichlari keltirilgan.

2.1-§. Umumta’lim maktablari o‘qituvchilarda kasbiy so‘nish jarayoni namoyon bo‘lishining o‘ziga xos xususiyatlari

O‘qituvchilik kasbi - bu inson shaxsining turli xil buzilishlarini keltirib chiqarishga moyil kasblardan biri hisoblanadi. Bu borada tadqiqotchi N.I. Komissarovaning so‘zlariga ko‘ra, bu buzilishlarning asosiy sabablari o‘qituvchilarning jiddiyligi, konservatizm, keng ko‘lamli muloqot, qadriyatlarga ega bo‘lgan, qoida tariqasida, xarakter xususiyatlariga aylangan, namunali nutq uslubi, haddan tashqari obro‘ va kategoriyalilik va o‘z imidjini o‘rnatish. talabalarga nisbatan va hokazo "men" talabalar va umuman odamlar ustidan hokimiyatga intilish va hokazo [55].

O‘qituvchilarning yuqori darajada rivojlangan kasbiy fazilatlar va qadriyatlardan tashqari, umuminsoniy fazilatlarga ega bo‘lishlari, boshqalarga g‘amxo‘rlik qilish istagi, xushmuomalalik va o‘zini o‘zi rivojlantirishlari muhim sanaladi. Barcha shaxsiy va kasbiy ahamiyatga ega bo‘lgan qadriyat yo‘nalishlari mavjud bo‘lganda, o‘qituvchi o‘z ishini halol va samarali bajarishga, mehnatga vijdonan munosabatda bo‘lishga, ijodiy yo‘llarni rivojlantirishga va izlashga qodir bo‘ladi. Ushbu fazilatlarning yetishmasligi kasbiy so‘nishlarga, kasbiy yutuqlarning pasayishiga olib kelishi mumkin. Agar o‘qituvchi professional darajaga yo‘naltirilgan bo‘lsa, u o‘zining muvaffaqiyatli faoliyat modelini yaratishi mumkin bo‘lib tuyuladi, bu uning kasbiy rivojlanishi uchun yo‘l-yo‘riq bo‘lib xizmat qilishi mumkin. O‘qituvchi mehnatning tarkibiy qismlarini o‘zi uchun qadrli

deb tushunsa, ma'naviy barqarorlik, kasbdagi qiyin vaziyatlarga chidamlilik shakllanadi [47].

O'qituvchilik kasbi o'quvchilar bilan alohida munosabatlar o'rnatishga qaratilgan bo'lib, pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyati shundaki, o'qituvchi mehnatining ob'ekti va natijasi boshqa shaxsdir, o'qituvchi o'quvchining intellektual, shaxsiy va ma'naviy fazilatlarini shakllantiradi.

Pedagogik faoliyat, eng avvalo, ma'lum bilimlarni bolalarga berishdir. Shunday qilib, o'qituvchining kasbiy faoliyati odamlar bilan munosabatlar bilan bog'liq bo'lib, o'quvchilarning ehtiyojlarini tushunish va qondirishga qaratilgan deb aytishimiz mumkin.

L. S. Nagavkina va L. G. Tatarnikovalar o'zlarining "Pedagogik faoliyatning valeologik asoslari" nomli qo'llanmasida o'qituvchilik kasbi haqidagi tushunchalarni ochib beradi. Ular buni asosan ortib borayotgan talab va majburiyatlarda ko'rishadi. O'qituvchi o'z kasbiy faoliyati doirasida shaxsan ishtirok etishi, empatik qobiliyatga ega bo'lishi va boshqalarga ochiq munosabatda bo'lishi kerak deb, ta'kidlashadi [79].

Shuningdek, kasbiy so'nish - erkinlikning yetishmasligi, to'liq nazoratga asoslangan faoliyat, ma'nosiz talablar asosida shakllanadi. O'qituvchilarda kasbiy so'nishning bir qator sabalari bilan bir qatorda o'qituvchilar ko'pincha quyidagilarni ta'kidlaydilar:

- guruhdagi ko'p sonli o'quvchilar individual e'tiborni talab qiladi;
- stressni engish va salbiy his-tuyg'ularni boshqara olmaslik;
- kam ish haqi;
- professional yordamning etishmasligi;
- o'quvchilarni tarbiyalashda tashqaridan yordamning yetishmasligi

va o'qitish uchun ortiqcha mas'uliyat va h.k.

Quyida o'qituvchilarda kasbiy charchash, so'nish fenomeni bilan bevosita yoki bilvosita bog'liq bo'lgan ba'zi tushunchalarga tuxtalib o'tamiz.

Biz o'qituvchilarning kasbiy so'nish fenomeni bilan bevosita yoki bilvosita bog'liq bo'lgan ba'zi omillarga to'xtalamiz. Avvalo, shuni tushunish kerakki, kasbiy so'nish - bu kasbiy faoliyat jarayonida insonning mavjud psixologik tuzilishini yo'q qilish, o'zgartirish yoki deformatsiya qilish. Kasbiy so'nish sindromi ishdagi stressga salbiy reaksiya bo'lib, psixologik, psixofiziologik va

xulq-atvor komponentlarini o'z ichiga oladi. Ishdagi stressning ta'siri kuchayishi bilan insonning ma'naviy va jismoniy kuchi zaiflashadi, bu esa uning sog'lig'ining yomonlashishiga olib keladi. Charchoq boshqalar bilan muloqotning pasayishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Ishning haddan tashqari yuklanishiga duch kelganlar orasida mehnat motivatsiyasi ham pasayadi va mehnatga befarqlik rivojlanadi, bu esa mehnat sifati va unumdorligiga salbiy ta'sir qiladi. Hissiy charchoq - surunkali stress fonida rivojlanadigan va o'qituvchining hissiy, baquvvat va shaxsiy resurslarining so'nishiga olib keladigan sindrom. Surunkali charchoq - bu ko'p sonli odamlar bilan doimiy hissiy aloqa bilan bog'liq bo'lgan charchoqning maxsus turi. Agar so'nggi ikki yoki undan ortiq hafta ichida tushunarsiz letargiya va energiya yo'qolishini boshdan kechirgan bo'lsangiz; Agar charchoq hissi mushak og'rig'i, og'riq, ko'ngil aynishi, isitma, depressiya yoki kayfiyatning o'zgarishi bilan birga bo'lsa, bu surunkali charchoq sindromining namoyonidir.

Stress yoki bosim, taranglik - bu murakkab, noodatiy va ekstremal vaziyatlardagi faoliyat jarayonida yuzaga keladigan umumiy qo'zg'alish va psixologik taranglik holati. Bu atrof-muhit sharoitlarining keskin o'zgarishiga tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi. "Stress" atamasi kanadalik endokrinolog Xans Selye tomonidan kiritilgan. U dastlab tibbiy ahamiyatga ega bo'lgan stress nazariyasini ishlab chiqdi va tananing har qanday shikastlanishga, xoh u mexanik, yuqumli va hokazolarga reaksiyasini tasvirlab berdi.

Ushbu topilmalar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va charchash o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirni ko'rsatadi. Birinchisining manbalari ikkinchisining tarkibiy qismlariga turli xil ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijobiy ta'sir qo'llab-quvvatlashning tabiatiga va uni qabul qilishga tayyorligiga bog'liq. Charchash sindromining oldini olishga qaratilgan turli ijtimoiy, kasbiy va shaxsiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqish va qo'llash istiqbolli bo'lib, o'qituvchilarning kasbiy moslashuvini va ularning kasbiy faoliyati davomiyligini ta'minlashga qaratilgan.

Pedagogik faoliyatning o'ziga xosligi va asosiy qiyinligi shundaki, o'qituvchi o'quvchining insoniy mohiyati bilan uning to'liq xilma-xilligi, shu jumladan jismoniy, intellektual, shaxsiy va ma'naviy jihatlarini bilan ishlaydi. O'qituvchi ta'lim muhiti, o'qituvchi va

o'quvchi o'rtasidagi munosabatlar, yosh avlodning ma'naviy va ruhiy salomatligi uchun mas'uldir. Bu jihatlarning barchasi hissiy charchoq paytida nevrotik kasalliklarning rivojlanishiga yordam beradi. Bunga qator mavjud iqtisodiy, ijtimoiy-psixologik muammolar, shuningdek, o'qituvchilik kasbi nufuzining pasayishi ham qo'shiladi. Natijada o'qituvchining ishi haddan tashqari emotsional va psixologik stressga aylanadi. O'qituvchi faoliyatiga butun bir qator noshaxsiy, ijtimoiy omillar to'sqinlik qiladi: ta'limni modernizatsiya qilish, yangi ta'lim standartlariga o'tish, o'qituvchining kasbiy kompetensiyasiga qo'yiladigan yangi talablar, innovatsion texnologiyalarni joriy etish.

Buning yaqqol misollaridan biri o'quv jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanishdir. O'qituvchi interfaol darslarni o'tkazishi, kompyuterdan foydalanishi, internetda malakali bo'lishi kerak. Biroq, o'qituvchining maoshi har doim ham zamonaviy texnologiyalarni o'zlashtirishga yordam beradigan kurslar uchun haq to'lashga imkon bermaydi. Qolaversa, jamiyatning ijtimoiy tabaqalanishi ham salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu o'qituvchilar va talabalar o'rtasida muloqotda sezilarli darajada namoyon bo'ladi.

Ta'lim muassasalari zamonaviy tendentsiyalardan chetda qolmaydi: ular qattiq raqobat, hokimiyat va moddiy boylikka sig'inish bilan bog'liq. Natijada o'qituvchilar o'z ishining mazmunini yo'qotadilar. Hissiy stress aqliy funktsiyalar va ishlashning barqarorligini pasaytiradi. Ushbu holatning xususiyatlari didaktik nutq uslubi va ish vazifalariga soddalashtirilgan yondashuvni o'z ichiga oladi.

Ko'pgina tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, aqliy charchoq "inson-inson" sohasidagi kasblar vakillari uchun eng xosdir, ularning ishi odamlar bilan yaqin aloqada bo'lish va hissiy ortiqcha yuklarni o'z ichiga oladi. Bu shifokorlar, ruhoniylar, o'qituvchilar, advokatlar, ijtimoiy ishchilar, psixologlar, psixoterapevtlar va boshqalar bo'lishi mumkin. Odamlarga yo'naltirilgan kasblar muloqot qilish qobiliyatini, empatiyani, mijozlarning shaxsiy intilishlari va o'ziga xos xususiyatlarini qabul qilishni, shuningdek, insonparvarlik va rahm-shafqatni talab qiladi. Ushbu sohalarda ishlash, ayniqsa mijozlar muammolari va qiyinchiliklarini hal qilishda intensiv muloqotni o'z ichiga oladi. Bularning barchasi sezilarli psixologik va fiziologik harakatlarni talab qiladi va shuning uchun ertami-kechmi bu kasblar

vakillari og‘ir ish yuki, hissiy, jismoniy va ruhiy charchoq tufayli og‘ir stressni boshdan kechira boshlaydilar [58,69,76,83].

Maktab o‘qituvchilari orasida kasbiy charchashning paydo bo‘lishi bevosita kasbiy vaziyatlarning quyidagi xususiyatlari bilan bog‘liq:

1. Ishning monotonligi, ayniqsa uning ma‘nosi shubhali ko‘rinsa. O‘qituvchi etarlicha tan olinmagan va ijobiy baholanmagan ishga katta shaxsiy resurslarni sarflaganida.

2. Ish vaqtini qat‘iy tartibga solish, ayniqsa, topshiriqlarni bajarish muddatlari haqiqatga to‘g‘ri kelmasa. Bunga "motivatsiyasiz" talabalar bilan ishlash, yordamga doimiy qarshilik ko‘rsatish va bunday ishning yomon natijalari kiradi.

3. Kasbiy muhitdagi keskinlik va nizolar, hamkasblar tomonidan etarli darajada qo‘llab-quvvatlanmaslik va ortiqcha tanqid. Agar tajriba va innovatsiyalar rag‘batlantirish o‘rniga bostirilsa, ishda individual fikr bildirish uchun joy qolmaydi.

4. Kasbiy rivojlanish imkoniyatisiz ishlash, hal qilinmagan shaxsiy nizolar.

5. Kasbdan norozilgi, o‘z tanlovining noto‘g‘riligini, o‘z qobiliyatining kasb talablariga va o‘z ishining samaradorligiga mos kelmasligini anglashda namoyon bo‘lishi mumkin [99,117].

Insonning kasbiy o‘zini o‘zi anglashini shakllantirish va maktab o‘qituvchilari o‘rtasida kasbiy so‘nish sindromining paydo bo‘lishi shaxsiy, tashkiliy va vaziyat omillarining murakkab o‘zaro ta‘siriga bog‘liq. Bizning tadqiqotimiz shuni ko‘rsatdiki, subdepressiya belgilariga moyil bo‘lgan o‘qituvchilar past kompetentsiya, turli xil hayotiy vaziyatlarga dosh bera olmaslik, muvaffaqiyatga intilmasligi va o‘z-o‘zini intizomining pastligi kabi bir qator xususiyatlarni namoyon qiladi. Bu omillar hissiy charchoqqa olib keladigan subdepressiya belgilarining rivojlanishiga yordam beradi.

O‘quv faoliyatida subdepressiv hissiy charchoqning paydo bo‘lishiga ta‘sir qiluvchi uchta asosiy omil mavjud: shaxsiy, kommunikativ va tashkiliy. Shaxsiy omil asosiy rol o‘ynaydi va boshqa omillarning ta‘sirini yumshatadi. O‘z-o‘ziga ishonchning yo‘qligi, tashvishning kuchayishi, hissiy qat‘iylikka moyillik va his-tuyg‘ular va xatti-harakatlarning o‘zini o‘zi boshqarishning past

darajasi o'qituvchilarda subdepressiya belgilari rivojlanishiga yordam beradigan asosiy shaxsiy xususiyatlardir.

Kommunikativ omillari ham muhim rol o'ynaydi. Kam emotsional sezuvchanlik, kasbiy sohadagi munosabatlardan norozilik, hamkasblar va talabalar bilan aloqa o'rnatolmaslik, shuningdek, jamoadagi psixologik iqlimga moslasha olmaslik hissiy charchoq alomatlarini oshiradi.

Kuchlanishning tizimli omillari qadriyatlar, ish talablari va tashkiliy omillar o'rtasidagi nomuvofiqlikni o'z ichiga oladi. Doimiy ravishda boshqalarning his-tuyg'ulari va bolalar va ularning muammolari uchun mas'uliyat bilan o'ralganligi o'qituvchilarning hissiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumki, pedagogik faoliyat, eng avvalo, ma'lum bilimlarni bolalarga berishdir. O'qituvchi bolalarga borishi kerak bo'lgan asosiy narsa - mavzuni bilish, bilimdonlik, ma'lumotni bilish, sog'liq, o'zini o'zi qadrlash, bolalarga muhabbat, xotirjamlik, psixologik iqlim, hissiy munosabat va boshqalar. Albatta, barcha kasbiy faoliyat nafaqat jismoniy va psixologik xususiyatlarga, balki muvaffaqiyatli ishlashga yordam beradigan shaxsiy fazilatlarga ham qurilgan. Bu, ayniqsa, boshqa shaxs bilan o'zaro munosabat faoliyatning asosi bo'lgan kasblar uchun to'g'ri keladi va muvaffaqiyat ikkala tomonning fazilatlariga bog'liq.

Shunday qilib, o'qituvchi ma'lum bir shaxsiy fazilatlarga ega bo'lishi kerakligiga shubha yo'q. Pedagogik adabiyotlar ko'pincha muvaffaqiyatli o'rganish uchun zarur bo'lgan ushbu fazilatlarni aniqlashga harakat qiladi. Biroq, bunday harakatlar odatda zamonaviy jamiyatda munosib insonga xos bo'lgan fazilatlarni sanab o'tishga to'g'ri keladi: insoniylik, halollik, adolat, mehnatsevarlik va boshqalar. Biroq, bu fazilatlar, garchi muhim bo'lsa-da, har doim ham aniq bir kasb bilan bevosita bog'liq emas.

O'qituvchilar orasida hissiy charchoq, birinchi navbatda, ularning individual shaxsiy xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu o'qituvchining qiymat-motivatsion sohasidagi qarama-qarshiliklar, shu jumladan qadriyatlarni amalga oshirishning mumkin emasligi, muhim shaxsiy xususiyatlar, xulq-atvor turlari va kasbiy faoliyatning ma'nosini tashkil etuvchi afzal qilingan harakat uslubi bilan bog'liq. Emotsional beqarorlik bilan ajralib turadigan nevrotizmning yuqori darajasi ham

muhim rol o'ynaydi. Bu omillar o'qituvchilarning hissiy charchoqlarining paydo bo'lishi va rivojlanishiga ta'sir qiladi, jumladan, o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olmaslik, o'z-o'zini boshqarishda moslashuvchanlikning yo'qligi va boshqa jihatlar.

O'qituvchining yoshi va tajribasi bilan o'quv yuki ortadi, bu esa charchoqqa, tashvishning kuchayishiga va kayfiyatning pasayishiga olib keladi. Bu turli xil psixologik va xatti-harakatlarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Emotsional va intellektual charchoq hissi, ish qobiliyatining pasayishi va depressiv tajribalar o'qituvchilarning kasbiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga aylanib bormoqda, bu ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'sir qiladi.

O'qituvchi faoliyatidagi hissiy stress doimo rag'batlantirish va jazolar to'g'risida qaror qabul qilishda, nizolarni hal qilishda, o'qitish va tarbiya usullarini tanlashda va hokazolarda yuzaga keladi. O'qituvchining kundalik ishi fikrlash va eng yaxshi echimlarni topish uchun vaqt yo'qligi sababli katta nevro-psixik yuk bilan birga keladi. Hissiy kuchli vaziyatlar o'qituvchini ularni uchrashishdan yoki kutishdan qochishga majbur qiladi.

2.2-§. Pedagoglarda kasbiy so'nish muammosini o'rganishning metodologik ta'minoti

Psixologiya fanining metodologik muammolari to'g'risida aniq-ravshan mulohaza yuritish metodologiyaning o'ziga qanday ta'rif berilganligini tahlil qilib chiqish lozim, maxsus nashrlarda (ensiklopediya, falsafiy va psixologik lugatlarda, ayrim monografiyalarda hamda darsliklarda) metodologiya terminiga turli-tuman shaklda, keng va tor ko'lamda uning mohiyatini yechib berishga xarakat qilingan va bu asnoda muayyan darajada aniklikka erishilgan ham. Hozirgi zamon psixologiya fanida ilmiy an'analarga asoslangan holda "metodologiya" terminini tahlil qilinganida ilmiy yondashuvning har xil xususiyatli uch darajasi nazarda tutiladi va ularning o'zaro aloqasi, o'zaro ta'siri hamda umumiylik, taqozo etuvchanlik tomonlari (jabhalari) zaruriy unsur sifatida e'tiborga olinadi.

Quyida tadqiqotimizda qo'llanilgan metodikalarning qisqacha tavsifini berib o'tamiz.

1. K.Maslach va S.Jeksonlarning “Psixik so‘nish darajasini aniqlash” so‘rovnomasining (Maslach Burnout Inventory MBI) N.E.Vodopyanova tomonidan modifikatsiya qilingan varianti o‘tkazildi va so‘rovnomada keltirilgan his-tuyg‘ularni qanchalik tez-tez boshdan kechirishlarini ko‘rsatish so‘raladi.

So‘rovnomada 3 ta shkala mavjud: “Hissiy charchoq” (9 ta ta’kid); "Depersonalizatsiya" (5 ta ta’kid); "Shaxsiy yutuqlarning kamayishi" (8 ta ta’kid).

So‘rovnoma javoblari quyidagicha baholandi: 0 ball - "hech qachon", 1 ball - "juda kam", 3 ball - "ba’zan", 4 ball - "ko‘pincha", 5 ball - "juda tez-tez", 6 ball - "har kuni".

Birinchi va ikkinchi shkala bo‘yicha ballar yig‘indisi qancha ko‘p bo‘lsa, mavzuda "so‘nish" ning turli tomonlari shunchalik aniq bo‘ladi. Uchinchi shkala bo‘yicha ball qancha past bo‘lsa, professional "tushganlik" shunchalik past bo‘ladi.

“Emotsional buzilish” – 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20-bandlar bo‘yicha javoblar.

«Depersonalizatsiya» – 5, 10, 11, 15, 22-bandlar bo‘yicha javoblar.

“Shaxsiy yutuqlarni reduksiya qilish ” – 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21-bandlar bo‘yicha javoblar.

2.V.V.Boykoning “Emotsional so‘nish darajasi diagnostikasi” so‘rovnomasi.

Ushbu metodikaning maqsadi psixojarohatlovchi ta’sirga javoban his-tuyg‘ularni to‘liq yoki qisman chiqarish orqali o‘zini namoyon qiladigan psixologik himoya mexanizmini aniqlashdir.

So‘rovnoma 84 ta ta’kidlarni o‘z ichiga oladi.

V. Boyko bo‘yicha emotsional kuyish sindromi uchta fazaga ajratiladi:

1. Tajriba kasbiy faoliyatdan hissiy beqarorlik va charchoq bilan tavsiflanadi. Quyidagi alomatlar kuzatiladi:

-Inson travmatik vaziyatlarni boshdan kechiradi, mehnat sharoitlari va shaxslararo munosabatlarni psixotravmatik sifatida idrok qiladi.

-O‘zidan qoniqmaslik hissi: o‘z kasbiy faoliyatidan norozilik va o‘z mahoratiga ishonchsizlik.

-Qaror qabul qilishda qiyinchilik: istiqbol yoʻqligi va vaziyatni yoki kasbiy faoliyatni oʻzgartirish istagi.

-Xavf va depressiya: ishdagi stress va noaniqlik hissi natijasida stress va tushkunlik hissi kuchayishi.

2. «Rezistensiya» – emotsional buzilish bilan xarakterlanib, u insondagi himoya reaksiyalari sifatida namoyon boʻlib, shaxsda hissiy yetishmovchilik, yolgʻizlanish, eʼtiborsizlik xislatlarni kuchaytiradi. Bunday koʻrinishdagi har qanday emotsional buzilishda kasbiy faoliyat va kommunikativ jarayondagi buzilishlar kuzatiladi.

Quyidagi alomatlar kuzatiladi:

- noadekvat hissiy javob reaksiyasi – kasbiy faoliyatga nisbatan nazorat qilib boʻlmaydigan kayfiyat;

- emotsional-maʼnaviy yoʻnalganlikning buzilishi - kasbiy munosabatlarga nisbatan eʼtiborsizlik;

- hissiy saqlash sohasining kengayishi: hissiy yaqinlik, begonalashish va har qanday aloqadan qochish istagida oʻzini namoyon qiladi;

- kasbiy masʼuliyatni kamaytirish: ishdan tanaffus qilish va kasbiy vazifalarni bajarishga imkon qadar kamroq vaqt sarflash istagida namoyon boʻladi.

3 "Charchoq" psixofiziologik toliqishni, xaddan tashqari charchashni, kasbiy yutuqlarni tan olmaslikni, kasbiy muloqotni buzishni va hamkasblarga nisbatan qoʻpol munosabatni, shuningdek, psixosomatik kasalliklarni anglatadi.

Simptomlarga quyidagilar kiradi:

▪ Hissiy yetishmovchilik: ortiqcha ish, ishda hissiy investitsiyalarning pasayishi, avtomatizm va vazifalarni bajarishga buzgʻunchi yondashuv tufayli hissiy befarqlikda namoyon boʻladi.

▪ Hissiy begonalashuv: professional muloqotda himoya qatlamini yaratishda ifodalanadi.

▪ Shaxsiy begonalashuv (depersonalizatsiya): professional munosabatlarning buzilishiga va boshqalarga nisbatan qoʻpol xatti-harakatlarga olib keladi.

▪ Psixosomatik kasalliklar: jismoniy farovonlikning yomonlashishi, uyqu buzilishi, bosh ogʻrigʻi va qon bosimi muammolari.

Natijalarni talqin qilish uch bosqichda sodir boʻladi, ularning har biri toʻrtta simptomni oʻz ichiga oladi. Kalitdan foydalanganda

quyidagi hisob-kitoblar amalga oshiriladi: ballar miqdori har bir xususiyat uchun alohida belgilanadi. Bu usul tükenmişlik sindromi haqida batafsil ma'lumot beradi. Avvalo, siz individual alomatlarga e'tibor berishingiz kerak. 20 yoki undan yuqori ballga ega semptomlar bosqichda yoki umumiy charchoq sindromida dominant hisoblanadi.

So'rov natijalarini tahlil qilishning navbatdagi bosqichi "kuchlanish", "qarshilik" va "charchoq" ko'rsatkichlari bilan ifodalanadigan stressning rivojlanish bosqichlarini tushunishdir. Ushbu ko'rsatkichlarning har biri 0 dan 120 ballgacha baholanishi mumkin. Biroq, bosqich ko'rsatkichlarini taqqoslash noto'g'ri bo'lishi mumkin, chunki ular nisbiy ahamiyatini yoki sindromning rivojlanishiga hissasini ko'rsatmaydi. Fazalarning har biri qanchalik rivojlanganligini va ularning qaysi biri aniqroq ta'sirga ega ekanligini tushunish muhimdir.

3. A. A. Rukavishnikov "Psixik toliqishni aniqlash" testi.

Sinovning maqsadi. Ushbu test ruhiy "charchash"ning integral diagnostikasiga qaratilgan bo'lib, shaxsning turli subtuzulmalarini o'z ichiga oladi.

A.A. Rukavishnikovning "Psixik so'nishni aniqlash" metodikasining integral diagnostikasi, shu jumladan turli xil shaxsiy tuzilmalarni aniqlashga qaratilgan. Savollardan ish bilan bog'liq his-tuyg'ularga oid bir qator ta'kidlarga javob berish so'raladi.

Metodika uchta asosiy shkalani o'z ichiga oladi: psixo-emotsional toliqish (PET), shaxsiy begonalashish (ShB) va kasbiy motivatsiya (KM).

Ushbu yondashuv doirasida psixo-emotsional charchoq odamlar bilan ishlaydigan mutaxassisning hissiy, jismoniy va energiya resurslarini kamaytirish jarayoni sifatida qaraladi. Charchoq surunkali hissiy va jismoniy charchoq, ruhiy tushkunlik, asabiylashish, boshqalarga befarqlik va sovuqqonlik bilan namoyon bo'ladi. Shaxsiy masofa odamlar bilan muloqotda bo'lgan mutaxassisning ijtimoiy moslashuvining o'ziga xos shaklini tavsiflaydi.

Shaxsiy begonalashuv aloqalar sonining kamayishi, asabiylashishning kuchayishi, muloqotga toqat qilmaslik va boshqa odamlarga salbiy munosabatda namoyon bo'ladi.

Kasbiy motivatsiya mehnat motivatsiyasi darajasi va ishning altruistik tomoniga ishtiyoq sifatida qaraladi. U samaradorlik, optimizm, qiziqish, o'z-o'zini baholash va odamlar bilan ishlashda muvaffaqiyat kabi ko'rsatkichlar bo'yicha baholanadi.

Har bir shkala bo'yicha aqliy charchoq darajasi javoblarni uch ballli tizimga aylantirish va umumiy ballni hisoblash orqali baholanadi. Keyin me'yoriy jadval yordamida har bir shkala bo'yicha hissiy charchoq darajasi aniqlanadi.

Shuningdek, aqliy charchoq darajasini baholash uchun har bir shkala bo'yicha javoblarni baholashning uch ballli tizimi qo'llaniladi ("tez" - 3 ball, "odatda" - 2 ball, "kamdan-kam" - 1 ball, "hech qachon" - 0 nuqta). Keyin umumiy ball har bir shkala bo'yicha aqliy charchoq darajasini aniqlash uchun me'yoriy jadval yordamida tahlil qilinadi.

Ta'kidlarning mazmuniy xususiyatlari

Psixo-emotsional charchoq - hissiy, jismoniy charchash jarayoni, odamlar bilan ishlaydigan mutaxassisning energiya resurslari. Charchoq surunkali hissiy va jismoniy charchoq, befarqlik va sovuqlikda depressiya va asabiylashish belgilari bilan boshqalarga nisbatan munosabatlarda o'zini namoyon qiladi.

Shaxsiy uzoqlashuv - bu odamlar bilan ishlashda mutaxassis ijtimoiy moslashuvining o'ziga xos shakli. Shaxsiy uzoqlashuv atrofdagilar bilan aloqaga kiroishning pasayishi, vaziyatlarda asabiylik va murosasizlikning oshiishi, boshqa odamlarga nisbatan negativizm.

Kasbiy motivatsiya - ish motivatsiyasi darajasi va ishga altruistik munosabat asosidagi entuziazm (g'ayratlilik). Kasbiy faoliyatning samaradorligi ko'rsatkich bilan baholanadigan motivatsion sohaning holati, optimizm va ishga qiziqish, kasbiy kompetentlik va o'z-o'zini baholash hamda odamlar bilan ishlashdagi muvaffaqiyat darajasi.

4. D.Fontanning kasbiy stress shkalasi so'rovnomasi

Ko'rsatma: jumalarni o'qing va "ha" yoki "yo'q" deb javob bering. E'tibor bering, agar savollar sizning hamkorlaringizga tegishli bo'lsa, ular siz har kuni muloqot qiladigan va muloqot qiladigan kasbiy faoliyatingiz sub'ektlarini anglatadi.

Maqsadi: Shaxsdagi stress holatlari va nevrozlarni aniqlash.

Nazariy asosi. Stress - bu organizmning unga beriladigan tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan maxsus bo'lmagan javobidir.

D. Fontan stress rivojlanishining uchta fazasini ajratadi:

- 1) vahimaning shakllanishi;
- 2) qarshilik ko'rsatishning rivojlanishi;
- 3) ixtisoslashgan imkoniyatlarning yo'lga qo'yilmasligi.

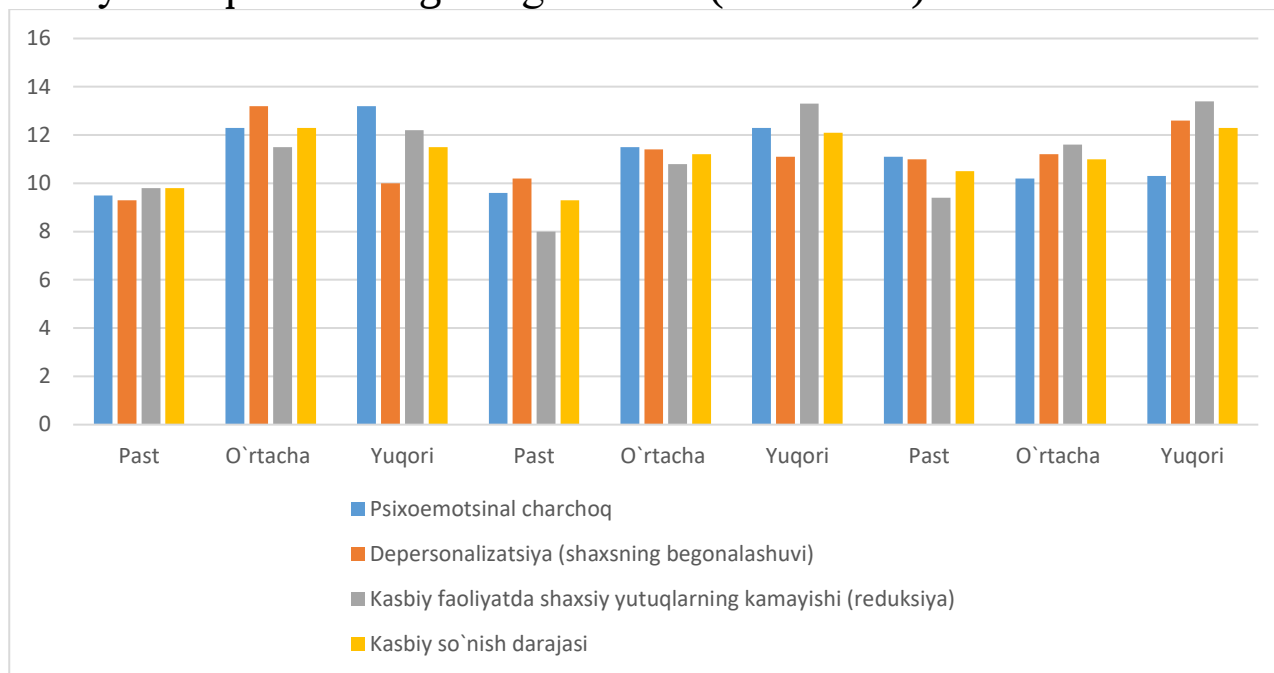
Birinchi bosqichda stressogen omiliga qarshilik ko'rsatish uchun kuchlar safarbar qilinadi. Ikkinchi bosqichda vazifani bartaraf etishga qaratilgan harakatchilik reaksiyalar rivojlanadi. Bunda ko'pincha inson o'zi uchun yangi imkoniyatlar ochadi, ilgari foydalanilmagan faoliyat usullarini o'zlashtiradi. Uchinchi bosqich – stress holatidan chiqish, yoki kuchlarni yo'qotish va kurashishdan tashqari – buzilishdan iborat.

2.3-§. Umumta'lim maktablari o'qituvchilarida kasbiy so'nish jarayoni namoyon bo'lishining empirik tahlili

Tadqiqotimizda kasbiy so'nish jarayonini o'qituvchilarda o'rganish maqsadida K.Maslach va S.Jeksonlarning "Psixik so'nish darajasini aniqlash" (MBI) so'rovnomasining N.E.Vodopyanova tomonidan modifikatsiya qilingan varianti o'tkazildi. Tadqiqotda Toshkent shahridagi umumta'lim maktablaridan 74 nafar, Toshkent viloyati maktablaridan 27 nafar, Qashqadaryo viloyati umumta'lim maktablaridan 92 nafar o'qituvchilar, jami 193 nafar o'qituvchilar tajriba-sinov ishlarida qatnashdilar.

Tadqiqotimizda dastlab, respondentlarda kasbiy so'nish darajasi haqidagi umumiy holatni bilish maqsadida "Psixik so'nish darajasini aniqlash" (MBI) so'rovnomasidan olingan natijalarni tahlil qilishga harakat qildik. MBI so'rovnomasi natijalariga ko'ra, "psixoemotsional charchoq" shkalasi eng yuqori darajani ko'rsatdi (13,2%). Viloyatlar kesimida bu ko'rsatgich (12,3; 10,3%) biroz pastroq darajani ifodalaydi. Tabiiy ravishda bu kasbiy so'nish bo'yicha ham o'rtacha ko'rsatkichning Toshkent shahri o'qituvchilarida yuqori darajada ifodalanishiga olib kelgan (13,1%). Bu shundan dalolat berdiki, Toshkent shahri o'qituvchilarida yuqori psixoemotsional charchash holati kuzatiladi. Shundan kelib chiqib, bu borada tegishli chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq sanaladi deb hisoblaymiz.

Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi) shkalasi darajasi Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida eng yuqori ko'rsatkichni namoyon qildi (12,6%). Bu shkala bo'yicha ikkinchi o'rinda Toshkent viloyati o'qituvchilari qayd etildi (11,1%). Psixik so'nish darajasi bo'yicha eng yuqori ko'rsatkich (12,3%) Qashqadaryo viloyati o'qituvchilariga to'g'ri keldi. (2.3.1 rasm)



2.3.1-rasm. “Psixik so'nish darajasini aniqlash” (MBI) so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nishning namoyon bo'lish ko'rsatkichi, n=193

Ushbu natijalardan kelib chiqib qayd etishi mumkinki, depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi) xususiyati viloyat o'qituvchilarida biroz yuqori darajani ifodalamoqda. Toshkent shahri o'qituvchilarida esa bu ko'rsatkich past darajani namoyon qildi (11,5%). Buning sababini nazarimizda Toshkent shahri o'qituvchilarining o'z ustida ishlash va muayyan qo'shimcha faoliyatlar bilan shug'ullanish imkoniyatining yuqoriligi, shart-sharoit va turmush tarzining viloyatlar o'qituvchilarinikiga qaraganda yaxshiligi va boshqalarga bog'liq holda izohlash mumkin.

Yuqoridagi MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nish darajasi ko'rsatkichlarini psixologik tahlil qiladigan bo'lsak, sinalluvchilarda “kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi” yuqori darajada ifodalanganligi (30,2%) bilan bir qatorda, “emotsional charchoq” (27,3%) holatining ham nisbatan yorqin namoyon bo'lishi kuzatildi.

Bu o'qituvchilarda ruhiy charchoq, depressiya alomatlarining mavjudligidan dalolat beradi, agarda ularni bartaraf etish chora-tadbirlari amalga oshirilmasa, ularda kasbiy so'nish jarayonining rivojlanishi kelib chiqishi mumkin. Shuning uchun bunday o'qituvchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash juda muhim sanaladi.

Tadqiqotimizda kasbiy so'nish jarayoniga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash maqsadida kasbiy so'nishning o'qituvchilar jinsi, yoshi va ish tajribasi bo'yicha ifodalanishining qiyosiy xususiyatlarini ham o'rganishga harakat qildik. Shu maqsadda o'qituvchilarning bu boradagi ma'lumotlari MBI metodikasini o'tkazish jarayonida so'rov asosida olindi.

Respondentlarning psixik so'nish darajasi bo'yicha olingan natijalarni tahlil qilishda shkalalar ko'rsatgichi bo'yicha korrelyatsion tahlil qilindi. "Kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi" (Reduksiya) ($r=0,820$, $p\leq 0,05$) bilan "Psixoemotsional charchoq" shkalalari ($r=0,788$, $p\leq 0,01$), ko'rsatkichlari o'rtasida o'zaro korrelyatsion moslik kuzatildi

2.3.1-jadval

"Psixik so'nish darajasini aniqlash" (MBI) so'rovnomasi natijalari bo'yicha korrelyatsiya ko'rsatkichlari, n=193

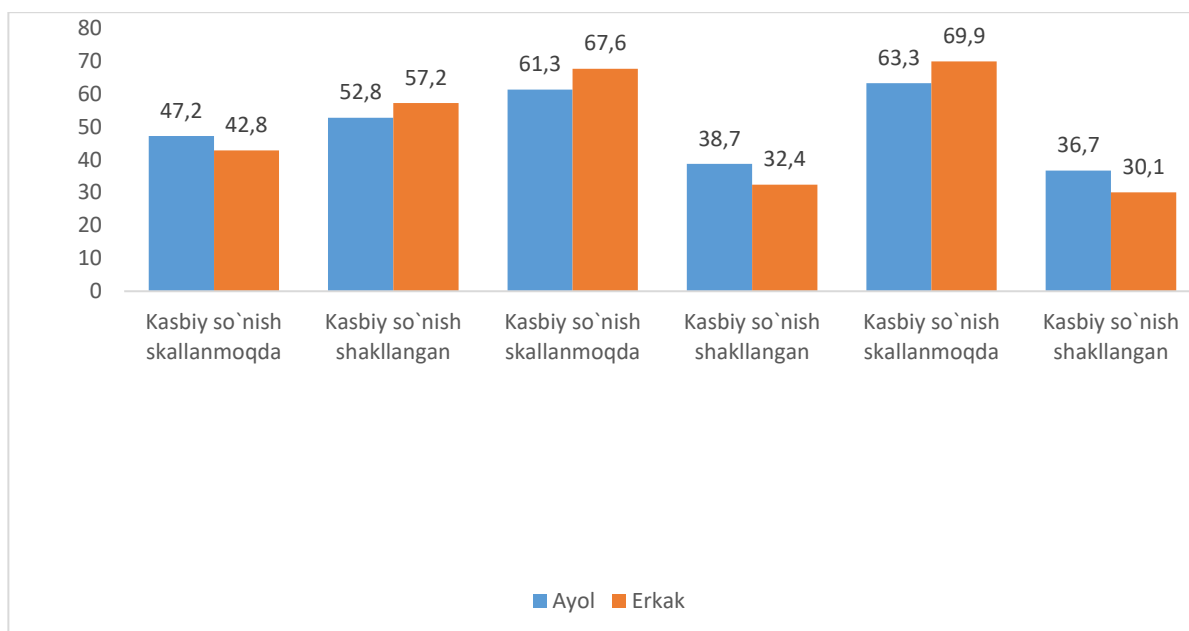
№	Shkalalar	1	2	3	4
1.	Psixoemotsional charchoq	1	0,427*	0,381**	0,788**
2.	Kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi (Reduksiya)		1	0,684	0,820**
3.	Kasbiy so'nish			1	0,540**
4.	Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi)				1

*Izoh: * $r\leq 0,05$; ** $p\leq 0,01$*

Respondentlarning psixik so'nish darajasi bo'yicha olingan natijalarni tahlil qilishda shkalalar ko'rsatgichi bo'yicha korrelyatsion tahlil qilindi. "Kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi" (Reduksiya) ($r=0,820$, $p\leq 0,05$) bilan "Psixoemotsional charchoq" shkalalari ($r=0,788$, $p\leq 0,01$), ko'rsatkichlari o'rtasida o'zaro korrelyatsion moslik kuzatildi. "Kasbiy so'nish" ($r=0,540$, $p\leq 0,01$) va "Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi)" shkalalari o'rtasida

esa manfiy ko'rsatkichlar namoyon bo'ldi. Ushbu holatlar Respondentlarda "Psixoemotsional charchoq" va "Kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi (Reduksiya)" shkalalari yuqori, "Kasbiy so'nish" va Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi) nisbatan pastroq darajada ifodalanganligini ko'rsatadi.

MBI so'rovnomasining gender xususiyati bo'yicha Toshkent shahri erkak o'qituvchilarida kasbiy so'nishning shakllanganlik darajasi 47,5 % ni, Toshkent viloyatida 39,4% ni va Qashqadaryo viloyatida 36,1% ni tashkil qildi. Ayol o'qituvchilarda esa mos ravishda bu ko'rsatgich Toshkent shahri o'qituvchilarida 46,9% ga, Toshkent viloyatida 36,3% ga, Qashqadaryo viloyatida esa 33,7% ga teng bo'lgan (2.3.2-rasm).



2.3.2-rasm. MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nishning gender xususiyati bo'yicha ifodalanish ko'rsatkichlari, n=193

Natijalarni tahlil qilganimizda, kasbiy so'nish darajasi hududlar bo'yicha Toshkent shahri erkak o'qituvchilarida biroz yuqori darajani ko'rsatganligi ma'lum bo'ldi. Qashqadaryo va Toshkent viloyatlarida esa bu ko'rsatkich biroz past darajani ifodalagan. Bu shahar joylardagi maktablarda o'qituvchilik kasbining o'ziga xos bir qator qiyinchiliklari mavjudligidan dalolat beradi.

Respondentlarda psixik so'nish darajasining gender xususiyatlari bo'yicha tahliliga ko'ra, erkaklardagi kasbiy so'nish darajasi ($r=0,810$, $p \leq 0,05$), bilan ayollardagi ($r=0,788$, $p \leq 0,01$), kasbiy

soʻnish koʻrsatkichlari oʻrtasida oʻzaro korrelyatsion moslik kuzatildi. “Kasbiy soʻnish” ($r=0,540$, $p\leq 0,01$) va “Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi)” shkalalari oʻrtasida esa manfiy koʻrsatkichlar namoyon boʻldi. Ushbu holatlar Respondentlarda “Psixosotsial charchoq” va “Kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi (Reduksiya)” shkalalari yuqori, “Kasbiy soʻnish” va Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi) nisbatan pastroq darajada ifodalanganligini koʻrsatadi.

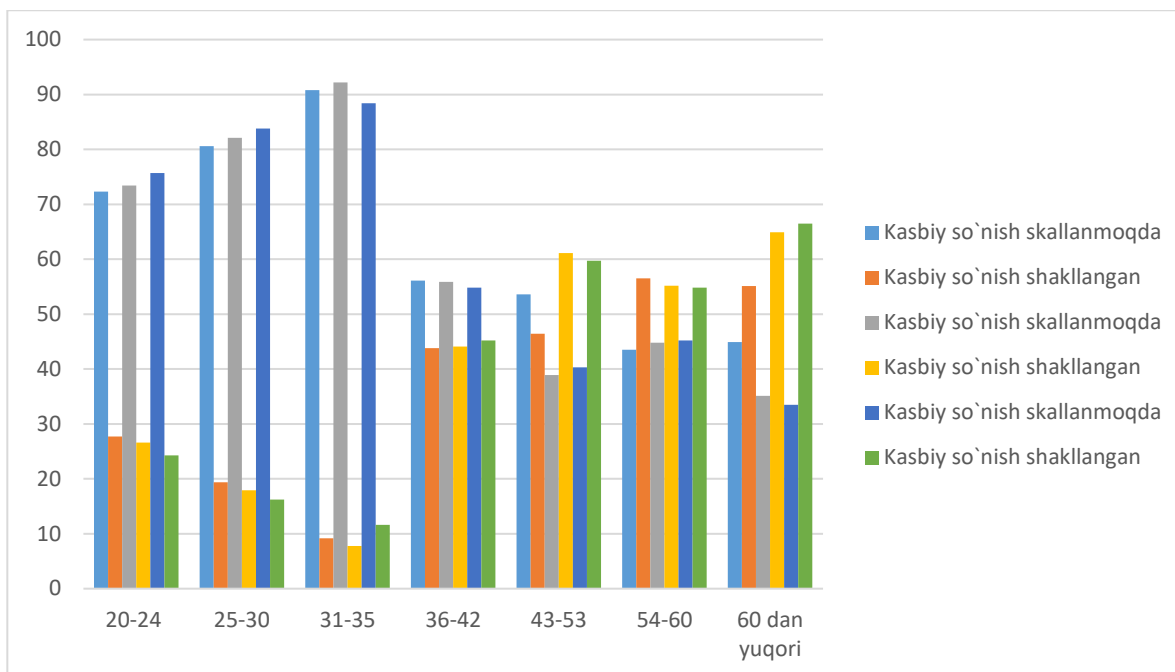
2.3.2-jadval

**Psixik soʻnish darajasini aniqlash” (MBI) soʻrovnoma
natijalarining gender xususiyatlari boʻyicha korrelyatsiya
koʻrsatkichlari, n=193**

№	Shkalalar	1	2
1.	Erkak	1	0,810**
2.	Ayol		1

*Izoh: * $r \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$*

Kasbiy soʻnishning yosh davri xususiyatlari boʻyicha ifodalanishiga koʻra, Toshkent shahridagi maktab oʻqituvchilarida kasbiy soʻnishning shakllanganlik darajasiga koʻra, 20-24 yoshda 29,7%, 25-30 yoshda 48,3%, 31-35 yoshda 34,2%, 36-42 yoshda 36,1%, 43-53 yoshda 35,4%, 54-60 yoshda 41,5%, 60 dan yuqori yoshda 36,1% ni tashkil qildi. Toshkent viloyati boʻyicha 20-24 yoshda 26,6%, 25-30 yoshda 42,0%, 31-35 yoshda 22,8%, 36-42 yoshda 18,1%, 43-53 yoshda 22,8%, 54-60 yoshda 24,2%, 60 dan yuqori yoshda 21,%ni tashkil qildi. Qashqadaryo viloyati boʻyicha esa, 20-24 yoshda 24,3%, 25-30 yoshda 41,2%, 31-35 yoshda 29,6%, 36-42 yoshda 21,9%, 43-53 yoshda 16,7%, 54-60 yoshda 19,8%, 60 dan yuqori yoshda 23,5%ga teng boʻlgan (2.3.3-rasm).



2.3.3-rasm. MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nish darajasining yosh xususiyatlari bo'yicha ifodalanish ko'rsatkichlari, n=193

Ushbu holatni tahlil qiladigan bo'lsak, o'qituvchilarning uzoq muddat o'qituvchilik kasbida ishlashi, zamonaviy o'qituvchiga qo'yiladigan yangicha talablarning ortib borishi, oila a'zolarining yoshi ulg'ayishi asnosida oylik maoshlarining yetarli bo'lmay borishi, yoshga ko'ra o'z ustida ishlash imkoniyatlarining cheklanilganligi va shu kabi bir qator ijtimoiy-psixologik omillar ta'sirida ularda kasbiy so'nish shakllanishi darajasining yuqori daraja ifodalanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Qolaversa, bugungi kunda o'qituvchining ishi juda katta mas'uliyat va katta kuchlanishni talab qilishi ularda stress holatlarining paydo bo'lishiga olib kelishi holati ham yosh kattalashgani sari kasbiy so'nish darajasining oshishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, bugungi kunda ta'lim tizimida sodir bo'layotgan yangilanishlar ta'lim tizimi o'qituvchisi ega bo'lishi kerak bo'lgan kompetensiyalar darajasini talab qilishi holatlari ham ularda kasbiy charchoqni shakllanishiga olib kelishi shubhasizdir.

Eng asosiylaridan biri shuki, hozirgi vaqtda pedagogik faoliyatdagi ishning ramkaga solinishi o'qituvchini qiynab qo'yishga, kasbidan ko'ngli sovushga olib kelmoqda. Davr taqozasiga ko'ra, ta'lim tizimiga turli xil yangiliklarning joriy qilinishi, ta'limni

yaxshilash istagi, o'quvchilar, ota-onalar va o'qituvchilarning hamma narsani qilishi, uni uddalashi shartligi holati yoshi ulug'roq o'qituvchilarda kasbiy so'nishning rivojlanishiga olib kelmoqda. Chunki, bu sodir bo'layotgan yangiliklarni o'qituvchi qisqa vaqt ichida bajarishi, yangi narsalarni o'rganishi, mashg'ulotlarning tezlashtirilgan sur'atda o'tilishi va boshqalar yoshi katta o'qituvchilarga og'irlik qilish mumkin.

Tadqiqotimizda MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nish darajasining yosh davri xususiyatiga ko'ra, ifodalanishining korrelyatsiya ko'rsatkichlarini tahlil qildik. Bunga ko'ra, olingan natijalar bo'yicha 20-24 ($r=0,638$) va 25-30 ($r=0,744$) yoshdagi respondentlarda emotsional so'nish darajasi ko'rsatkichlari o'rtasida korrelyatsion moslik kuzatildi, bu bo'yicha olingan natijalar 2.3.3-jadvalda qayd etilgan

2.3.3-jadval

MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nish darajasining yosh davri xususiyatiga ko'ra ifodalanishining korrelyatsiya ko'rsatkichlari, $n=193$

№	Yosh davrlari	1	2	3	4	5	6	7
1.	20-24	1	0,638*	0,237*	0,266*	-0,257*	0,381**	0,684**
2.	25-30		1	0,744	0,567*	0,469*	0,267	0,823**
3.	31-35			1	-0,094	-0,449**	0,297**	0,394**
4.	36-42				1	0,801**	0,029	0,371**
5.	43-53					1	0,384*	0,387
6.	54-60						1	-0,198
7.	60dan yuqori							1

Izoh: * $r \leq 0,05$; ** $r \leq 0,01$

Tadqiqotimizda MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nish darajasining yosh davri xususiyatiga ko'ra, ifodalanishining korrelyatsiya ko'rsatkichlarini tahlil qildik. Bunga ko'ra, olingan natijalar bo'yicha 20-24 ($r=0,638$) va 25-30 ($r=0,744$) yoshdagi

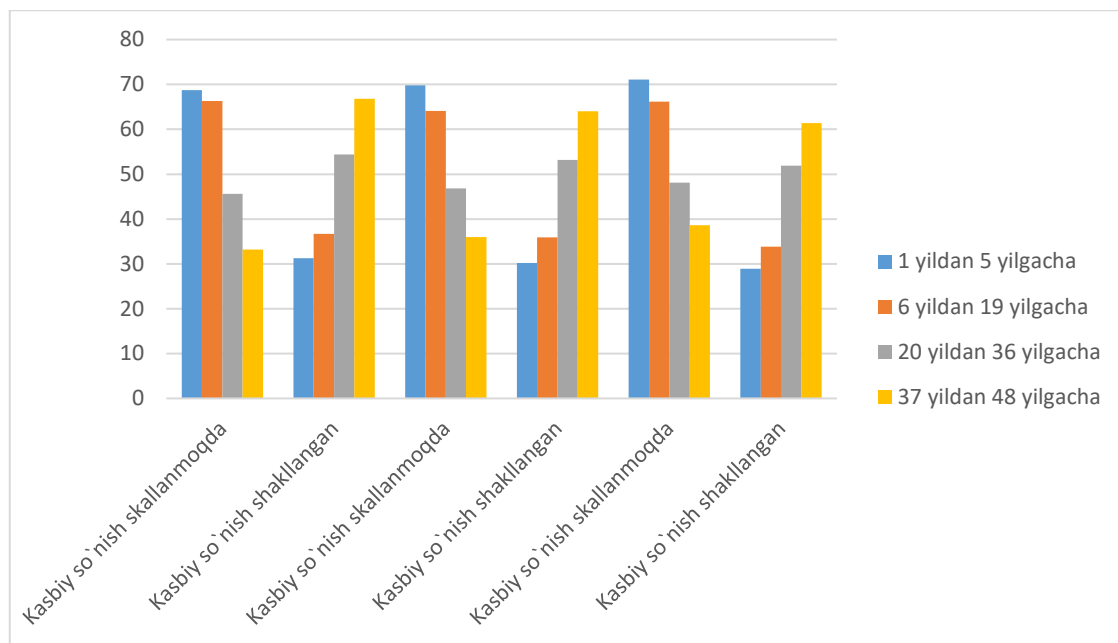
respondentlarda emotsional soʻnish darajasi koʻrsatkichlari oʻrtasida korrelyatsion moslik kuzatildi (2.3.3-jadval). Bu 20-24 va 25-30 yoshdagi respondentlar kasbiy faoliyatlarini endigina boshlashayotganligi va kasbiy faoliyatga hamda yangi jamoa muhitiga moslashish jarayoni kechayotganligi tufayli kasbiy faoliyatdagi emotsional soʻnish darajasining yuqoriligiga sabab boʻlib xizmat qilgan boʻlishi mumkin degan xulosani keltirib chiqaradi.

31-35 yosh ($r=-0,341^{**}$) va 36-42 yoshdagi ($r=-0,371^{**}$) respondentlarda kasbiy emotsional soʻnish koʻrsatkichlari oʻrtasida manfiy korrelyatsiya namoyon boʻldi (2.3.3-jadval). Bu mazkur yoshdagi respondentlarda kasbiy emotsional soʻnish darajasining nisbatan past ifodalanganligidan dalolat beradi. 43-53 va 54-60 yoshdagi respondentlarda esa past darajadagi moslik kuzatildi. Bu katta yoshga kelib, birinchidan, yosh davri xususiyati va ikkinchidan, kasbiy faoliyatda uzoq muddat ishlash jarayoni ularda kasbiy toliqishning namoyon boʻlishiga va emotsional soʻnish darajasining ortishiga taʼsir qilgan boʻlishi mumkinligini ifodalaydi. Xuddi shunday holat taʼsiri natijalariga koʻra, 60 va undan yuqori yoshdagi respondentlarda ham kasbiy soʻnish darajasi manfiy munosabatni ifodalaydi.

Quyida respondentlarning ish staji boʻyicha kasbiy emotsional soʻnish darajasi koʻrsatkichlarini statistik va psixologik tahlil qilishga harakat qilamiz.

Olingan natijalardan maʼlum boʻlishicha, ish staji 1 yildan 5 yilgacha boʻlgan ish stajiga ega boʻlgan oʻqituvchilarda kasbiy soʻnish darajasi Toshkent shahri oʻqituvchilarida 31,3%, Toshkent viloyati oʻqituvchilarida 30,2% va Qashqadaryo viloyati oʻqituvchilarida 28,9%ni, 6 yildan 16 yilgacha ish stajiga ega boʻlgan Toshkent shahri oʻqituvchilarida 49,3%, Toshkent viloyati oʻqituvchilarida 41,9 %, Qashqadaryo viloyati oʻqituvchilarida 39,8% va 17 yildan 27 yilgacha ish stajiga ega boʻlgan Toshkent shahri oʻqituvchilarida 47,4%, Toshkent viloyati oʻqituvchilarida 44,8% va Qashqadaryo viloyati oʻqituvchilarida 42,9%ni koʻrsatgan.

28 yildan 38 yilgacha ish stajiga ega boʻlgan Toshkent shahri oʻqituvchilarida 50,8 %, Toshkent viloyati oʻqituvchilarida 46,2 %, Qashqadaryo viloyati oʻqituvchilarida 44,3% koʻrsatkichlar namoyon boʻlganligining guvohi boʻldik (2.3.4- rasm).



2.3.4-rasm. Ish staji bo'yicha respondentlarda kasbiy emotsional so'nish darajasining namoyon bo'lish ko'rsatkichlari, n =193

Yuqoridagi natijalarni psixologik tahlili qiladigan bo'lsak, ish stajining ortib borishiga ko'ra, Toshkent shahri o'qituvchilarida kasbiy so'nish darajasi biz o'rgangan ikkita viloyat o'qituvchilariga nisbatan biroz yuqoriligi aniqlandi. Buni shaxsning pedagogik faoliyatda qanchalik ko'p ishlashiga ko'ra, uzluksiz stressogen omillarning ta'sir etib borishi, shahar ta'lim tizimidagi o'ziga xosliklar, o'quvchilar psixologiyasi, maktabdagi psixologik muhitning ta'siri va boshqa omillar ularda kasbiy so'nish darajasining oshishiga xizmat qiluvchi omil sifatida namoyon bo'lganligi holati bilan izohlash mumkin.

Viloyatlar o'qituvchilarida esa, kasbiy so'nish darajasi biroz pastroqni ifodalangan bo'lsada, ularda ham ish stajining ortib borishiga ko'ra, uning darajasi ham ortganligi kuzatildi. Bunday holatni psixologik tahlili qiladigan bo'lsak, viloyatlarning hududiy va etnopsixologik xususiyatlari, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarda qadriyatli munosabatlarning saqlanib qolganligi, hudud o'quvchilarining ilm olishga bo'lgan o'ziga xos munosabatlari, turmush tarzi, hayotiy qadriyatlari va boshqalar hududlar o'qituvchilarida kasbiy so'nishning nisbatan pastroq namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

Shuningdek, olingan ma'lumotlarga ko'ra aytilish mumkinki, 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).

Shunday qilib, hissiy charchash sindromi uzoq muddatli kasbiy faoliyat natijasida rivojlanadi degan gipoteza tasdiqlanmadi. Chunki kasbiy faoliyat davomida hissiy charchash darajasi monoton ravishda oshmaydi, faqat uning qaramlik bo'yicha namoyon bo'lishining ba'zi jihatlari o'qituvchining yoshi va kasbiy inqirozlari bo'yicha sindrom namoyon bo'lish bosqichlarining kuchayishiga ta'sir qilmaydi.

Har bir o'qituvchilar guruhida so'nish sindromining turli bosqichlarini namoyish yetadiganlar aniqlanganligi sababli, bizning tadqiqotimiz namunasining barcha o'qituvchilariga charchash sindromining oldini olish uchun turli xil profilaktika choralari taklif qilish zarurligini qayd etib o'tmoqchimiz.

Shuningdek, Kasbiy staji 10 yildan ortiq bo'lmagan o'qituvchilarda asosan, ruhiy charchash sindromining shakllanmaganlik bosqichi yuqori darajani namoyon etdi. Shu bilan birga, ba'zi o'qituvchilarda "travmatik holatlarni boshdan kechirish", "hissiyotlarni tejash sohasining kengayishi", "psixosomatik va vegetativ kasalliklar", "kasbiy mas'uliyatning kamayishi" kabi hissiy charchoq alomatlari kuzatilganligi aniqlandi.

Mehnat staji 6 yildan ortiq, ammo 20 yildan kam bo'lgan o'qituvchilarda ham charchash sindromining shakllangan bosqichi yuqori darajada namoyon bo'lganligi kuzatildi. Shu bilan bir qatorda ular da "etarli bo'lmagan hissiy javob", "kasbiy mas'uliyat hissining kamayishi", "tashvish va depressiya" kabi hissiy charchash alomatlari ham mavjudligi kuzatildi. Aytish mumkinki, bu yosh davridagi o'qituvchilarda kasbiy emotsional so'nish xavfi yuqoriroq ekan. Bu o'z navbatida aynan shu yoshdagi o'qituvchilardagi emotsional kasbiy so'nishning oldini olish bo'yicha zaruriy chora-tadbirlarni amalga oshirishni taqoza qiladi.

MBI so'rovnomasi bo'yicha ish stajiga ko'ra, kasbiy so'nish darajasi ifodalanishining korrelyatsiya ko'rsatkichlari natijalaridan ma'lum bo'lishicha, 1 yildan 5 yilgacha mehnat stajiga ega bo'lgan respondentlar ($r=0,524$; $p < 0.01$) ko'rsatkichi bilan 6 yildan 16 yilgacha stajga ega bo'lgan respondentlar ($r = 0,635^{**}$ $p < 0.01$) natijalari o'rtasida moslik darajasi kuzatildi (2.3.4-jadval). Bu 1

yildan 5 yilgacha mehnat stajiga ega bo'lgan va asosan 6 yildan 16 yilgacha stajga ega bo'lgan respondentlarda kasbiy so'nish darajasi yuqori darajada namoyon bo'lishini ko'rsatdi.

Shuningdek, korrelyatsiya natijalaridan ko'rinadiki, mehnat stajining ortib borishi bilan ham o'zaro moslik kuzatiladi ($r=0,364^{**}$ $p < 0.01$). Bu umumta'lim maktablari o'qituvchilarning uzoq muddat pedagogik faoliyat bilan shug'ullanishlari tufayli ularda kasbiy so'nish darajasi oshib borar ekan degan xulosani berdi. Buning sababi nazarimizda o'qituvchining o'zoq muddat o'quvchilar jamoasi bilan ishlashi ularda hissiy charchoqning kelib chiqishiga va nafaqaga chiqish istagining ortib borishi bilan bevosita bog'liq bo'lishi mumkin.

2.3.4-jadval

MBI so'rovnomasi bo'yicha ish stajiga ko'ra kasbiy so'nish darajasi ifodalanishining korrelyatsiya ko'rsatkichlari, n =193

№	Mehnat staji	1	2	3	4
1.	1-5 yil	0,584 ^{**}	0,376 [*]	-0,231 [*]	0,524 ^{**}
2.	6-16 yil		0,567 ^{**}	0,469 [*]	0,635 ^{**}
3.	17-27 yil		-0,194	-0,249 ^{**}	0,314 ^{**}
4.	28-38 yil			0,315 ^{**}	-0,241

Izoh: $*r \leq 0,05$; $**r \leq 0,01$

Tadqiqotimizda umumta'lim maktablari o'qituvchilarining psixik so'nish darajasini o'rganish maqsadida A.A.Rukavishnikov "Psixik toliqishni aniqlash" testidan foydalandik.

Testdan olingan natijalardan ma'lum bo'lishicha, psixoemotsional charchoq shkalasi ko'rsatgichi eng yuqori darajani ko'rsatdi (27,7%). Hududlar bo'yicha taqqoslanganda eng yuqori ko'rsatgich Toshkent shahrida faoliyat yuritayotgan umumta'lim maktablari o'qituvchilari zimmasiga (29,5%) to'g'ri keldi. Mos ravishda ushbu shkala bo'yicha quyidagi ko'rsatkichlar Toshkent viloyati umumta'lim maktablari o'qituvchilari (27,5%) va Qashqadaryo viloyati umumta'lim maktablari o'qituvchilarida (26,3%) kuzatildi. (2.3.4-rasm)

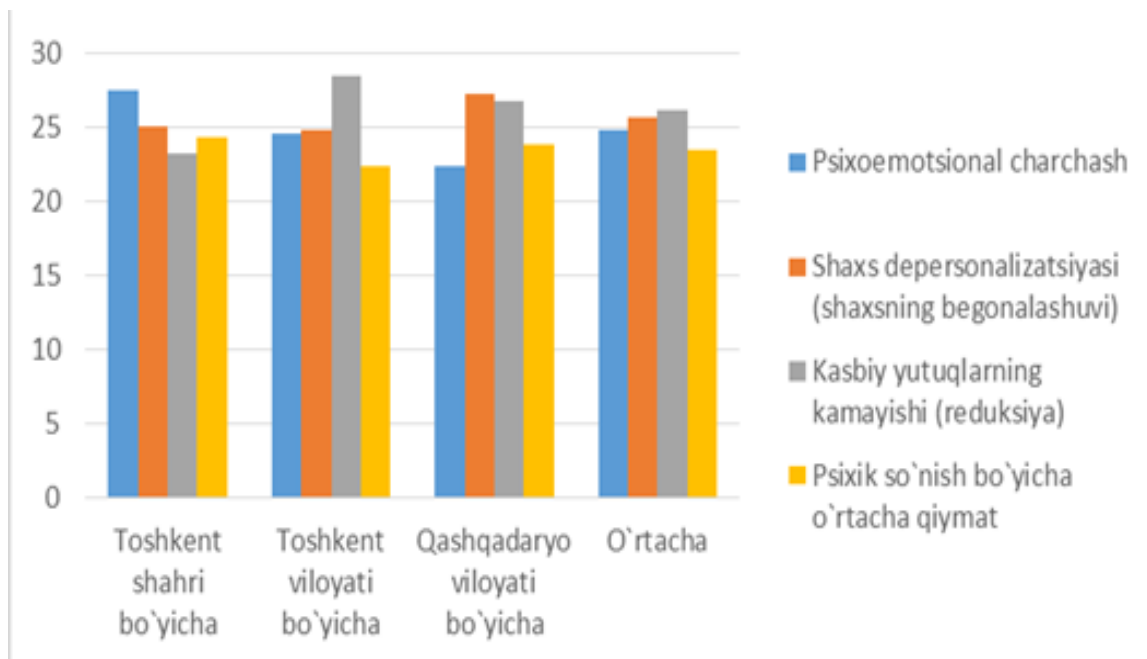
Bu shundan dalolat beradiki, shahar maktablari o'qituvchilari faoliyati o'ziga xos hissiy charchoqni keltirib chiqaruvchi o'ziga xos ijtimoiy-psixologik omillar yoki shart-sharoitlarga egadir. Quyida ana shunday omillarni tahlil qilishga harakat qilamiz.

Toshkent shahridagi ta'lim maktablari o'qituvchilarida psixoemotsional charchash holatining yuqoriligi nazarimizda, Toshkent shahrining megapolis xususiyatiga ko'ra, aholining zichligi tufayli shaxslararo munosabatlar shahar joylardagi narx navoning qimmatligi, oylik maoshning kamligi, urbanizasiya, shovqin, axborot maydonining kengligi, transport vositalarining ko'pligi, ko'pchilik aholining "dom"larda yashashi va shu kabi bir qator ijtimoiy-psixologik omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Psixoemotsional charchoq shkalasi darajasi yuqori bo'lgan o'qituvchilarda haddan tashqari emotsional zo'riqishning ifodalanishi, o'zini bir xil ishtiyoq bilan ishlashga bag'ishlay olmaslik, agressivlik, boshqalarning baholashlariga nisbatan yuqori sezuvchanlik, past darajadagi hissiy tolerantlik, tajanglik va tahlikaga beriluvchanlik, sababsiz ishga kelmay qolish odatlarining ifodalanishi, surunkali charchoq hissi, emotsional resurslarning yetishmasligi kabi simptomlar namoyon bo'lishi kuzatildi.

Respondentlarning individual-psixologik xususiyatlariga ko'ra, "emotsional charchoq"ning yaqqol belgilari sifatida – ortiqcha ish yuklamasi hissi, kasbiy faoliyatidan norozilik, kayfiyat tushkunligi, psixik charchoqning kuchayishi, hissiy befarqlik, asabiylashish yoki atrofdagilarga nisbatan qiziqishning yo'qolishi, o'zini o'zi baholash darajasining pasayishi, yuqori darajadagi jismoniy va hissiy stress holatlari yorqin ifodalanganligi aniqlandi.

Emotsional charchoq ko'rsatgichi Toshkent (27,5%) va Qashqadaryo (26,3%) viloyatlari o'qituvchilarida biroz pastroq darajaga egaligi aniqlandi (2.3.5-rasm). Bunday holatning ifodalanishi viloyatlarning geografik imkoniyatlari, shaxslararo munosabatlar doirasining kamligi, tabiat va ekologiya o'ziga xos ta'siri, huddudlardagi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro hurmatning qadriyatli yo'nalganligi va boshqalar bilan xarakterlanadi.



2.3.5 -rasm. Umumta'lim maktablari o'qituvchilarida kasbiy so'nish turlari bo'yicha olingan natijalar, n =193

Tadqiqotimizda "depersonalizatsiya" shkalasining yuqori darajasi Toshkent shahri (25,0%) va Qashqadaryo (25,7%) viloyatlari o'qituvchilarida kuzatildi. Bunday sinaluvchilarda boshqalarga qaramlik yoki negativizmning kuchayishi, boshqalarni mensimaslik, ularni kamsitishga yo'naltirilgan senistik munosabatning yaqqol ifodalanganligi ko'zga tashlandi.

Shuningdek, ularda hissiy tonusning pasayishi, psixik charchoqning kuchayishi, boshqalarga nisbatan qiziqish va ijobiy his-tuyg'ularning yo'qolishi, ishdan "to'yinganlik" va umuman hayotdan norozilik hissining namoyon bo'lishi kuzatildi.

"Depersonalizatsiya" shkalasi bo'yicha 27,7% o'qituvchilarga o'rtacha darajali tashxis to'g'ri keldi. Ya'ni, sinaluvchilarning aksariyati o'rtacha hissiy charchoq darajasini ko'rsatdilar. (Depersonalizatsiya - psixopatolgik simptom sifatida qaranganda, shaxsni o'z-o'zini idrok etishning buzilishi va aqliy xususiyatlari bo'yicha begonalashuv bilan tavsiflanadi. Boshqacha aytganda depersonalizatsiya - insonda o'z "Men"ining yo'qolishi, begonalashuvi (yunon tilidan. "bo'sh" - "yo'qdek" - his qilishdir) ko'rinishda ham tavsiflanadi).

Shuningdek, depersonalizatsiyalashuvning o'rtacha darajasiga ega bo'lgan sinaluvchi o'quvchilar va ota-onalar bilan aloqa

oʻrnatishda muayyan qiyinchiliklarga duch kelishlari holatlari kuzatildi. Lekin unutmash kerakki, depersonalizatsiyalashganlik maʼlum darajada oʻqituvchilar uchun psixologik himoya rolini ham oʻtaydi. Ammo, depersonalizatsiyalashganlik darajasi past oʻqituvchilar boshqalar bilan hissiy aloqalarni yaxshi oʻrnatish, ish va innovatsion faoliyatda faol ishtirok etishlari bilan xarakterlanadi.

“Kasbiy yutuqlarning kamayishi” shkalasi boʻyicha olingan natijalarga koʻra, esa yuqori koʻrsatkich Toshkent (25,4%) va Qashqadaryo (25,7%) viloyatlari umumiy oʻrta taʼlim maktablari oʻqituvchilariga toʻgʻri keldi. Bu shuni koʻrsatadiki, umumiy oʻrta taʼlim tizimi oʻqituvchilarida oʻz zimmasidagi vazifalarni bajarish samaradorligi va natijadorligi darajasi pasaygan. Natijada kasbiy faoliyatga nisbatan munosabatning salbiylashuvi, oʻz faoliyatidan norozilik hissi, faoliyat qiymatining pasayishi, kasbiy faoliyatda salbiy oʻzini oʻzi idrok etish holatlari kuzatilgan. Buni oʻzlaridagi negativ kechinmalar va ularning namoyon boʻlishini izohlashda oʻqituvchilar oʻzlarini ayblashadilar. Bu kasbiy faoliyatda emotsional ehtiyojlarni talab qiladigan majburiyatlarni oʻz shaxsiy yutuqlarining kamayishini yengillashtirish yoki kamaytirishga urinish sifatida ifodalanganliklarini koʻrsatadi. Past koʻrsatkich Toshkent (21,2%) shahridagi umumtaʼlim maktablari oʻqituvchilarida kuzatildi. Oʻrtacha koʻrsatkich 26,1% ni tashkil qildi.

2.3.5-jadval

Umumtaʼlim maktablari oʻqituvchilarida kasbiy soʻnish darajasida psixik soʻnishning ifodalanish koʻrsatkichi, n=193

№	Shkalalar	Toshkent shahri	Toshkent viloyati	Qashqadaryo viloyati	Oʻrtacha
1.	Psixoemotsional charchash	27,5	24,5	22,3	24,8
2.	Shaxs depersonaliza-siyasi (shaxsning begonalashuvi)	25,0	24,8	27,2	25,7
3.	Kasbiy yutuqlarning kamayishi (Reduksiya)	23,2	28,4	26,7	26,1
4.	Psixik soʻnish boʻyicha oʻrtacha qiymat	24,3	22,3	23,8	23,5

Ma'lumki, depersonalizatsiya - bu doimiy yoki vaqti-vaqti bilan o'zgarish va begonalashish hissi hamda odamlar bilan ishlovchi personalning ijtimoiy moslashuvining o'ziga xos shakli bo'lib, o'z shaxsiyati, tanasi va aqliy jarayonlarining bo'linishi bilan tavsiflanadigan o'z-o'zini anglashning buzilishidir.

Asosiy alomatlariga o'z-o'zini kuzatishning yetishmasligi, tajribani yo'qotish, yangi notanish his-tuyg'ularning paydo bo'lishi, fikrlash va idrok etish tarzidagi o'zgarishlar, boshqalar bilan aloqalar sonining kamayishi, asabiylashish va muloqotda murosasizlikning kuchayishi kiradi. boshqa odamlarga nisbatan salbiy ko'rinish sifatida.

O'qituvchilar, shuningdek, kasbiy yutuqlarning pasayishiga duch kelishlari mumkin, bu o'z sohasi bo'yicha qobiliyatsizlik hissi, nomutanosiblik va kasbiy mahoratning yo'qolishi. Ushbu alomatlar kasbiy sohada, ayniqsa maktabda va maktabdan tashqari muhitda o'quvchilar bilan ishlashda depersonalizatsiya sharoitida charchash jarayonining boshlanishini ko'rsatadi.

"Kasbiy yutuqlarning kamayishi" shkalasi bo'yicha olingan natijalarga ko'ra, esa yuqori ko'rsatkich Toshkent (25,4%) va Qashqadaryo (25,7%) viloyatlari umumiy o'rta ta'lim maktablari o'qituvchilariga to'g'ri keldi. Bu shuni ko'rsatadiki, umumiy o'rta ta'lim tizimi o'qituvchilarida o'z zimmasidagi vazifalarni bajarish samaradorligi va natijadorligi darajasi pasaygan. Natijada kasbiy faoliyatga nisbatan munosabatning salbiylashuvi, o'z faoliyatidan norozilik hissi, faoliyat qiymatining pasayishi, kasbiy faoliyatda salbiy o'zini o'zi idrok etish holatlari kuzatilgan. Buni o'zlaridagi negativ kechinmalar va ularning namoyon bo'lishini izohlashda o'qituvchilar o'zlarini ayblashadilar. Bu kasbiy faoliyatda emotsional ehtiyojlarni talab qiladigan majburiyatlarni o'z shaxsiy yutuqlarining kamayishini yengillashtirish yoki kamaytirishga urinish sifatida ifodalanganliklarini ko'rsatadi. Past ko'rsatgich Toshkent (21,2%) shahridagi umumta'lim maktablari o'qituvchilarida kuzatildi. O'rtacha ko'rsatkich 26,1% ni tashkil qildi.

Mazkur holatlarni psixologik tahlili qiladigan bo'lsak, Toshkent va Qashqadaryo viloyatlari o'qituvchilarida "Kasbiy yutuqlarning kamayishi" shkalasi ko'rsatgichining yuqoriligi birinichidan hududiy xususiyatga ya'ni, turmush tarzi, oilaviy yumushlar, oilada farzand

tarbiyasi, tez-tez turli xil mehnat faoliyati bilan shug'ullanishga to'g'ri kelish va boshqalar o'qituvchining o'z ustida ishlash, kasbiy mahoratini oshirish va butun borlig'i bilan pedagogik faoliyatga o'zini bag'ishlash imkoniyatlarini biroz cheklaydi. Buning natijasida kasbiy faoliyat samaradorligi, kasbiy yutuqlar darajasi pasayishi mumkin.

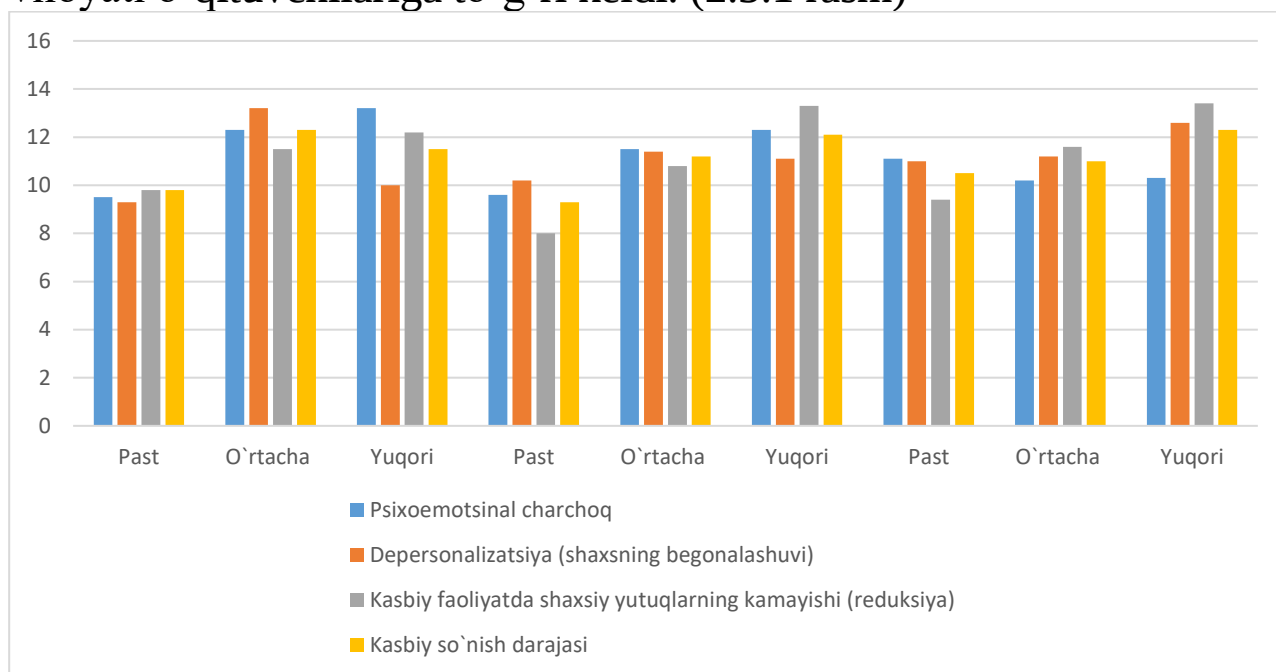
Respondentlarda "psixik so'nish" shkalasi darajasi Toshkent shahri o'qituvchilarida yuqori ko'rsatkichni namoyon qildi (24,3%). Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida bu shkala ikkinchi o'rinni egalladi (22,3%). Mazkur shkala bo'yicha o'rtacha ko'rsatgich 23,5 % ni tashkil qildi.

Tadqiqotimizda kasbiy so'nish jarayonini o'qituvchilarida o'rganish maqsadida K.Maslach va S.Jeksonlarning "Psixik so'nish darajasini aniqlash" (MBI) so'rovnomasining N.E.Vodopyanova tomonidan modifikatsiya qilingan varianti o'tkazildi. Tadqiqotda Toshkent shahridagi umumta'lim maktablaridan 74 nafar, Toshkent viloyati maktablaridan 27 nafar, Qashqadaryo viloyati umumta'lim maktablaridan 92 nafar o'qituvchilar, jami 193 nafar o'qituvchilar tajriba-sinov ishlarida qatnashdilar.

Tadqiqotimizda dastlab, respondentlarda kasbiy so'nish darajasi haqidagi umumiy holatni bilish maqsadida "Psixik so'nish darajasini aniqlash" (MBI) so'rovnomasidan olingan natijalarni tahlil qilishga harakat qildik. MBI so'rovnomasi natijalariga ko'ra, "psixoemotsional charchoq" shkalasi eng yuqori darajani ko'rsatdi (13,2%). Viloyatlar kesimida bu ko'rsatgich (12,3; 10,3%) biroz pastroq darajani ifodalaydi. Tabiiy ravishda bu kasbiy so'nish bo'yicha ham o'rtacha ko'rsatkichning Toshkent shahri o'qituvchilarida yuqori darajada ifodalanishiga olib kelgan (13,1%). Bu shundan dalolat berdiki, Toshkent shahri o'qituvchilarida yuqori psixoemotsional charchash holati kuzatiladi. Shundan kelib chiqib, bu borada tegishli chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq sanaladi deb hisoblaymiz.

Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi) shkalasi darajasi Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida eng yuqori ko'rsatkichni namoyon qildi (12,6%). Bu shkala bo'yicha ikkinchi o'rinda Toshkent viloyati o'qituvchilari qayd etildi (11,1%). Psixik so'nish

darajasi bo'yicha eng yuqori ko'rsatkich (12,3%) Qashqadaryo viloyati o'qituvchilariga to'g'ri keldi. (2.3.1 rasm)



2.3.1-rasm. “Psixik so‘nish darajasini aniqlash” (MBI) so‘rovnomasi bo‘yicha kasbiy so‘nishning namoyon bo‘lish ko‘rsatkichi, n=193

Ushbu natijalardan kelib chiqib qayd etishi mumkinki, depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi) xususiyati viloyat o'qituvchilarida biroz yuqori darajani ifodalamoqda. Toshkent shahri o'qituvchilarida esa bu ko'rsatkich past darajani namoyon qildi (11,5%). Buning sababini nazarimizda Toshkent shahri o'qituvchilarining o'z ustida ishlash va muayyan qo'shimcha faoliyatlar bilan shug'ullanish imkoniyatining yuqoriligi, shart-sharoit va turmush tarzining viloyatlar o'qituvchilarinikiga qaraganda yaxshiligi va boshqalarga bog'liq holda izohlash mumkin.

Yuqoridagi MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nish darajasi ko'rsatkichlarini psixologik tahlil qiladigan bo'lsak, sinaluvchilarda “kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi” yuqori darajada ifodalaganligi (30,2%) bilan bir qatorda, “emotsional charchoq” (27,3%) holatining ham nisbatan yorqin namoyon bo'lishi kuzatildi. Bu o'qituvchilarda ruhiy charchoq, depressiya alomatlarining mavjudligidan dalolat beradi, agarda ularni bartaraf etish chora-tadbirlari amalga oshirilmasa, ularda kasbiy so'nish jarayonining

rivojlanishi kelib chiqishi mumkin. Shuning uchun bunday o'qituvchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash juda muhim sanaladi.

Tadqiqotimizda kasbiy so'nish jarayoniga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash maqsadida kasbiy so'nishning o'qituvchilar jinsi, yoshi va ish tajribasi bo'yicha ifodalanishining qiyosiy xususiyatlarini ham o'rganishga harakat qildik. Shu maqsadda o'qituvchilarning bu boradagi ma'lumotlari MBI metodikasini o'tkazish jarayonida so'rov asosida olindi.

Respondentlarning psixik so'nish darajasi bo'yicha olingan natijalarni tahlil qilishda shkalalar ko'rsatgichi bo'yicha korrelyatsion tahlil qilindi. "Kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi" (Reduksiya) ($r=0,820$, $p\leq 0,05$) bilan "Psixoemotsional charchoq" shkalalari ($r=0,788$, $p\leq 0,01$), ko'rsatkichlari o'rtasida o'zaro korrelyatsion moslik kuzatildi

2.3.1-jadval

"Psixik so'nish darajasini aniqlash" (MBI) so'rovnomasi natijalari bo'yicha korrelyatsiya ko'rsatkichlari, n=193

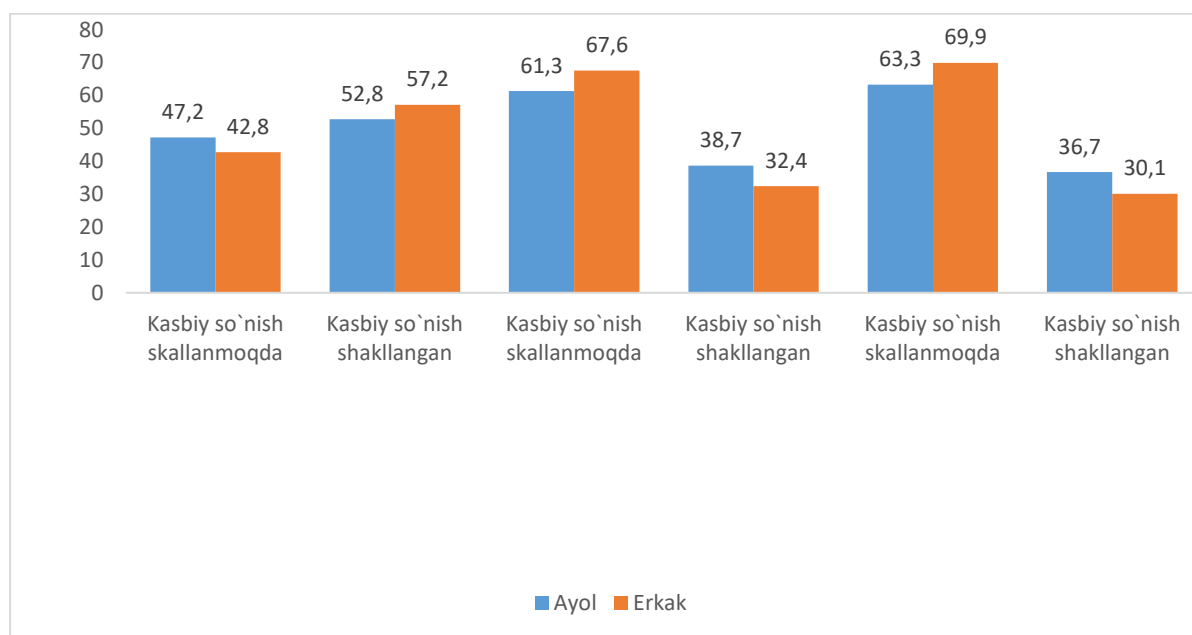
№	Shkalalar	1	2	3	4
1.	Psixoemotsional charchoq	1	0,427*	0,381**	0,788**
2.	Kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi (Reduksiya)		1	0,684	0,820**
3.	Kasbiy so'nish			1	0,540**
4.	Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi)				1

*Izoh: * $r\leq 0,05$; ** $p\leq 0,01$*

Respondentlarning psixik so'nish darajasi bo'yicha olingan natijalarni tahlil qilishda shkalalar ko'rsatgichi bo'yicha korrelyatsion tahlil qilindi. "Kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi" (Reduksiya) ($r=0,820$, $p\leq 0,05$) bilan "Psixoemotsional charchoq" shkalalari ($r=0,788$, $p\leq 0,01$), ko'rsatkichlari o'rtasida o'zaro korrelyatsion moslik kuzatildi. "Kasbiy so'nish" ($r=0,540$, $p\leq 0,01$) va "Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi)" shkalalari o'rtasida esa manfiy ko'rsatkichlar namoyon bo'ldi. Ushbu holatlar Respondentlarda "Psixoemotsional charchoq" va "Kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi (Reduksiya)" shkalalari yuqori,

“Kasbiy soʻnish” va Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi) nisbatan pastroq darajada ifodalanganligini koʻrsatadi.

MBI soʻrovnomasining gender xususiyati boʻyicha Toshkent shahri erkak oʻqituvchilarida kasbiy soʻnishning shakllanganlik darajasi 47,5 % ni, Toshkent viloyatida 39,4% ni va Qashqadaryo viloyatida 36,1% ni tashkil qildi. Ayol oʻqituvchilarda esa mos ravishda bu koʻrsatkich Toshkent shahri oʻqituvchilarida 46,9% ga, Toshkent viloyatida 36,3% ga, Qashqadaryo viloyatida esa 33,7% ga teng boʻlgan (2.3.2-rasm).



2.3.2-rasm. MBI soʻrovnomasi boʻyicha kasbiy soʻnishning gender xususiyati boʻyicha ifodalanish koʻrsatkichlari, n=193

Natijalarni tahlil qilganimizda, kasbiy soʻnish darajasi hududlar boʻyicha Toshkent shahri erkak oʻqituvchilarida biroz yuqori darajani koʻrsatganligi maʼlum boʻldi. Qashqadaryo va Toshkent viloyatlarida esa bu koʻrsatkich biroz past darajani ifodalagan. Bu shahar joylardagi maktablarda oʻqituvchilik kasbining oʻziga xos bir qator qiyinchiliklari mavjudligidan dalolat beradi.

Respondentlarda psixik soʻnish darajasining gender xususiyatlari boʻyicha tahliliga koʻra, erkaklardagi kasbiy soʻnish darajasi ($r=0,810$, $p \leq 0,05$), bilan ayollardagi ($r=0,788$, $p \leq 0,01$), kasbiy soʻnish koʻrsatkichlari oʻrtasida oʻzaro korrelyatsion moslik kuzatildi. “Kasbiy soʻnish” ($r=0,540$, $p \leq 0,01$) va “Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi)” shkalalari oʻrtasida esa manfiy

ko'rsatkichlar namoyon bo'ldi. Ushbu holatlar Respondentlarda "Psixosotsial charchoq" va "Kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi (Reduksiya)" shkalalari yuqori, "Kasbiy so'nish" va Depersonalizatsiya (shaxsning begonalashuvi) nisbatan pastroq darajada ifodalanganligini ko'rsatadi.

2.3.2-jadval

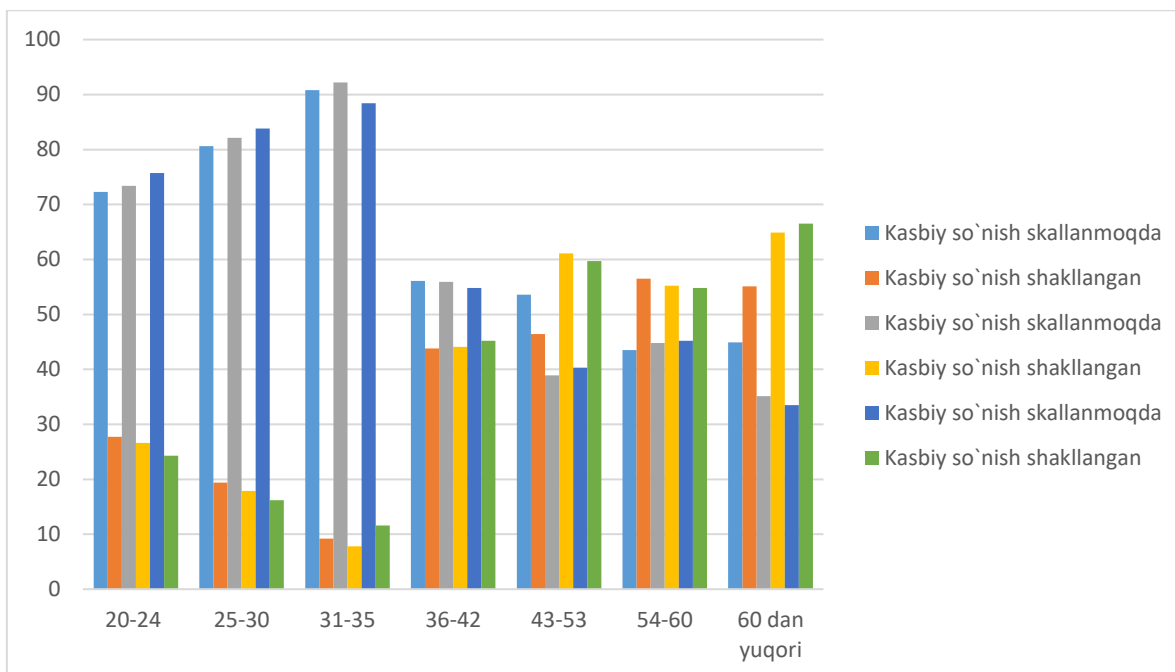
**Psixik so'nish darajasini aniqlash" (MBI) so'rovnomasi
natijalarining gender xususiyatlari bo'yicha korrelyatsiya
ko'rsatkichlari, n=193**

№	Shkalalar	1	2
1.	Erkak	1	0,810**
2.	Ayol		1

*Izoh: * $r \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$*

Kasbiy so'nishning yosh davri xususiyatlari bo'yicha ifodalanishiga ko'ra, Toshkent shahridagi maktab o'qituvchilarida kasbiy so'nishning shakllanganlik darajasiga ko'ra, 20-24 yoshda 29,7%, 25-30 yoshda 48,3%, 31-35 yoshda 34,2%, 36-42 yoshda 36,1%, 43-53 yoshda 35,4%, 54-60 yoshda 41,5%, 60 dan yuqori yoshda 36,1% ni tashkil qildi. Toshkent viloyati bo'yicha 20-24 yoshda 26,6%, 25-30 yoshda 42,0%, 31-35 yoshda 22,8%, 36-42 yoshda 18,1%, 43-53 yoshda 22,8%, 54-60 yoshda 24,2%, 60 dan yuqori yoshda 21,%ni tashkil qildi. Qashqadaryo viloyati bo'yicha esa, 20-24 yoshda 24,3%, 25-30 yoshda 41,2%, 31-35 yoshda 29,6%, 36-42 yoshda 21,9%, 43-53 yoshda 16,7%, 54-60 yoshda 19,8%, 60 dan yuqori yoshda 23,5%ga teng bo'lgan (2.3.3-rasm).

Ushbu holatni tahlil qiladigan bo'lsak, o'qituvchilarning uzoq muddat o'qituvchilik kasbida ishlashi, zamonaviy o'qituvchiga qo'yiladigan yangicha talablarning ortib borishi, oila a'zolarining yoshi ulg'ayishi asnosida oylik maoshlarining yetarli bo'lmay borishi, yoshga ko'ra o'z ustida ishlash imkoniyatlarining cheklanilganligi va shu kabi bir qator ijtimoiy-psixologik omillar ta'sirida ularida kasbiy so'nish shakllanishi darajasining yuqori daraja ifodalanishiga sabab bo'lishi mumkin.



2.3.3-rasm. MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nish darajasining yosh xususiyatlari bo'yicha ifodalanish ko'rsatkichlari, n=193

Qolaversa, bugungi kunda o'qituvchining ishi juda katta mas'uliyat va katta kuchlanishni talab qilishi ularda stress holatlarining paydo bo'lishiga olib kelishi holati ham yosh kattalashgani sari kasbiy so'nish darajasining oshishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, bugungi kunda ta'lim tizimida sodir bo'layotgan yangilanishlar ta'lim tizimi o'qituvchisi ega bo'lishi kerak bo'lgan kompetensiyalar darajasini talab qilishi holatlari ham ularda kasbiy charchoqni shakllanishiga olib kelishi shubhasizdir.

Eng asosiylaridan biri shuki, hozirgi vaqtda pedagogik faoliyatdagi ishning ramkaga solinishi o'qituvchini qiynab qo'yishga, kasbidan ko'ngli sovushga olib kelmoqda. Davr taqozasiga ko'ra, ta'lim tizimiga turli xil yangiliklarning joriy qilinishi, ta'limni yaxshilash istagi, o'quvchilar, ota-onalar va o'qituvchilarning hamma narsani qilishi, uni uddalashi shartligi holati yoshi ulug'roq o'qituvchilarda kasbiy so'nishning rivojlanishiga olib kelmoqda. Chunki, bu sodir bo'layotgan yangiliklarni o'qituvchi qisqa vaqt ichida bajarishi, yangi narsalarni o'rganishi, mashg'ulotlarning tezlashtirilgan sur'atda o'tilishi va boshqalar yoshi katta o'qituvchilarga og'irlik qilish mumkin.

Tadqiqotimizda MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nish darajasining yosh davri xususiyatiga ko'ra, ifodalanishining korrelyatsiya ko'rsatkichlarini tahlil qildik. Bunga ko'ra, olingan natijalar bo'yicha 20-24 ($r=0,638$) va 25-30 ($r=0,744$) yoshdagi respondentlarda emotsional so'nish darajasi ko'rsatkichlari o'rtasida korrelyatsion moslik kuzatildi, bu bo'yicha olingan natijalar 2.3.3-jadvalda qayd etilgan

2.3.3-jadval

MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nish darajasining yosh davri xususiyatiga ko'ra ifodalanishining korrelyatsiya ko'rsatkichlari, n=193

№	Yosh davrlari	1	2	3	4	5	6	7
1.	20-24	1	0,638**	0,237*	0,266*	-0,257*	0,381**	0,684**
2.	25-30		1	0,744	0,567**	0,469*	0,267	0,823**
3.	31-35			1	-0,094	-0,449**	0,297**	0,394**
4.	36-42				1	0,801**	0,029	0,371**
5.	43-53					1	0,384*	0,387
6.	54-60						1	-0,198
7.	60dan yuqori							1

Izoh: * $r \leq 0,05$; ** $r \leq 0,01$

Tadqiqotimizda MBI so'rovnomasi bo'yicha kasbiy so'nish darajasining yosh davri xususiyatiga ko'ra, ifodalanishining korrelyatsiya ko'rsatkichlarini tahlil qildik. Bunga ko'ra, olingan natijalar bo'yicha 20-24 ($r=0,638$) va 25-30 ($r=0,744$) yoshdagi respondentlarda emotsional so'nish darajasi ko'rsatkichlari o'rtasida korrelyatsion moslik kuzatildi (2.3.3-jadval). Bu 20-24 va 25-30 yoshdagi respepondentlar kasbiy faoliyatlarini endigina boshlashayotganligi va kasbiy faoliyatga hamda yangi jamoa muhitiga moslashish jarayoni kechayotganligi tufayli kasbiy faoliyatdagi emotsional so'nish darajasining yuqoriligiga sabab bo'lib xizmat qilgan bo'lishi mumkin degan xulosani keltirib chiqaradi.

31-35 yosh ($r=-0,341^{**}$) va 36-42 yoshdagi ($r=-0,371^{**}$) respondentlarda kasbiy emotsional so'nish ko'rsatkichlari o'rtasida

manfiy korrelyatsiya namoyon bo'ldi (2.3.3-jadval). Bu mazkur yoshdagi respondentlarda kasbiy emotsional so'nish darajasining nisbatan past ifodalanganligidan dalolat beradi. 43-53 va 54-60 yoshdagi respondentlarda esa past darajadagi moslik kuzatildi. Bu katta yoshga kelib, birinchidan, yosh davri xususiyati va ikkinchidan, kasbiy faoliyatda uzoq muddat ishlash jarayoni ularda kasbiy toliqishning namoyon bo'lishiga va emotsional so'nish darajasining ortishiga ta'sir qilgan bo'lishi mumkinligini ifodalaydi. Xuddi shunday holat ta'siri natijalariga ko'ra, 60 va undan yuqori yoshdagi respondentlarda ham kasbiy so'nish darajasi manfiy munosabatni ifodalaydi.

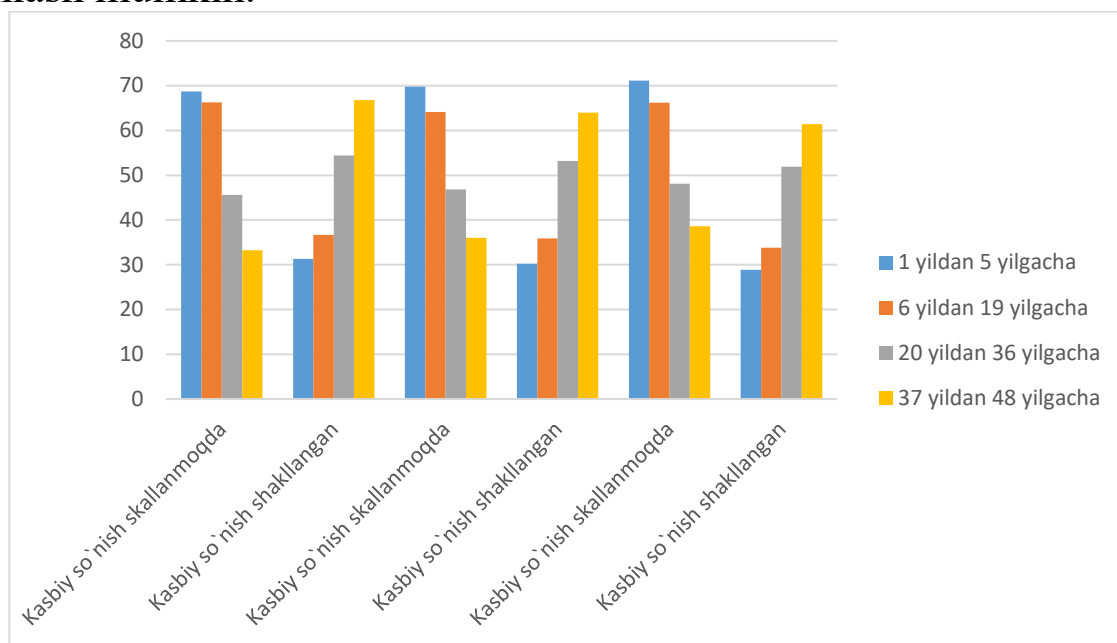
Quyida respondentlarning ish staji bo'yicha kasbiy emotsional so'nish darajasi ko'rsatgichlarini statistik va psixologik tahlil qilishga harakat qilamiz.

Olingan natijalardan ma'lum bo'lishicha, ish staji 1 yildan 5 yilgacha bo'lgan ish stajiga ega bo'lgan o'qituvchilarda kasbiy so'nish darajasi Toshkent shahri o'qituvchilarida 31,3%, Toshkent viloyati o'qituvchilarida 30,2% va Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida 28,9%ni, 6 yildan 16 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan Toshkent shahri o'qituvchilarida 49,3%, Toshkent viloyati o'qituvchilarida 41,9 %, Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida 39,8% va 17 yildan 27 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan Toshkent shahri o'qituvchilarida 47,4%, Toshkent viloyati o'qituvchilarida 44,8% va Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida 42,9%ni ko'rsatgan.

28 yildan 38 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan Toshkent shahri o'qituvchilarida 50,8 %, Toshkent viloyati o'qituvchilarida 46,2 %, Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida 44,3% ko'rsatkichlar namoyon bo'lganligining guvohi bo'ldik (2.3.4- rasm).

Yuqoridagi natijalarni psixologik tahlili qiladigan bo'lsak, ish stajining ortib borishiga ko'ra, Toshkent shahri o'qituvchilarida kasbiy so'nish darajasi biz o'rgangan ikkita viloyat o'qituvchilariga nisbatan biroz yuqoriligi aniqlandi. Buni shaxsning pedagogik faoliyatda qanchalik ko'p ishlashiga ko'ra, uzluksiz stressogen omillarning ta'sir etib borishi, shahar ta'lim tizimidagi o'ziga xosliklar, o'quvchilar psixologiyasi, maktabdagi psixologik muhitning ta'siri va boshqa omillar ularda kasbiy so'nish darajasining oshishiga

xizmat qiluvchi omil sifatida namoyon bo'lganligi holati bilan izohlash mumkin.



2.3.4-rasm. Ish staji bo'yicha respondentlarda kasbiy emotsional so'nish darajasining namoyon bo'lish ko'rsatkichlari, n =193

Viloyatlar o'qituvchilarida esa, kasbiy so'nish darajasi biroz pastroqni ifodalangan bo'lsada, ularda ham ish stajining ortib borishiga ko'ra, uning darajasi ham ortganligi kuzatildi. Bunday holatni psixologik tahlili qiladigan bo'lsak, viloyatlarning hududiy va etnopsixologik xususiyatlari, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarda qadriyatli munosabatlarning saqlanib qolganligi, hudud o'quvchilarining ilm olishga bo'lgan o'ziga xos munosabatlari, turmush tarzi, hayotiy qadriyatlari va boshqalar hududlar o'qituvchilarida kasbiy so'nishning nisbatan pastroq namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

Shuningdek, olingan ma'lumotlarga ko'ra aytish mumkinki, 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).

Shunday qilib, hissiy charchash sindromi uzoq muddatli kasbiy faoliyat natijasida rivojlanadi degan gipoteza tasdiqlanmadi. Chunki kasbiy faoliyat davomida hissiy charchash darajasi monoton ravishda oshmaydi, faqat uning qaramlik bo'yicha namoyon bo'lishining ba'zi

jihatlari o'qituvchining yoshi va kasbiy inqirozlari bo'yicha sindrom namoyon bo'lish bosqichlarining kuchayishiga ta'sir qilmaydi.

Har bir o'qituvchilar guruhida so'nish sindromining turli bosqichlarini namoyish yetadiganlar aniqlanganligi sababli, bizning tadqiqotimiz namunasining barcha o'qituvchilariga charchash sindromining oldini olish uchun turli xil profilaktika choralarini taklif qilish zarurligini qayd etib o'tmoqchimiz.

Shuningdek, Kasbiy staji 10 yildan ortiq bo'lmagan o'qituvchilarda asosan, ruhiy charchash sindromining shakllanmaganlik bosqichi yuqori darajani namoyon etdi. Shu bilan birga, ba'zi o'qituvchilarda "travmatik holatlarni boshdan kechirish", "hissiyotlarni tejash sohasining kengayishi", "psixosomatik va vegetativ kasalliklar", "kasbiy mas'uliyatning kamayishi" kabi hissiy charchoq alomatlari kuzatilganligi aniqlandi

Mehnat staji 6 yildan ortiq, ammo 20 yildan kam bo'lgan o'qituvchilarda ham charchash sindromining shakllangan bosqichi yuqori darajada namoyon bo'lganligi kuzatildi. Shu bilan bir qatorda ularda "etarli bo'lmagan hissiy javob", "kasbiy mas'uliyat hissining kamayishi", "tashvish va depressiya" kabi hissiy charchash alomatlari ham mavjudligi kuzatildi. Aytish mumkinki, bu yosh davridagi o'qituvchilarda kasbiy emotsional so'nish xavfi yuqoriroq ekan. Bu o'z navbatida aynan shu yoshdagi o'qituvchilardagi emotsional kasbiy so'nishning oldini olish bo'yicha zaruriy chora-tadbirlarni amalga oshirishni taqoza qiladi.

MBI so'rovnomasi bo'yicha ish stajiga ko'ra, kasbiy so'nish darajasi ifodalanishining korrelyatsiya ko'rsatkichlari natijalaridan ma'lum bo'lishicha, 1 yildan 5 yilgacha mehnat stajiga ega bo'lgan respondentlar ($r=0,524$; $p < 0.01$) ko'rsatgichi bilan 6 yildan 16 yilgacha stajga ega bo'lgan respondentlar ($r = 0,635^{**}$ $p < 0.01$) natijalari o'rtasida moslik darajasi kuzatildi (2.3.4-jadval). Bu 1 yildan 5 yilgacha mehnat stajiga ega bo'lgan va asosan 6 yildan 16 yilgacha stajga ega bo'lgan respondentlarda kasbiy so'nish darajasi yuqori darajada namoyon bo'lishini ko'rsatdi.

Shuningdek, korrelyatsiya natijalaridan ko'rinadiki, mehnat stajining ortib borishi bilan ham o'zaro moslik kuzatiladi ($r=0,364^{**}$ $p < 0.01$). Bu umumta'lim maktablari o'qituvchilarning uzoq muddat pedagogik faoliyat bilan shug'ullanishlari tufayli ularda kasbiy

soʻnish darajasi oshib borar ekan degan xulosani berdi. Buning sababi nazarimizda oʻqituvchining oʻzoq muddat oʻquvchilar jamoasi bilan ishlashi ularda hissiy charchoqning kelib chiqishiga va nafaqaga chiqish istagining ortib borishi bilan bevosita bogʻliq boʻlishi mumkin.

2.3.4-jadval

MBI soʻrovnomasi boʻyicha ish stajiga koʻra kasbiy soʻnish darajasi ifodalanishining korrelyatsiya koʻrsatkichlari, n =193

№	Mehnat staji	1	2	3	4
1.	1-5 yil	0,584**	0,376*	-0,231*	0,524**
2.	6-16 yil		0,567**	0,469*	0,635**
3.	17-27 yil		-0,194	-0,249**	0,314**
4.	28-38 yil			0,315**	-0,241

*Izoh: * $r \leq 0,05$; ** $r \leq 0,01$*

Tadqiqotimizda umumtaʼlim maktablari oʻqituvchilarining psixik soʻnish darajasini oʻrganish maqsadida A.A.Rukavishnikov “Psixik toliqishni aniqlash” testidan foydalandik.

Testdan olingan natijalardan maʼlum boʻlishicha, psixoemotsional charchoq shkalasi koʻrsatgichi eng yuqori darajani koʻrsatdi (27,7%). Hududlar boʻyicha taqqoslanganda eng yuqori koʻrsatgich Toshkent shahrida faoliyat yuritayotgan umumtaʼlim maktablari oʻqituvchilari zimmasiga (29,5%) toʻgʻri keldi. Mos ravishda ushbu shkala boʻyicha quyidagi koʻrsatkichlar Toshkent viloyati umumtaʼlim maktablari oʻqituvchilari (27,5%) va Qashqadaryo viloyati umumtaʼlim maktablari oʻqituvchilarida (26,3%) kuzatildi. (2.3.4-rasm)

Bu shundan dalolat beradiki, shahar maktablari oʻqituvchilari faoliyati oʻziga xos hissiy charchoqni keltirib chiqaruvchi oʻziga xos ijtimoiy-psixologik omillar yoki shart-sharoitlarga egadir. Quyida ana shunday omillarni tahlil qilishga harakat qilamiz.

Toshkent shahridagi taʼlim maktablari oʻqituvchilarida psixoemotsional charchash holatining yuqoriligi nazarimizda, Toshkent shahrining megapolis xususiyatiga koʻra, aholining zichligi tufayli shaxslararo munosabatlar shahar joylardagi narx navoning qimmatligi, oylik maoshning kamligi, urbanizasiya, shovqin, axborot maydonining kengligi, transport vositalarining koʻpligi, koʻpchilik

aholining "dom"larda yashashi va shu kabi bir qator ijtimoiy-psixologik omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

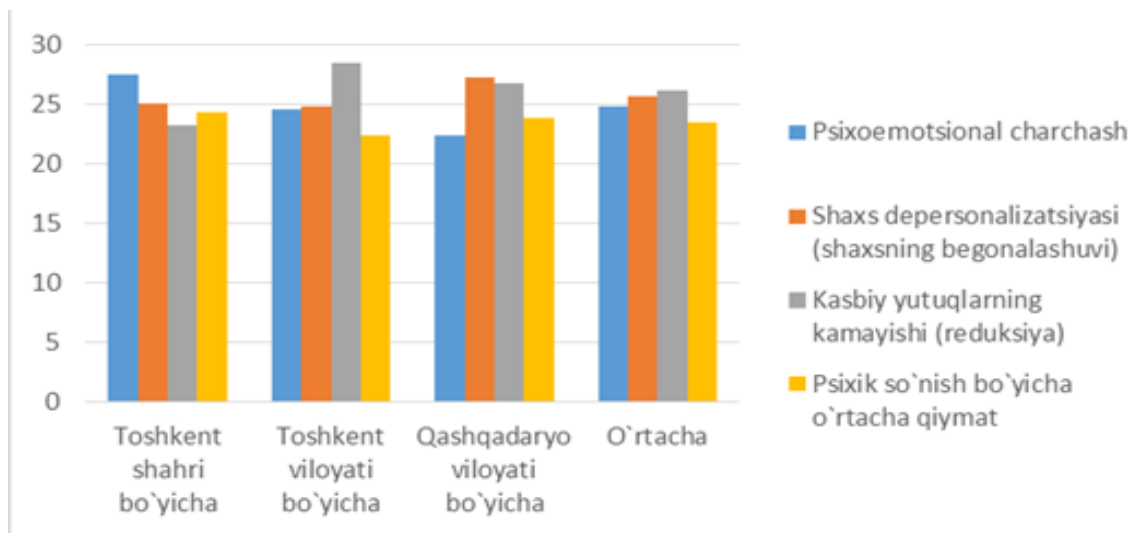
Psixosotsial charchoq shkalasi darajasi yuqori bo'lgan o'qituvchilarda haddan tashqari sotsial zo'riqishning ifodalanishi, o'zini bir xil ishtiyoq bilan ishlashga bag'ishlay olmaslik, agressivlik, boshqalarning baholashlariga nisbatan yuqori sezuvchanlik, past darajadagi hissiy tolerantlik, tajanglik va tahlikaga beriluvchanlik, sababsiz ishga kelmay qolish odatlarining ifodalanishi, surunkali charchoq hissi, sotsial resurslarning yetishmasligi kabi simptomlar namoyon bo'lishi kuzatildi.

Respondentlarning individual-psixologik xususiyatlariga ko'ra, "sotsial charchoq"ning yaqqol belgilari sifatida – ortiqcha ish yuklamasi hissi, kasbiy faoliyatidan norozilik, kayfiyat tushkunligi, psixik charchoqning kuchayishi, hissiy befarqlik, asabiylashish yoki atrofdagilarga nisbatan qiziqishning yo'qolishi, o'zini o'zi baholash darajasining pasayishi, yuqori darajadagi jismoniy va hissiy stress holatlari yorqin ifodalanganligi aniqlandi.

Sotsial charchoq ko'rsatgichi Toshkent (27,5%) va Qashqadaryo (26,3%) viloyatlari o'qituvchilarida biroz pastroq darajaga egaligi aniqlandi (2.3.5-rasm). Bunday holatning ifodalanishi viloyatlarning geografik imkoniyatlari, shaxslararo munosabatlar doirasining kamligi, tabiat va ekologiyaaning o'ziga xos ta'siri, huddudlardagi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro hurmatning qadriyatli yo'nalganligi va boshqalar bilan xarakterlanadi.

Tadqiqotimizda "depersonalizatsiya" shkalasining yuqori darajasi Toshkent shahri (25,0%) va Qashqadaryo (25,7%) viloyatlari o'qituvchilarida kuzatildi. Bunday shaxslarda boshqalarga qaramlik yoki negativizmning kuchayishi, boshqalarni mensimaslik, ularni kamsitishga yo'naltirilgan senistik munosabatning yaqqol ifodalanganligi ko'zga tashlandi.

Shuningdek, ularda hissiy tonusning pasayishi, psixik charchoqning kuchayishi, boshqalarga nisbatan qiziqish va ijobiy his-tuyg'ularning yo'qolishi, ishdan "to'yinganlik" va umuman hayotdan norozilik hissining namoyon bo'lishi kuzatildi.



2.3.5 -rasm. Umumta'lim maktablari o'qituvchilarida kasbiy so'nish turlari bo'yicha olingan natijalar, n =193

“Depersonalizatsiya” shkalasi bo'yicha 27,7% o'qituvchilarga o'rtacha darajali tashxis to'g'ri keldi. Ya'ni, sinaluvchilarning aksariyati o'rtacha

hissiy charchoq darajasini ko'rsatdilar. (Depersonalizatsiya - psixopatologik simptom sifatida qaralganda, shaxsni o'z-o'zini idrok etishning buzilishi va aqliy xususiyatlari bo'yicha begonalashuv bilan tavsiflanadi. Boshqacha aytganda depersonalizatsiya - insonda o'z “Men”ining yo'qolishi, begonalashuvi (yunon tilidan. "bo'sh" - "yo'qdek" - his qilishdir) ko'rinishda ham tavsiflanadi).

Shuningdek, depersonalizatsiyalashuvning o'rtacha darajasiga ega bo'lgan sinaluvchi o'qituvchilar va ota-onalar bilan aloqa o'rnatishda muayyan qiyinchiliklarga duch kelishlari holatlari kuzatildi. Lekin unutmash kerakki, depersonalizatsiyalashganlik ma'lum darajada o'qituvchilar uchun psixologik himoya rolini ham o'taydi. Ammo, depersonalizatsiyalashganlik darajasi past o'qituvchilar boshqalar bilan hissiy aloqalarni yaxshi o'rnatish, ish va innovatsion faoliyatda faol ishtirok etishlari bilan xarakterlanadi.

“Kasbiy yutuqlarning kamayishi” shkalasi bo'yicha olingan natijalarga ko'ra, esa yuqori ko'rsatkich Toshkent (25,4%) va Qashqadaryo (25,7%) viloyatlari umumiy o'rta ta'lim maktablari o'qituvchilariga to'g'ri keldi. Bu shuni ko'rsatadiki, umumiy o'rta ta'lim tizimi o'qituvchilarida o'z zimmasidagi vazifalarni bajarish samaradorligi va natijadorligi darajasi pasaygan. Natijada kasbiy faoliyatga nisbatan munosabatning salbiylashuvi, o'z faoliyatidan

norozilik hissi, faoliyat qiymatining pasayishi, kasbiy faoliyatda salbiy o'zini o'zi idrok etish holatlari kuzatilgan. Buni o'zlaridagi negativ kechinmalar va ularning namoyon bo'lishini izohlashda o'qituvchilar o'zlarini ayblashadilar. Bu kasbiy faoliyatda emotsional ehtiyojlarni talab qiladigan majburiyatlarni o'z shaxsiy yutuqlarining kamayishini yengillashtirish yoki kamaytirishga urinish sifatida ifodalanganliklarini ko'rsatadi. Past ko'rsatkich Toshkent (21,2%) shahridagi umumta'lim maktablari o'qituvchilarida kuzatildi. O'rtacha ko'rsatkich 26,1% ni tashkil qildi.

2.3.5-jadval

Umumta'lim maktablari o'qituvchilarida kasbiy so'nish darajasida psixik so'nishning ifodalanish ko'rsatkichi, n=193

№	Shkalalar	Toshkent shahri	Toshkent viloyati	Qashqa daryo viloyati	O'rtacha
1.	Psixoemotsional charchash	27,5	24,5	22,3	24,8
2.	Shaxs depersonaliza-siyasi (shaxsning begonalashuvi)	25,0	24,8	27,2	25,7
3.	Kasbiy yutuqlarning kamayishi (Reduksiya)	23,2	28,4	26,7	26,1
4.	Psixik so'nish bo'yicha o'rtacha qiymat	24,3	22,3	23,8	23,5

Ma'lumki, depersonalizatsiya - bu doimiy yoki vaqti-vaqti bilan o'zgarish va begonalashish hissi hamda odamlar bilan ishlovchi personalning ijtimoiy moslashuvining o'ziga xos shakli bo'lib, o'z shaxsiyati, tanasi va aqliy jarayonlarining bo'linishi bilan tavsiflanadigan o'z-o'zini anglashning buzilishidir.

Asosiy alomatlariga o'z-o'zini kuzatishning yetishmasligi, tajribani yo'qotish, yangi notanish his-tuyg'ularning paydo bo'lishi, fikrlash va idrok etish tarzidagi o'zgarishlar, boshqalar bilan aloqalar sonining kamayishi, asabiylashish va muloqotda murosasizlikning kuchayishi kiradi. boshqa odamlarga nisbatan salbiy ko'rinish sifatida.

O'qituvchilar, shuningdek, kasbiy yutuqlarning pasayishiga duch kelishlari mumkin, bu o'z sohasi bo'yicha qobiliyatsizlik hissi, nomutanosiblik va kasbiy mahoratning yo'qolishi. Ushbu alomatlar kasbiy sohada, ayniqsa maktabda va maktabdan tashqari muhitda

o'quvchilar bilan ishlashda depersonalizatsiya sharoitida charchash jarayonining boshlanishini ko'rsatadi.

“Kasbiy yutuqlarning kamayishi” shkalasi bo'yicha olingan natijalarga ko'ra, esa yuqori ko'rsatkich Toshkent (25,4%) va Qashqadaryo (25,7%) viloyatlari umumiy o'rta ta'lim maktablari o'qituvchilariga to'g'ri keldi. Bu shuni ko'rsatadiki, umumiy o'rta ta'lim tizimi o'qituvchilarida o'z zimmasidagi vazifalarni bajarish samaradorligi va natijadorligi darajasi pasaygan. Natijada kasbiy faoliyatga nisbatan munosabatning salbiylashuvi, o'z faoliyatidan norozilik hissi, faoliyat qiymatining pasayishi, kasbiy faoliyatda salbiy o'zini o'zi idrok etish holatlari kuzatilgan. Buni o'zlaridagi negativ kechinmalar va ularning namoyon bo'lishini izohlashda o'qituvchilar o'zlarini ayblashadilar. Bu kasbiy faoliyatda emotsional ehtiyojlarni talab qiladigan majburiyatlarni o'z shaxsiy yutuqlarining kamayishini yengillashtirish yoki kamaytirishga urinish sifatida ifodalanganliklarini ko'rsatadi. Past ko'rsatkich Toshkent (21,2%) shahridagi umumta'lim maktablari o'qituvchilarida kuzatildi. O'rtacha ko'rsatkich 26,1% ni tashkil qildi.

Mazkur holatlarni psixologik tahlili qiladigan bo'lsak, Toshkent va Qashqadaryo viloyatlari o'qituvchilarida “Kasbiy yutuqlarning kamayishi” shkalasi ko'rsatkichining yuqoriligi birinichidan hududiy xususiyatga ya'ni, turmush tarzi, oilaviy yumushlar, oilada farzand tarbiyasi, tez-tez turli xil mehnat faoliyati bilan shug'ullanishga to'g'ri kelish va boshqalar o'qituvchining o'z ustida ishlash, kasbiy mahoratini oshirish va butun borlig'i bilan pedagogik faoliyatga o'zini bag'ishlash imkoniyatlarini biroz cheklaydi. Buning natijasida kasbiy faoliyat samaradorligi, kasbiy yutuqlar darajasi pasayishi mumkin.

Respondentlarda “psixik so'nish” shkalasi darajasi Toshkent shahri o'qituvchilarida yuqori ko'rsatkichni namoyon qildi (24,3%). Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida bu shkala ikkinchi o'rinni egalladi (22,3%). Mazkur shkala bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich 23,5 % ni tashkil qildi.

Ikkinchi bob bo'yicha xulosalar

Ikkinchi bob tahlilari yuzasidan quyidagicha xulosalar yuzaga keldi.

1. Ko'pgina tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, ruhiy charchash "odam-odam" sohasi bilan shug'ullanadigan shifokorlar, ruhoniylar, o'qituvchilar, huquqshunoslar, ijtimoiy ishchilar, psixologlar, psixoterapevtlar va boshqalar kabi ishchilar orasida ko'proq uchraydi. Bu odamlarga yo'naltirilgan kasblar muloqot qobiliyatini, hamdardlikni, mijozlarning shaxsiy intilishlari va o'ziga xos xususiyatlarini qabul qilishni, shuningdek, insoniylik va mehr-shafqatni namoyon qilishni talab qiladi.

2. O'qituvchilarning hissiy charchoqlari, birinchi navbatda, individual shaxsiy xususiyatlar bilan belgilanadi. Bunga qiymat-motivatsion sohadagi qarama-qarshiliklar, nevrotizmning yuqori darajasi (hissiy beqarorlik), hissiy holatni nazorat qilish qobiliyatining etarli emasligi va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlari kam rivojlangan bo'lishi mumkin.

3. O'qituvchilarda kasbiy so'nish darajasi ko'rsatgichlarining psixologik tahlili bo'yicha "kasbiy faoliyatda shaxsiy yutuqlarning kamayishi" yuqori darajada ifodalaganligi bilan bir qatorda, "emotsional charchoq" holatining ham nisbatan yorqin namoyon bo'lishi kuzatildi. Bu o'qituvchilarda ruhiy charchoq, depressiya alomatlarining mavjudligidan dalolat beradi, agarda ularni bartaraf etish chora-tadbirlari amalga oshirilmasa, ularda kasbiy so'nish jarayonining rivojlanishi kelib chiqishi mumkin.

Olingan ma'lumotlarga asoslanib aytish mumkinki, 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

III BOB. PEDAGOGLARDA KASBIY SO‘NISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Pedagoglarda kasbiy so‘nishning ijtimoiy-psixologik omillari deb nomlangan bo‘lib, mazkur bobda o‘qituvchilarda “Emotsional so‘nish darajasi diagnostikasi” metodikasi bo‘yicha empirik natijalar tahlili, o‘qituvchilarda kasbiy so‘nish jarayonining shakllanishiga stressning ta’siri, pedagoglarda kasbiy so‘nish jarayonining ijtimoiy psixologik omillarini o‘rganish natijalari, oliy ta’lim professor-o‘qituvchilarida kasbiy so‘nishni empirik o‘rganish natijalari ilmiy asoslab berilgan.

3.1-§. Umumta’lim maktablari o‘qituvchilarda “Emotsional so‘nish darajasi diagnostikasi” metodikasi bo‘yicha empirik natijalar tahlili

Tadqiqotimizda V.V.Boyko tomonidan ishlab chiqilgan va Ye.Ilina tomonidan modifikatsiya qilingan “Emotsional so‘nish darajasi diagnostikasi” metodidan foydalanildi. Tadqiqotda jami 193 nafar o‘rta umumiy ta’lim maktablari o‘qituvchilari qatnashdilar.

Mazkur metodika emotsional charchashning namoyon bo‘lish darajasini o‘lchash, ular hissiy charchashning uch bosqichini aniqlashga imkon beradi: kuchlanish, qarshilik va charchoq. Har bir bosqich unga xos bo‘lgan to‘rtta alomat asosida tashxis qilishga uchun mo‘ljallangan bo‘lib, 84 ta ta’kidni o‘z ichiga olgan savollardan iborat bo‘lib, ular hissiy charchashning uch bosqichini aniqlashga imkon beradi: kuchlanish, qarshilik va charchoq. Har bir bosqichda unga xos bo‘lgan to‘rtta quyidagi alomatlar asosida tashxis qilinadi.

3.3.1-jadval

Emotsional so‘nish darajasi simptomlari va bosqichlari

Bosqich	№	Simptomlar
Taranglik	1	Psixik jarohatlovchi holatlarni boshdan kechirish
	2	O‘zidan qoniqmaslik
	3	O‘zini qafasga tushib qolgandek his qilish
	4	Tashvishlanish va depressiya
Rezistensiya (qarshilik ko‘rsatish)	1	Hissiy reaksiyaning noadekvatligi
	2	Hissiy-axloqiy dezoriyentatsiya
	3	Hissiyotni tejash sohasining kengayishi

	4	Kasbiy ma'suliyat hissining kamayishi (reduksiya)
Charchoq hissi	1	Emotsional tanqislik
	2	Emotsional begonalashish
	3	Shaxsiy begonalashish
	4	Psixosomatik va psixovegetativ buzilish

"Taranglik" bosqichi tashvishlanishning taranglashuvi deb atalib, bu bosqichda kasbiy charchash jarayoni shakllanadi. Taranglik dinamik xarakterga ega bo'lib, u charchash doimiylikni keltirib chiqaradi va jarohatli imkoniyatlar darajasini oshiradi. Ushbu bosqichga quyidagilar kiradi:

- psixologik jarohatli holatlarni boshdan kechirish kasbiy faoliyatning psixologik jarohatli omillari to'g'risida xabardorlikni oshirish sifatida namoyon bo'ladi va ulariga barham berish ancha mushkuldir. Psixologik jarohatli omilning ta'sir etish xususiyati asta-sekin ortib boradi va shaxsda umidsizlik hamda tashvishlanish holatini kuchaytiradi. Natijada ko'p holatlarni nazorat qilish izdan chiqadi va bu esa kasb egasida charchashni keltirib chiqaradi;

- o'zidan qoniqmaslik - vaqt o'tishi bilan odamda o'zidan qoniqish hissi yo'qoladi va bu o'z kasbidan, mavqeidan qoniqmaslik, mas'uliyatsizlikni namoyon qiladi. Shuning uchun ham kasbiy so'nishning dastlabki bosqichlarida o'zidan oniqmaslik muhim rol o'ynaydi;

- qafasda qolib ketganlikni o'zida his qilish - vaziyat odamga bosim o'tkazganda va u hech narsa qila olmasa, u bu muammodan chiqish yo'lini qidiradi, lekin hech narsa chiqmaydi, uning biror bir yo'lini ko'rmaydi va psixologik himoyaning izdan chiqishiga olib keladi, shundan so'ng odam o'zida qafasda qolib ketganlik hissini boshdan kechiradi;

- tashvishlanish va depressiya – murakkab vaziyatda kasbiy faoliyat bilan bog'liq holat bo'lib, bu odamda himoya vositasi sifatida hissiy charchashni keltirib chiqaradi. O'zidan va kasbiy faoliyatidan qoniqmaslik hissi har qanday vaziyatda keskinlik va tashvish hissini, o'zidan umidsizlik va hokazolarni keltirib chiqaradi va keyinchalik depressiya namoyon bo'ladi;

"Rezistensiya" (qarshilik ko'rsatish) bosqichi - bu psixologik himoya sifatida ko'riladigan shaxsning qarshiligi bo'lib, bu bosqichning

mohiyati shundaki, "rezistensiya"da u bilan birga ishlaydigan odamlar va ayniqsa, o'quvchilar bezovtalanadilar. Bunday holatda kasb egasi ularga nafrat bilan munosabatda bo'ladi va ulardan nafratlana boshlaydi. Shu bilan birga, kasb egasining o'ziga ham psixologik ta'sir yetadi va bu quyidagilarda ifodalanadi:

- noto'g'ri hissiy javob hissiy munosabatda ziqlilik va nomutanosiblikni o'z ichiga oladi, bu erda professional turli hodisalarni farqlash qobiliyatini yo'qotadi. Bunda kasb egasi o'z his-tuyg'ularini tejay boshlaydi, ish va muloqot paytida tanlangan javob tufayli hissiy izdan chiqish yuzaga keladi. Natijada "men xohlayman yoki xohlamayman" qoidasi asosida, agar kerak deb topsam, e'tibor beraman, agar kayfiyat bo'lsa, javob beraman, agar bo'lmasa, yo'q ko'rinishdagi munosabatlar bildiriladi;

- hissiy va axloqiy dizoriyentatsiya - bu hamkasblar yoki o'quvchilar bilan munosabatlardagi reaksiyani chuqurlashuvidir. Bunda ko'pincha, odam o'zi qilgan harakatlari yoki gapirgan iboralari orqali o'zini oqlashga harakat qila boshlaydi. Natijada ko'pincha u atrof-muhit haqida salbiy gapiradi, hamdardlik ko'rsatmaydi, biror narsani tanqid qiladi yoki masxara qiladi;

- tuyg'ularni tejash sohasining kengayishi - bunday alomat hissiyotlarni tejash ishdan tashqarida bo'lganda va yaqin va aziz odamlarga qaratilganda o'zini namoyon qiladi;

- kasbiy majburiyatlarini his qilishning qisqarishi - odamlar bilan ko'p muloqot qiladigan kasbiy faoliyatda hissiy reaksiyalar talab qilinadigan holatlarda mas'uliyatni his qilishning kamayishi yoki pasayishi holatidir;

"Charchoq hissi" bosqichi - bu bosqichda sog'liq va kasbiy qadriyatlarning yo'qolishi kuzatiladi. Bunda u hamkasblari yoki o'quvqilaridan o'zini olib qochadi va asta-sekin kasbiy kasallik rivojlanadi, natijada ishdan ertaroq ketish yoki ishga kelmaslik uchun bahona izlay boshlaydi. Bu bosqich odatda quyidagi alomatlarining namoyon bo'lishi bilan birga kechadim:

- hissiy tanqislik – kasbiy emotsional charchoq natijasida kasb egasi hissiy jihatdan o'z kasbi bilan bog'liq odamlarga yordam bera olmasligini his qila boshlaydi va ularga hamdardlik yoki yordam ko'rsata olmaydi. Bunday paytda insonning ishi va hissiy holatida asosan salbiy jihatlar namoyon bo'ladi;

- hissiy begonalashish – bunda inson hissiyotlari kasbiy faoliyatidan deyarli chiqarib tashlanadi, natijada u hech narsaga ahamiyat bermaydigan, e'tiborsizlik, hissiy aloqalarni xush ko'rmaslik holatlari kuzatiladi. Kasb egasi asta-sekin robot kabi ishlay boshlaydi. Mutaxassisning hamkasblariga yoki undan ham yomoni, o'quvchiga yetkazadigan zarari tobora ko'payib boradi. O'zining befarqliligi tufayli atrofdagilarga salbiy ta'sir etishi mumkin;

- shaxs begonalashuvi yoki depersonalizatsiya – bu keng miqyosda ifodalanib, kasbiy faoliyatdagi kayfiyat va harakatlar yo'nalishining salbiylashuviga olib keluvchi holatdir. Kasbiy faoliyatda atrofdagi odamlarga qiziqishning to'liq yoki qisman yo'qolishi kuzatiladi va o'zining muammolarini hamkasblari yoki atrofdagilarga yuklaydi, uning uchun ishda bo'lish eng yoqimsiz haqiqatga aylanadi. Ularda hissiy-ixtiyoriy munosabatning namoyon bo'lishi natijasida emotsional charchash sodir bo'ladi. Bundaylarning ta'kidlashlaricha, odamlar bilan ishlash ular uchun qiziq emas, qoniqish bermaydi va hech qanday qadriyatlarni anglatmaydi;

- psixosomatik va psixovegetativ buzilishlar – bu simptom ruhiy va jismoniy farovonlik darajasida o'zini namoyon qilib, ko'pincha u salbiy xususiyatning shartli refleksi aloqasi orqali ifodalanadi. Bu esa kasbiy faoliyat bilan bog'liq aqliy va somatik buzilishlarni keltirib chiqaradi. Hatto ularga ish yuzasidagi yoki o'zaro hamkorlik haqidagi fikrlar yomon kayfiyat, qo'rquv hissi, uyqusizlik, yoqimsiz hislar va surunkali buzilishlarning kuchayishiga olib keladi. Hissiyotlarning psixosomatik tus olishi – muammoli vaziyatlarda o'zini himoya qilish qobiliyatining pasayishi va quvvatning qayta taqsimlanishi natijasida tana o'zini himoyalay olmay qoladi.

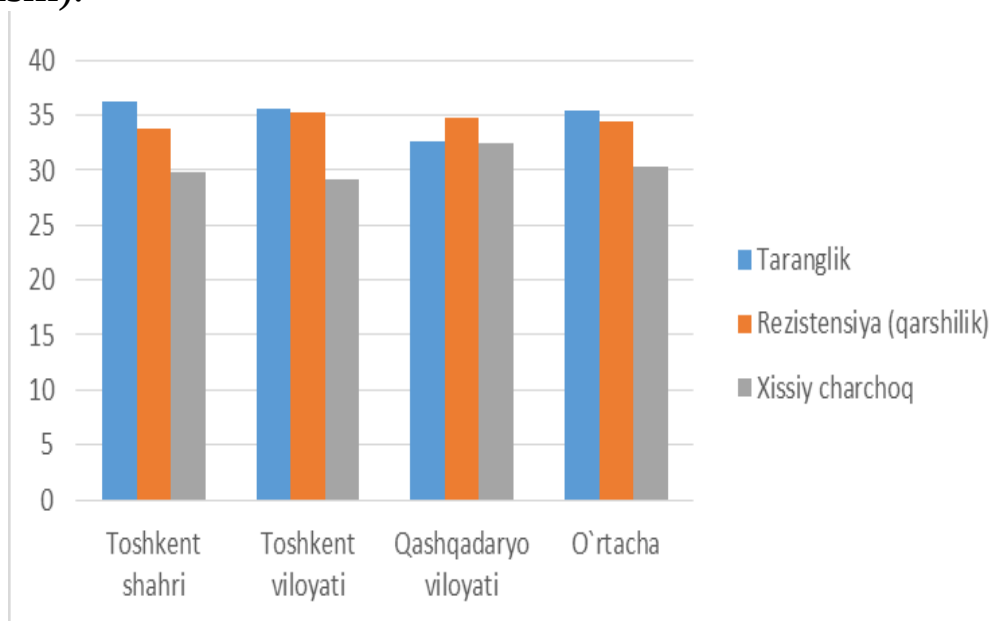
Natijalarni interpretatsiya qilish ishlari to'rtta simptomlarni o'z ichiga olgan uch bosqichda amalga oshirildi. Kalit bo'yicha quyidagi hisob-kitoblar amalga oshirildi: ballar yig'indisi va foiz ko'rsatkichi har bir simptom uchun alohida belgilandi. Avvalo, alohida e'tibor berilishi lozim bo'lgan holatlar e'tiborga olindi. Jumladan, 20 yoki undan ortiq ball yoki foiz ko'rsatkichlariga ega bo'lgan simptomlar dominatligi muayyan bosqichda yoki butun emotsional charchash sindromida davomida ifodalangan yoki ifodalanganligi hisobga olindi.

“Emotsional so'nish darajasi diagnostikasi” metodikasi bo'yicha olingan natijalarga ko'ra, "Taranglik" bosqichi bo'yicha eng yuqori

ko'rsatgich Toshkent shahri o'qituvchilarida kuzatildi (36,3%). Toshkent va Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida bu ko'rsatgich biroz pastroq darajada ifodalanishi kuzatildi (35,6; 32,7%) (3.1.1-rasm).

Yuqoridagilardan kelib chiqib, qayd etish mumkinki, psixik taranglik Toshkent shahri o'qituvchilarida ancha yuqoridir. Buning sababini Toshkent shahrining megapolis xususiyatiga ko'ra, aholining zichligi tufayli shaxslararo munosabatlar maydoning kengligi, shahar joylardagi narx navoning qimmatligi, oylik maoshning kamligi, urbanizatsiya, shovqin, axborot maydonining kengligi, taransport vositalarining ko'pligi, ko'pchilik aholining "dom"larda yashashi va shu kabi bir qator ijtimoiy-psixologik omillar ta'siri natijasida ularda emosional so'nish darajasi kasbiy faoliyatidan norozilik, kayfiyat tushkunligi, psixik charchoqning kuchayishi, hissiy befarqlik, asabiylashish holatlarining kelib chiqishiga sabab bo'lganligi bilan izohlash mumkin.

Rezistensiya (qarshilik) bosqichi bo'yicha Toshkent shahri o'qituvchilarida 41,0%, Toshkent viloyati o'qituvchilarida 38,2% va Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida esa 20,8%ni tashkil etdi (3.1.1-rasm).



3.1.1-rasm. Respondentlarda “Emotsional so'nish darajasi diagnostikasi” metodikasining hududlar bo'yicha natijalari, n=193

Foizlar ko'rsatgichidan ma'lum bo'ladiki, bu bosqichda ham Toshkent shahri o'qituvchilarida yuqori darajani ko'rsatgan. Bu Toshkent shahri maktablaridagi psixologik muhit, kasbiy, oilaviy va

hayotiy qadriyatlari sohasi, o'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar darajasi, urbanizatsiya va shu kabi omillarga bog'liq bo'lishi mumkin degan xulosani beradi.

"Hissiy charchoq" bosqichi bo'yicha: Toshkent shahri o'qituvchilarida 40,3%, Toshkent viloyati o'qituvchilarida 39,2% va Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida esa 20,5%ga teng bo'ldi. Sog'liqni saqlash, kasbiy va oilaviy qadriyatlarning yo'qolishi kabi xususiyatlar "hissiy charchoq" darajasini ifodalaydi.

Hissiy charchoq bosqichida respondentlarda "emotsional tanqislik" va "psixosomatik va psixovegetativ kasalliklar" simptomlari ustunlik qiladi. Shuningdek, diagnostik sinovda qatnashgan ba'zi o'qituvchilarda hissiy charchashning muayyan bosqichlarida dominant simptomlar aniqlandi degan xulosaga kelishimiz mumkin.

V.V.Boyko so'rovnomasi natijalariga ko'ra, birinchi bosqich bo'yichada o'qituvchilar eng yuqori darajani ko'rsatdi (35,4%). Rezistensiya (qarshilik) bosqichi bo'yicha esa ikkinchi darajani ko'rsatdi (34,5). Hissiy charchoq bosqichi so'nggi pog'onani namoyon qildi. (30,4%)

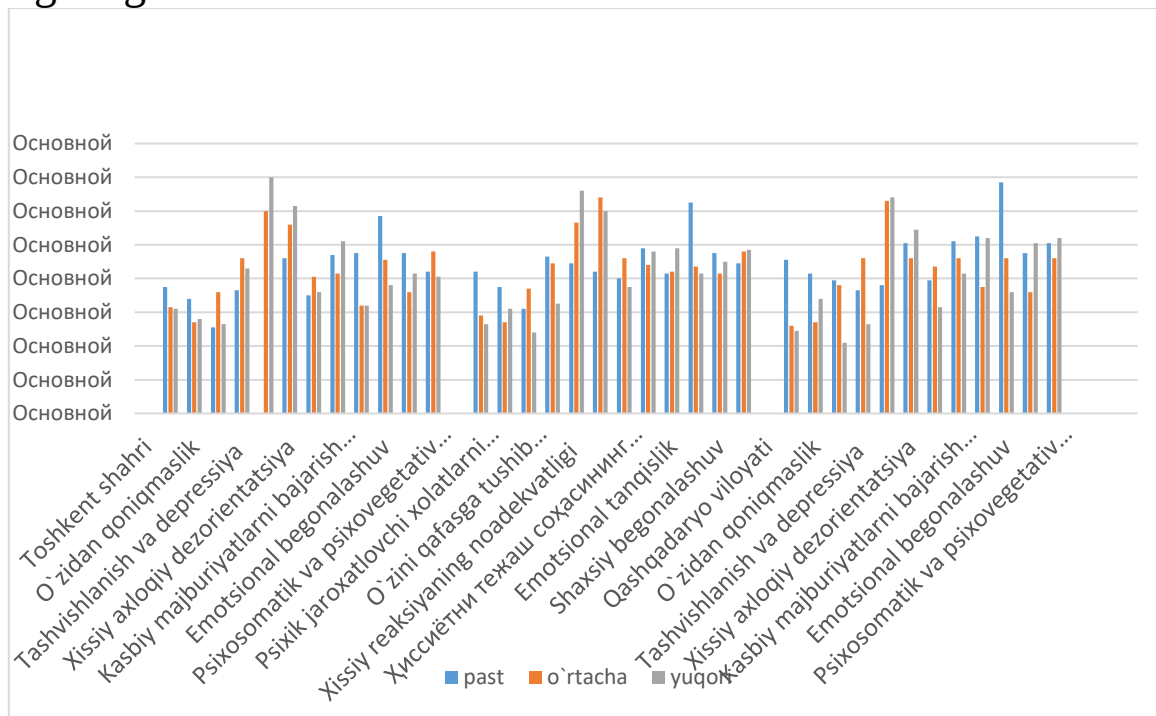
Shunday qilib, kasbiy so'nish sindromi shakllanishi darajasining turli bosqichlar bo'yicha sifat va miqdoriy ko'rsatkichlar asosidagi tahlillar, o'qituvchi shaxsidagi kasbiy so'nish haqidagi yetarli darajadagi ma'lumotlarni taqdim etdi va shu asosda uning oldini olish, psixokorreksiyalash bo'yicha individual-psixologik chora-tadbirlarni ishlab chiqish imkoniyatini yaratdi.

Ushbu jarayon quyidagi savollarga oydinlik kiritishga qaratilgan: o'qituvchining so'nish jarayonida qanday alomatlar ustunlik qiladi va kasbiy charchash (agar aniqlangan bo'lsa) kasbiy omillar yoki sub'ektiv omillar tufayli yuzaga keladimi? Emotsional so'nish holatini oldini olish va shaxsning o'ziga, hamkasblariga ziyon yetkazmaslik uchun xodim xulq-atvorining qaysi jihatlari korreksiyaga muhtoj? kabi savollarga javob berishi imkoniyatini berdi.

O'qituvchilarda kasbiy so'nish jarayoni haqida yanada kengroq ma'lumotlar olish maqsadida tadqiqotimizda kasbiy so'nish simptomlarini ham alohida o'rganishga harakat qildik. O'rganish bo'yicha olingan natijalardan ma'lum bo'lishicha, "psixik jarohatlovchi holatlarni boshdan kechirish" simptomi Toshkent shahri o'qituvchilarida past ko'rsatgichni namoyon qildi (7,5%).

O'rganish asosida olingan natijalardan ma'lum bo'lishicha, "psixik jarohatlovchi holatlarni boshdan kechirish" simptomi Toshkent shahri o'qituvchilarida past ko'rsatkich namoyon bo'ldi (6,2%). Bu shundan dalolat beradiki, Toshkent shahri o'qituvchilarida psixik jarohatlovchi holatlarni boshdan kechirish holati nisbatan kamroq uchrar ekan. Lekin bu simptom respondentlarda 6,3% o'rtacha daraja ifodalangan. Bu shundan dalolat beradiki, o'qituvchilarda umuman olganda ma'lum darajada namoyon bo'lar ekan. Bunday simptomni boshdan kechirgan respondentlar ko'pincha o'zlarida ta'sirchanlik xususiyatini ifodalaydi va natijada ular ko'p holatlarda o'zlarini nazorat qilaolmaslik, umidsizlik holatlarini namoyon qilishadi.

Mazkur simptom Toshkent va Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida esa bu simptom nisbatan pastroq darajada ifodalanganligi aniqlandi. (5,3%; 4,9%). Bu, viloyatlar maktablarida psixik jarohatlovchi holatlar kamroq uchrashligidan dalolat beradi. Bu simptomga ega bo'lgan o'qituvchilarda ko'pincha, "o'zidan qoniqmaslik", "o'zini qafasga tushib qolgandek his qilish", "tashvishlanish va depressiya" simptomlari yaqqol namoyon bo'lganligi kuzatildi.



3.1.2-rasm. Respondentlarda kasbiy so'nish simptomlarining namoyon bo'lish ko'rsatkichlari, n =193

Tadqiqotimizda V.VA.Boykoning “Emotsioanal so‘nish darajasi diagnostikasi” bo‘yicha respondentlarda kasbiy so‘nish simptomlari namoyon bo‘lishining korrelyatsiya tahlili amalga oshirildi. Unga ko‘ra, “Psixik jarohatlovchi holatlarni boshdan kechirish” ($r=0,213^{**}$), “O‘zidan qoniqmaslik” ($r=0,144^{**}$), “Tashvishlanish va depressiya” ($r=0,145^{**}$) va “Kasbiy majburiyatlarni bajarish hissining kamayishi (reduksiya)” ($r=0,142^{**}$) simptomlari yuqori darajadagi manfiy munosabatni namoyon qildi (3.1.2-rasm). Shuningdek boshqa simptomlar ham deyarli manfiy ko‘rsatgichni ifodaladi. Bu o‘rganilgan respondentlarda kasbiy so‘nish simptomlarining deyarli ko‘pchiligi kuzatilayotganligidan dalolat beradi. Ushbu holatdan kelib chiqib, bunday holatning oldini olish yuzasidan zaruriy choratadbirlarni amalga oshirish zaruriyatini taqoza qiladi.

V.V.Boyko so‘rovnomasi natijalariga ko‘ra, birinchi bosqich bo‘yichada o‘qituvchilar eng yuqori darajani ko‘rsatdi (35,4%). Rezistensiya (qarshilik) bosqichi bo‘yicha esa ikkinchi darajani ko‘rsatdi (34,5). Hissiy charchoq bosqichi so‘nggi pog‘onani namoyon qildi (30,4%)

Izoh: 1- psixik jarohatlovchi holatlarni boshdan kechirish; 2 - o‘zidan qoniqmaslik; 3 - o‘zini qafasga tushib qolgandek his qilish; 4 - tashvishlanish va depressiya; 5 - hissiy reaksiyaning noadekvatligi; 6 - hissiy-axloqiy dezoriyentatsiya; 7 - hissiyotni tejash sohasining kengayishi; 8 - kasbiy majburiyatlarni bajarish hissining kamayishi (reduksiya); 9 - emotsional tanqislik; 10 - emotsional begonalashuv; 11 - shaxsiy begonalashuv; 12 - psixosomatik va psixovegetativ buzilish.

"O‘zidan qoniqmaslik" simptomi Toshkent shahri o‘qituvchilarida biroz past darajani (5,6%), viloyat maktablari o‘qituvchilarida esa yuqoriroq darajani ko‘rsatdi (6,2%; 6,8%). Bunday holatni biz o‘rgangan viloyat maktablari o‘qituvchilarining oilaviy yumushlar, qishloq xujaligi ishlari bilan ko‘proq shug‘ullanishlariga to‘g‘ri kelishi tufayli o‘z ustida ishlash, kasbiy faoliyatlarida yuqoriroq yutuqlarni qo‘lga kiritish imkoniyatlarining biroz cheklanganligi va boshqalar bilan izohlash mumkin.

Qolaversa, o‘rganilgan viloyatlar maktablarining 2021-2022 o‘quv yilidagi Respublika maktablarining ta’lim sifati bo‘yicha baholanish natijalariga ko‘ra, eng oxirgi o‘rinlarni egallaganliklari

ham ularning o'z-o'zidan qonimaslik hissining namoyon bo'lishi bilan bevosita bog'liq bo'lishi mumkin degan xulosani keltirib chiqaradi. Shuningdek, o'qituvchining o'z ustida ishlashi, bilim, malaka va mahoratini oshirib borish mutaxassis sifatida o'z shaxsiy imkoniyatlarni namoyon etish tomon harakat, pedagogik jarayon talablariga adaptatsiya, kasbiy kompetentlikni muntazam oshirib borish, ma'naviy-axloqiy sifatlarni uzluksiz rivojlantirish kabi faoliyatni amalga oshirish hamda shaxsiy tashabbuskorlik, mustaqillik, mas'uliyatlilik va irodaviy sifatlarning namoyon bo'lishiga xizmat qiladi.

Bunday o'qituvchilarda ko'pincha, o'zlarining mavqeidan qoniqmaslik, zimmalariga yuklangan vazifalarni yoqtirmaslik, pedagogik faoliyatga nisbatan nosog'lom munosabatni ifodalash holatlari kuzatiladi.

"O'zini qafasga tushib qolgandek his qilish" simptomi bo'yicha yuqoriroq ko'rsatgich Toshkent shahri o'qituvchilarida aniqlandi (5,3%). Viloyatlarda esa bu simptom nisbatan pastroq darajani ifodaladi (4,8%; 4,2%). Buni shahar muhiti va undagi urbanizatsiya xususiyati, aholining zich joylashuvi, shaxslararo muloqotga kirishish imkoniyating kengligi va boshqalar natijasida o'qituvchilarda muammoli vaziyatlarning tez-tez uchrab turishi tufayli bu simptomni boshdan kechirish darajasi yuqoriligi bilan izohlash mumkin. Bu simptom rivojlangan o'qituvchilarda vaqti-vaqti bilan hayotiy va kasbiy faoliyatlarida yuzaga keladigan muammoli holatlar yechimni ko'rmaydigan vaziyatlar kuzatiladi.

"Tashvishlanish va depressiya" simptomi tadqiqotda o'rganilgan viloyatlardagiga qaraganda, Toshkent va Qarshi shaharlari maktablari o'qituvchilarida biroz yuqoriroq darajani ko'rsatdi (8,6; 6,5; 5,3%). Bunday holatni kasbiy tashvishlanish va depressiya holati namoyon bo'lishining pedagogik stajga bog'liqlik tomonlari, uning namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, shaxsiy ambitsiyalar, pedagog kasbiy rivojlanishining subyektiv usuli va o'zini o'zi anglashi bilan bog'liq jihatlari va boshqalar bu simptomning rivojlanishiga olib kelishi mumkinligi bilan izohlash mumkin.

"Hissiy reaksiyaning noadekvatligi" simptomi Toshkent shahri o'qituvchilarida 14,0%, Toshkent viloyati o'qituvchilarida 11,3% va

Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida 12,8%ni tashkil qildi. Olingan natijalarga ko'ra, bu simptom Toshkent shahri va Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida yanada yaqqol namoyon bo'lganligi kuzatildi. Buni o'qituvchilarning tez-tez muammoli vaziyatlarga tushib turishlari, muammoli vaziyatlarda maqbul qaror qabul qilish xususiyati, emotsiyalarning tashqi ob'ektlari ta'siri, ularning aloqalari va munosabatlari, kasb egasi faoliyatida amalga oshiriladigan ob'ektiv vaziyatlar haqidagi axborotni sub'ektiv aks etishi natijasida kelib chiqadigan hissiy reaksiyaning noadekvatligi bilan tushuntirish mumkin.

"Hissiy-axloqiy dezoriyentatsiya" simptomiga ko'ra, respondentlarda Toshkent shahri bo'yicha 12,3%, Toshkent viloyati bo'yicha 12,0%, Qashqadaryo viloyati bo'yicha 10,9% ko'rinish namoyon bo'ldi. Bu simptom ko'pincha, shaxs hayotiy yoki kasbiy faoliyatidagi munosabatlarda hissiy-axloqiy jihatdan buzilishlarni namoyon etib, shaxaslararo va kasbiy aloqalarda hissiy tus berilgan munosabatlarni ifodalaydi.

"Hissiyotni tejash sohasining kengayishi" simptomi Toshkent viloyati o'qituvchilarida biroz yuqori darajani ifodaladi (7,5%). Toshkent shahri va Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida esa mos ravishda 7,2%, 6,3 % ga teng bo'ldi. Bunday simptomga ega bo'lgan kasb egalari odatda kamsuqum, e'tiborsiz, aralashmaslik, muloqotdan qochish, yolg'izlikni xush ko'ruvchanlik kabi xususiyatlarni o'zlarida ifodalaydilar. Tabiiyki, bunday holat hayotiy, shaxsiy va kasbiy faoliyatda o'ziga xos susayishlarga olib kelishi mumkin. Bunday simptomga ega bo'lgan o'qituvchilar odatda nafaqat ishda, balki yaqin va aziz odamlariga ham hissiyotlarini tejashadi natijada ular yakkalanib qolish holatlariga yuz tutishlari mumkin.

"Kasbiy majburiyatlarni bajarish hissining kamayishi" (reduksiya) simptomi bo'yicha Toshkent shahri o'qituvchilarida yuqori qiymatni ko'rsatdi (10,2%). Bu simptom Toshkent viloyatida 9,6%ni va Qashqadaryo viloyatida 8,3%ni tashkil qildi. Bu simptomli o'qituvchilar odamlar bilan kamroq aloqada bo'lish maqsadida mas'uliyatni soddalashtirish va kamaytirishga ta'sir ko'rsatadi.

"Emotsioanal tanqislik" simptomi qiymati Toshkent shahri o'qituvchilarida 6,4%, Toshkent viloyati o'qituvchilarida 9,8%, Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida esa 10,4%ni tashkil qiladi.

Mazkur ko'rsatkichlar shundan dalolat beradiki, emotsional tanqislik holati Toshkent shahri o'qituvchilariga nisbatan viloyat maktablari o'qituvchilari yuqoriroq darajani ko'rsatmoqda.

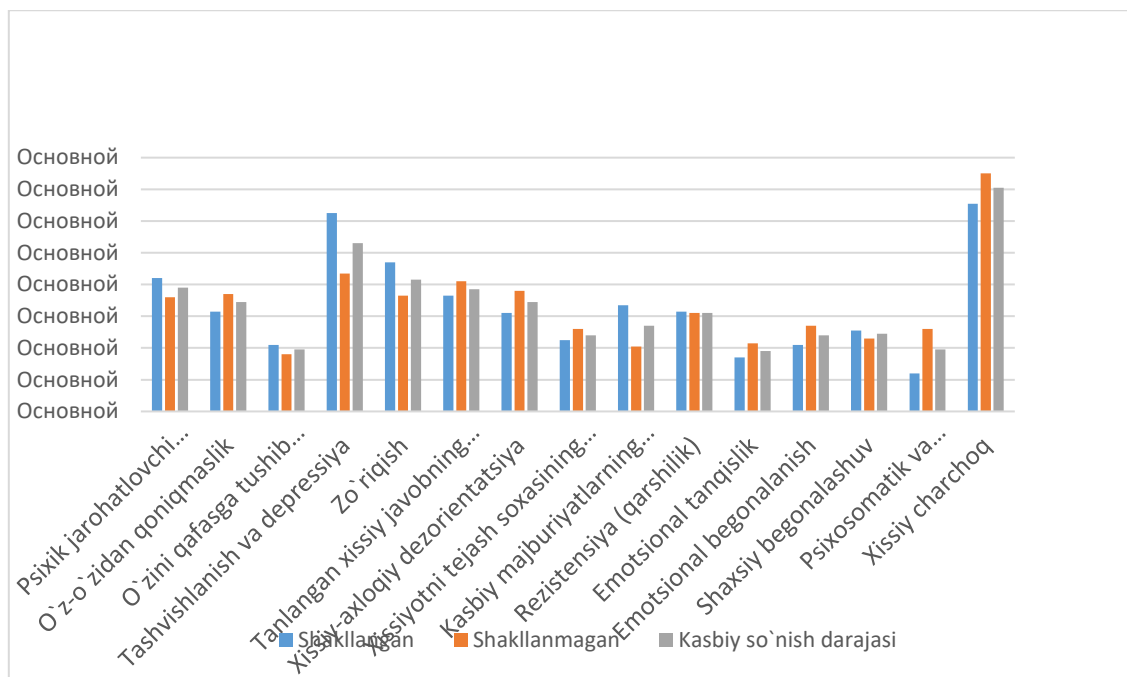
"Emotsional begonalashuv" simptomi bo'yicha eng yuqori ko'rsatkich Toshkent viloyati o'qituvchilarida (8,3%) namoyon bo'lganligi aniqlandi. Shuningdek, Toshkent shahri (7,6%) va Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida (7,2%) kuzatildi.

"Shaxsiy begonalashuv" (depersonalizatsiya) simptomi bo'yicha esa viloyatlar o'qituvchilarida biroz yuqoriligi (9,0%;10,1%) ma'lum bo'ldi. "psixosomatik va psixovegetativ buzilish" sindromida ham viloyat o'qituvchilarida (9,7%;10,4%) yuqori darajani namoyon qilgan.

Yuqoridagilardan kelib chiqib qayd etish mumkinki, kasbiy so'nish sindromlari bo'yicha shahar hududlari o'qituvchilarida "hissiy reaksiyaning noadekvatligi" (14,0%), "hissiy-axloqiy dezoriyentatsiya" (12,3%), "kasbiy majburiyatlarni bajarish hissining kamayishi" (reduksiya) (10,2%) simptomlari ustunlik qiladi. Qishloq joylaridagi o'qituvchilarda esa "hissiy reaksiyaning noadekvatligi" (13,2%), "hissiy-axloqiy dezoriyentatsiya" (12,0%), "emotsional tanqislik" (10,4%), "psixosomatik va psixovegetativ buzilish" sindromlari yuqori darajalarni namoyon qilganligi kuzatildi.

Tadqiqotda respondentlarning mehnat staji bo'yicha kasbiy so'nish ko'rsatkichlarini K.Maslachning "Psixik so'nish darajasini aniqlash"(MBI) metodi orqali olingan natijalar bilan qiyosiy taqqoslash maqsadida quyida V.V.Boyko tomonidan ishlab chiqilgan "Emotsional so'nish darajasi diagnostikasi" metodidan olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilishga harakat qildik.

V.V. Boyko konsepsiyasiga ko'ra, kasb egasidagi "taranglik" va "qarshilik" bosqichlarida shaxs mijozlari muammolariga tanlab javob berish (his-tuyg'ularni tejash) yoki mijozlarning haqiqiy sonini chegaralash orqali hamda kasb egasining irodasidan tashqarida bo'lgan mijozga o'z his-tuyg'ularini "to'kib solish" asosidagi emotsional munosabatning ifodalanishi sifatida talqin etiladi. Ushbu simptomlarga qo'shimcha ravishda aytish mumkinki, "qarama-qarshilik" bosqichida "kasbiy yutuqlar darajasining kamayishi" simptomi kuzatilib, kasbiy yutuqlarni salbiy baholash yoki mas'uliyatning kamayishi tendensiyasi ifodalanadi.



3.1.3-rasm. V.V.Boyko metodikasi bo'yicha respondentlarda ish stajiga ko'ra kasbiy emotsional so'nish darajasi namoyon bo'lish ko'rsatkichlari, n=193

Yuqoridagi ma'lumotlardan ma'lum bo'lishicha, respondentlarning aksariyati umumiy ko'rsatgich bo'yicha eng yuqori daraja "qarama-qarshilik" bosqichiga to'g'ri kelishi kuzatildi (45,7%). Ikkinchi o'rinni "psixik taranglik" (27,8%) bosqichi egalladi (3.1.3-jadval).

O'qituvchilarning ish tajribasiga qarab hissiy charchash bosqichidagi qarshilik (qarama-qarshilik) darajasi 5 yilgacha bo'lgan tajribaga ega o'qituvchilar orasida eng yuqori darajani ko'rsatdi (51,4%). Keyingi o'rinni 6 yildan 15 yilgacha ish stajiga ega o'qituvchilar (46,2%) egalladi.

"Taranglik" bosqichiga kelsak, eng yuqori ifoda darajasi 5 yilgacha bo'lgan tajribaga ega (30,2%) o'qituvchilar orasida bo'ldi. 16 yildan 30 yilgacha bo'lgan tajribaga ega bo'lgan o'qituvchilar "charchoqni his qilish" bosqichida eng yuqori darajani (30,4%) ko'rsatdi. Bu bosqich bo'yicha o'rtacha qiymat ko'rsatgichi 27,8% ni tashkil etdi.

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 (51,4,2%). Keyingi daraja 6-15 yillik ish stajiga ega bo'lgan o'qituvchilarda ifodalandi (46,2%).

Emotsional soʻnish jarayonining “Charchoq hissi” bosqichi boʻyicha 16-30 yillik stajga ega boʻlgan oʻqituvchilarda yuqori ekanligi aniqlandi (30,4%). Oʻrtacha koʻrsatkich mazkur bosqichda 26,1%ga teng boʻldi. Bu, 5 yilgacha mehnat stajiga ega boʻlgan oʻqituvchilarning yosh davri xususiyati, kasbiy faoliyatga endigina koʻnikib, moslashib borish jarayoni hamda kasbiy faoliyatdagi oʻziga xos talablar, meʼyorlar va jamoa muhitining xususiyati ularda ruhiy taranglik holatining ortishiga sabab boʻlib xizmat qilishi mumkin degan xulosani beradi. Shu oʻrinda bir narsaga eʼtibor qaratish lozimki, mazkur bosqich darajalari yosh va staj ortib borishi bilan kamayib borganligi kuzatilgan (42,3%,43,1%). Bu umumiy holda aytganda, kasbiy soʻnishning shakllanishida yosh va ish staji asosiy omil sifatida xizmat qilmas ekan.

Tadqiqotimizda oʻqituvchilarda soʻnish bosqichlari ustuvorligi boʻyicha guruhlararo farqlar mezon yordamida qayta ishlandi. Unga koʻra, turli ish staji boʻyicha respondentlarda kasbiy emotsional soʻnish namoyon boʻlishi koʻrsatkichlari taqqoslanganda respondentlarning aksariyatida sezilarli farqlanishlar kuzatilmadi. 3 faktorli tahlili boʻyicha temp qiymati muhimlik jihatiga koʻra, quyidagicha ifodalandi:

6-15 yil va 16-30 yil ish stajiga ega boʻlgan respondentlarda birinchi bosqichda "emotsional taranglik" shkalasi koʻrsatkichi ($\text{temp}=0,824$) 16-30 yil ish stajiga ega boʻlganlar koʻrsatkichidan biroz yuqoriligi aniqlandi ($\text{temp}= 0,928$). (3.1.4-jadval).

3.1.3-jadval

Respondentlarda ish staji boʻyicha kasbiy emotsional soʻnish namoyon boʻlishi, U-Mann-Uitni mezoni boʻyicha korrelyatsion koʻrsatkichlar, n=193

	Shkalalar			
Mehnat staji	Emotsional taranglik	Rezistensiya (qarama-qarshilik)	Charchoq hissi	mezon
5 yilgacha	30,2	51,4	18,6	2,061
6-15 yil	26,3	46,2	27,5	
temp	0,824	1,286	1,328	
5 yilgacha	30,2	51,4	18,6	2,103

16-30 yil	25,1	42,3	30,4	
temp	0,928	0,880	0,641	
5 yilgacha	30,2	51,4	18,6	2,108
30 yildan ortiq	28,8	43,1	28,0	
temp	1,978	0,512	0,697	
6-15 yil	26,3	46,2	27,5	2,0526
16-30 yil	25,1	42,3	30,4	
temp	2,513	0,796	2,210	
6-15 yil	26,3	46,2	27,5	2,056
30 yildan ortiq	28,8	43,1	28,0	
temp	3,247	1,026	0,697	
16-30 yil	25,1	42,3	30,4	2,089
30 yildan ortiq	28,8	43,1	28,0	
temp	0,421	0,815	1,528	

6-15 yil va 30 yildan ortiq ish stajiga ega bo'lgan respondentlarda "emotsional taranglik" shkalasi ko'rsatkichi (temp.=0,824) ikkinchi bosqichda ham yuqoriligi kuzatildi (temp.=1,286)

6-15 yil va 16-30 yil ish stajiga ega bo'lgan respondentlarda "emotsional taranglik" shkalasi ko'rsatkichi o'rtasidagi farqlanish ikkinchi bosqich ko'rsatkichi bo'yicha ham yuqori (temp.=0,928). Ya'ni, 15 yillik ish stajidan keyin o'qituvchilarda "emotsional taranglik" va "charchoq" bosqichlari ko'rsatkichlarining o'sish tendensiyasi mavjud. Qizig'i shundaki, 30 yildan ortiq ishlagan o'qituvchilar guruhida "charchoq" bosqichining o'rtacha qiymatlari oshganligi kuzatiladi.

6-15 yillik ish stajiga ega bo'lgan respondentlar ko'rsatkichlari bilan taqqoslanganda, bizning taxminlarimizga ko'ra, o'quvchilar guruhlari bilan uzoq muddat mobaynida ishlashlari holati o'qituvchilarda yuqori ko'rsatkichlarni ifodalashiga ta'sir qilgan bo'lishi mumkin. Hissiy taranglik esa kasbiy so'nish jarayonining shakllanishida jiddiylikni ifodalaydi. Chunki, emotsional taranglik o'qituvchilarda kasbiy so'nish jarayonining yuqori darajada shakllanishiga sabab bo'lib xizmat qilish mumkin. Bu holat quyidagicha talqin qilinishi mumkin. Katta mehnat stajiga ega bo'lgan o'qituvchilar guruhida (30 yoshdan katta) yosh chegarasi

bo'yicha "nafaqa" chiqish tanlovi mavjud bo'lib, garchand ular munosib dam olishga ketmagan bo'lsalarda, ammo ularning istalgan vaqtda nafaga ketishlari mumkinligini his etishlarining o'zi "emotsional taranglik" bosqichining simptomlari shakllanganligidan dalolat beradi.

6 yildan 30 yilgacha mehnat stajiga ega bo'lgan o'qituvchilar guruhida nafaqaga chiqish erkinligi va ko'p hollarda ish joyini o'zgartirishi yoki boshqa kasbga o'tish imkoniyatining mavjud emasligi, (mehnat bozorida raqobatbardosh jozibadorlikning pasayishi tufayli) yosh bilan bog'liq yoki shaxsiy passivlik tufayli, turmush tarzini o'zgartirishni xohlamasliklari mumkin. Ammo, ushbu guruhda pedagogik faoliyat doirasidagi hissiy jihatdan keng aloqalardan charchagan odamlar yetarlicha bo'lib, bu aslida "emotsional taranglik" bosqichi simptomlarining paydo bo'lishiga va rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, shuni ta'kidlash mumkinki, guruhlararo korrelyatsion ko'rsatkichlarda sezilarli farqlar kuzatilmagan bo'lsa-da, guruh ballarining o'rtacha darajasida, charchashning barcha bosqichlari uchun eng past ko'rsatkichlar 6 yildan 15 yilgacha ish tajribasiga ega bo'lgan o'qituvchilar guruhida namoyon bo'ldi. Ehtimol, bu ishlash davrida bir tomondan, kasbiy moslashish uchun hissiy munosabatlar kamroq bo'lishi bilan bog'liq (5 yilgacha amaliyot guruhida bo'lgani kabi) bo'lsa, ikkinchi tomondan, surunkali stressning ta'siri kasbiy staj bilan bog'liq bo'lgan (16 yildan ortiq ishlagan) omillarga nisbatan kamroq kuzatilishi bilan xarakterlanadi.

Xulosa qilib aytganda, guruhlararo farqlarni juftlik bilan tekshirish ularning ahamiyatini ko'rsatmadi (t-test ko'rsatkichi). Shuning uchun biz bu yerda faqat guruhning o'rtacha qiymatlari darajasidagi farqlar tendensiyasi haqida ta'kidlashimiz mumkin. Shunga ko'ra, charchoq hissining eng yuqori darajasi mehnat staji 16 yildan 30 yilgacha bo'lgan o'qituvchilar guruhida ekanligi tasdiqlandi.

6 yildan 15 yilgacha mehnat stajiga ega bo'lgan o'qituvchilarda emotsional so'nish umumiy ko'rinishda past darajani ifodaladi. Buning sababini ushbu mehnat stajiga ega bo'lgan o'qituvchilarning kasbiy moslashuv jarayonini boshdan kechirayotganliklari tufayli shaxsiyat bilan bog'liq hissiy munosabatlarning ifodalanmaganligi

bilan izohlash mumkin. Bundan tashqari, 6-15 yillik mehnat stajiga ega bo'lgan o'qituvchilar kasbiy ko'nikmalarni egallash, kasbiy faoliyatni tobora malakali bajarish sifatida kasbiy shakllanish jarayonini boshdan kechirayotganliklari holati bilan ham tushuntirish mumkin.

O'qituvchilar yuqori darajada rivojlangan kasbiy fazilatlar va qadriyatlardan tashqari, universal bo'lishi, boshqalarga g'amxo'rlik qilish istagi, xushmuomalalik, o'zini rivojlantirish istagi ega bo'lishi kerak. Barcha shaxsiy va kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan qiymat yo'nalishlari mavjud bo'lganda, o'qituvchi o'z ishini halol va samarali bajarishi, mehnatga vijdonan munosabatda bo'lishi, ijodiy yo'llarni ishlab chiqishi va izlashi mumkin bo'ladi. Ushbu fazilatlarining yo'qligi kasbiy so'nishlarga, kasbiy yutuqlarning pasayishiga olib kelishi mumkin. Agar o'qituvchi kasbga va uning natijalariga yo'naltirilgan bo'lsa, u o'zining kasbiy rivojlanishi uchun qo'llanma bo'lib, xizmat qilishi mumkin bo'lgan o'zining muvaffaqiyatli faoliyat modelini yaratishi mumkin. O'qituvchi o'z ishining tarkibiy qismlarini o'zi uchun qadrli deb tushunsa, axloqiy barqarorlik shakllanadi, kasb ichidagi qiyin vaziyatlarni yengib o'ta oladi.

Tadqiqotimizda o'qituvchilarda psixik so'nish darajasining kasbiy so'nish jarayoniga ta'sirini o'rganish maqsadida A.A.Rukavishnikovning "Psixik so'nish darajasini aniqlash" metodikasidan foydalandik. Mazkur metodika "psixioemotsional so'nish" (PES), "Shaxsiy begonalashuv" (ShB) va "kasbiy motivatsiya" shkalalaridan iborat bo'lib, unga ta'sir ko'rsatuvchi shaxs tuzilmalarini aniqlashning integral diagnostikasiga qaratilgan.

Shkalalarni mazmunan quyidagilarga bo'lish mumkin: Psixioemotsional charchoq - bu "odamdan odamga" sohasida ishlaydigan mutaxassisning hissiy, jismoniy va aqliy resurslarini asta-sekin yo'qotish jarayoni. Bu jarayon surunkali hissiy va jismoniy charchoq, boshqalarga nisbatan befarqlik va sovuqqonlik, tushkunlik va asabiylashish sifatida namoyon bo'ladi.

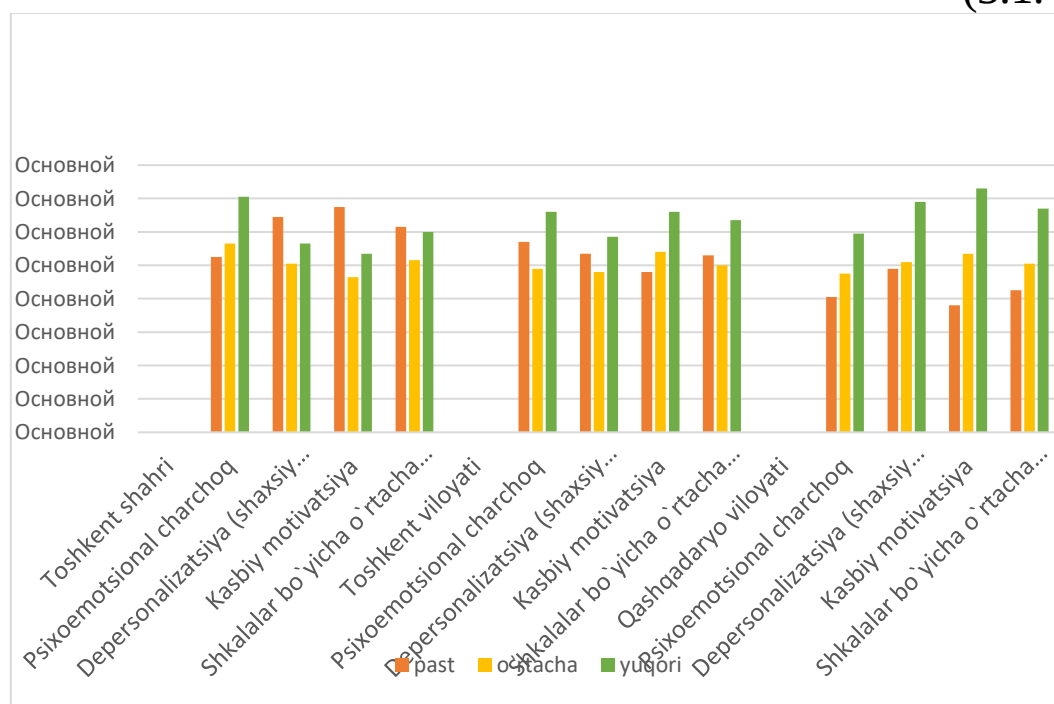
Shaxsiy begonalashuv - bu boshqa odamlar bilan ishlaydigan odamlar uchun ijtimoiy moslashuvning maxsus shakli. Bu boshqalar bilan aloqalar sonining kamayishi, muloqotda asabiylashish va

murosasizlikning kuchayishi, shuningdek, boshqa odamlarga nisbatan salbiy munosabatda namoyon bo‘ladi.

Kasbiy motivatsiya deganda altruistik mazmunga ega bo‘lgan mehnat motivatsiyasi va mehnatga ishtiyoq darajasi tushuniladi. Ushbu daraja kasbiy faoliyat samaradorligi, ishdagi optimizm va qiziqish, kasbiy kompetentsiyani o‘z-o‘zini baholash va odamlar bilan muloqot qilishdagi muvaffaqiyat darajasi kabi ko‘rsatkichlar bilan baholanadi.

A.A.Rukavishnikovning “Psixik so‘nish darajasini aniqlash” metodikasi bo‘yicha o‘qituvchilarda quyidagi natijalar aniqlandi. Xususan, "Psixosotsial so‘nish" (PS) shkalasi darajasi Toshkent shahri o‘qituvchilarida eng yuqori darajani namoyon qildi (14,1%). *Depersonalizatsiya* (shaxsiy begonalashuvi) shkalasi bo‘yicha yuqori ko‘rsatkich Qashqadaryo viloyati o‘qituvchilarida namoyon bo‘ldi (13,8%). Keyingi “kasbiy motivatsiya” shkalasi ko‘rsatkichi ham Qashqadaryo viloyati o‘qituvchilarida eng yuqori darajani ko‘rsatdi (14,6%).

(3.1.4-rasm)



Kasbiy motivatsiyasi darajasi yuqori bo‘lgan o‘qituvchilarda kasbiy faoliyat natijadorligi va sifat oshadi. Bu, kasbiy motivatsiyasi yuqori bo‘lgan o‘qituvchilarda mehnatga bo‘lgan ishtiyoq, kasbiy

faoliyatning yuqori mahsuldorligi, optimizm va kasbiy faoliyatga qiziqishi yuqori bo'lishi mumkinligi haqida tushuncha bo'yicha bahs-munozaraga sabab bo'ladi va bu boradagi tadqiqotlarni yanada chuqurroq davom ettirishni taqazo qiladi

3.2-§. Umumta'lim maktablari o'qituvchilarida kasbiy so'nish jarayonining shakllanishiga stress ta'siri

Pedagog xodimlarning salomatligi va ularning pedagogik faoliyati samaradorligi ko'pgina kasbiy sohalar singari ish sharoiti, jamoadagi muhit kasbiy funksional vazifalarga bog'liq. Biroq ko'pgina tadqiqotlarning ko'rsatishicha, oxirgi o'n yillikda, pedagogik faoliyat bilan bog'liq stressogen faktorlar soni ortib bormoqda. Bugungi kunda pedagoglarning faoliyati psixogen, intellektual, emosional zo'riqishlar bilan to'ladir [105].

Darhaqiqat, kunlik hisobotlar, sinf rahbarligi, jamoat ishlariga jalb qilinish, pedagoglar jamoasidagi rahbar-xodim munosabatlari bilan bog'liq muammolar, o'qituvchilarning o'z ustida ishlashga vaqtning yetmshmasligi va boshqalar ularda ham psixik, ham jismoniy charchoq va ruhiy zo'riqishlarning kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, biz tadqiqotimizda o'qituvchi-pedagoglarda kasbiy stress shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni o'rganishga harakat qildik. Shu maqsadda biz pedagoglardagi kasbiy stress darajasini aniqlash maqsadida D.Fontan tomonidan ishlab chiqilgan "Kasbiy stress shkalasi" metodikasidan foydalandik. Mazkur metodika 22 ta savoldan iborat bo'lib, pedagogning stressga bo'lgan munosabatini individual ravishda baholash imkonini beradi. Agar pedagog metodika savollariga bergan javoblari asosida 15 ball to'plasa kasbiy stressning mavjud emasligidan dalolat beradi. Kasbiy stressning mo'tadil ko'rinishi 16-30 ball oralig'ida namoyon bo'ladi. Bu ko'rsatgich o'rtacha ko'rsatgich hisoblanib, neyroemotsional stress alomatiga ega ekanligidan dalolat beradi. Lekin, kasbiy stressning shakllanganligini to'liq anglatmaydi.

31 balldan 45 ballgacha bo'lgan daraja kasbiy stressning aniq namoyon bo'lishini ifodalaydi. Bunda psixosomatik va nevrotik asoratlarning rivojlanishi, stressning kasbiy faoliyatga hamda

jamoadagi munosabatlarga ta'siri mavjudligini ifodalaydi. Ushbu ko'rsatkich kasbiy stressning o'rta darajasini anglatadi. Agar stress darajasi 46 balldan yuqori bo'lsa, shaxsning moslashish qobiliyatining izdan chiqishi, psixosomatik simptomlarning rivojlanishi xavfini orttiradi, kasbiy faolichyatdagi natijadorlik, kasbiy mas'uliyatning pasayishi kuzatiladi.

D.Fontanning kasbiy stress shkalasi bo'yicha maksimal daraja 60 ballni tashkil etadi. Bundan tashqari ushbu metodika stress parametrlarini aniqlash uchun mazmunli tahlil qilish imkonini beradi.

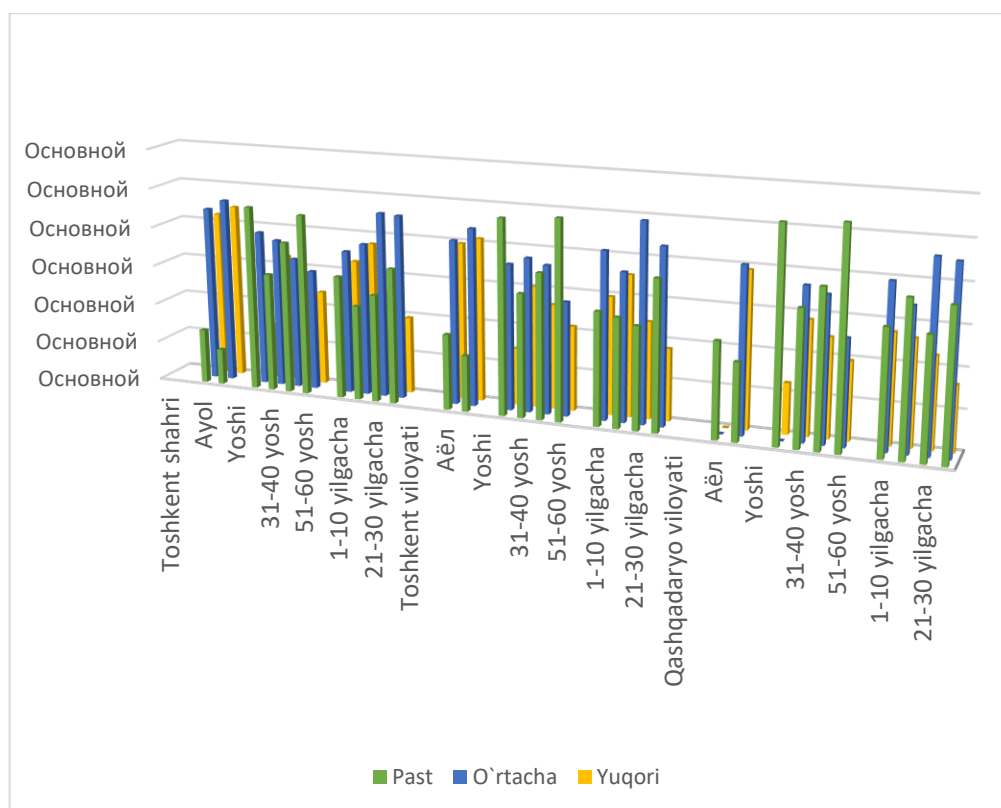
Tadqiqotda Toshkent shahri shahri Olmazor tumanidagi 159-sonli, Shayxontoxur tumanidagi 20-sonli, Toshkent viloyati Zangiota tumanidagi 34-sonli, Qashqadaryo viloyati Qarshi shahridagi 6 sonli, Shahrisabz tumanidagi 27-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarining 160 nafar pedagoglari ishtirok etdi.

Tadqiqotimizda o'qituvchilarda kasbiy stress darajasining kasbiy so'nishga ta'sirini yanada chuqurroq o'rganish maqsadida respondentlarda kasbiy stress namoyon bo'lish darajalarini jins, yosh va ish staji bo'yicha tahlil qilishga harakat qildik.

Olingan natijalardan ma'lum bo'lishicha, kasbiy stress darajasining gender xususiyati bo'yicha ifodalanishiga ko'ra, Toshkent shahri ayol o'qituvchilarida yuqori ko'rsatkich kuzatildi (42,0%). Erkaklarda bu ko'rsatkich 44,2% ni tashkil qildi (3.2.1-jadval). Bundan ko'rinadiki, kasbiy stress darajasi ayol o'qituvchilarga nisbatan erkak o'qituvchilarda biroz yuqori darajani ko'rsatadi.

Deyarli xuddi shunday ko'rsatkich tadqiqotimizning oldingi paragraflarida tahlil qilingan K.Maslach va S.Jeksonning "Psixik so'nish darajasini aniqlash" (MBI) so'rovnomasining olingan natijalarda ham xuddi shunday ya'ni, psixik so'nish darajasi erkaklarda 57,2%, ayollarda esa 52,8% ni ko'rsatgan edi.

Demak aytish mumkinki, psixik so'nish va kasbiy stress darajasi ayollarga nisbatan erkak o'qituvchilarda bir muncha yuqoriligi kuzatiladi. Buni gender psixologik xususiyatlar ya'ni, voqelikni ichiga yutish, stressogen ta'sirlarni ayollar singari tezda o'tkazib yubora olmaslik, erkakning oila boquvchisi, ta'minotchisi sifatidagi burch va mas'uliyatini his qilishi va boshqa individual-psixologik xususiyatlar bilan izohlash mumkin.



3.2.1-rasm. D.Fontanning «Kasbiy stress shkalasi» bo'yicha respondentlarda kasbiy stress darajalarining namoyon bo'lish ko'rsatkichlari, n=193

Kasbiy stress darajasining yosh davrlari bo'yicha ifodalanishining yuqori ko'rsatkichi asosan 31-40 yosh davriga to'g'ri kelmoqda (32,5%). Bu ko'rsatkich o'qituvchilarda yosh ortib borishiga qarab, biroz pasaygani kuzatiladi (23,9%). Toshkent va Qashqadaryo viloyati o'qituvchilarida yanada pasayish holati aniqlandi (21,3; 19,6%).

Kasbiy stress darajasining ish staji bo'yicha namoyon bo'lishi quyidagicha ifodalandi: 11 yildan 20 yilgacha eng yuqori (37,6%), eng past daraja 31 yildan 40 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan o'qituvchilar zimmasiga to'g'ri keldi (19,4%).

Yuqoridagi ko'rsatkichlardan ma'lum bo'ladiki, respondentlarning yoshi va ish staji ortgani sari kasbiy stressning o'rtacha darajasi bo'yicha natijalar ham ortib borganligi kuzatiladi. Mazkur holatni o'qituvchilarning ishga to'liq ko'mib tashlanganligi tufayli ularning bo'sh vaqtining deyarli yo'qligi, pedagogik jamoadagi muhitning nosog'lomligi, pedagogning kasbiy tayyorgarlik darajasining pastligi

yoki berilgan topshiriqqa nisbatan haddan ortiq ma'suliyatning yuqoriligi, ma'muriyat tomonidan beriladigan topshiriqlarni xodimlarning salohiyati, tajribasini hisobga olmay berilishi va boshqalar bilan izohlash mumkin. Bu holat bo'yicha 1-10 yil ish stajiga ega bo'lgan respondentlarning ko'rsatkichlari biroz pasayganligi kuzatiladi. Buni, bu davrga kelib pedagog jamoada o'z mavqeiga ega bo'lib borayotgani va shuning natijasida berilgan topshiriqlarni, pedagogik muammolarning yechimini konstruktiv tarzda hal qilish va shaxslararo munosabatlarda hamkorlikka intilishning shakllanib borishi, pedagogik jamoa, pedagogik faoliyatga moslashishib borayotganligi bilan izohlash mumkin.

Yuqorida keltirilgan rasmdan 30,1% sinaluvchilarda kasbiy stress darajasi yuqoriligi aniqlandi, shulardan 5 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan pedagoglarda 1,1%, 10 yilgacha ish stajiga ega bo'lganlarda 1%, 15 yilgacha ish stajiga ega pedagoglarda 9,6%, 15 yildan ortiq ish stajiga ega bo'lgan xodimlarda 18,4% ni tashkil etdi. Agar natijalarni tahlil qiladigan bo'lsak, ish staji ortib borishi bilan sinaluvchilarimizdagi kasbiy stressga moyillik darajasi ortib borgan.

Yosh mutaxassislar har tomonlama kuch g'ayratga to'la bo'lganligi bois, dastlabki 10 yilda kasbiy stressning yuqori darajasi unchalik katta ko'rsatgichga ega bo'lmagan. Chunki, 5 yilgacha bo'lgan davrda pedagog jamoaga moslashish va o'z o'rniga ega bo'lish uchun berilgan topshiriqlarni intensiv tarzda o'zlashtirib bajarishga harakat qiladi.

5 yildan 10 yilgacha bo'lgan muddatda esa endi ular jamoada o'z mavqeiga ega, har qanday vaziyatdan pedagogik ijodkorlik bilan chiqib keta oladilar. Shu boisdan, kasbiy stressga unchalik berilmaydilar. 4-guruh sinaluvchilarimizda, ya'ni 15 yildan ortiq pedagogik faoliyat bilan shug'ullanayotgan pedagoglarimizda kasbiy stress darajasi yuqori chiqqan. Mazkur holat ularda tafakkurdagi rigidlik, ijtimoiy stereotiplar, ishchanlik darajasining pastligi, yuqori darajadagi xavotirlanish, emosional zo'riqishlar, charchoq, emosional noturg'unlikning yuqoriligi, aksariyat sinaluvchilarimiz 25-30 yillik ish stajiga ega ekanligini hisobga olsak, ulardagi nafaqaga chiqish bilan bog'liq xavotirlanishning kuchligigi bilan harakterlanadi.

Shularni hisobga oladigan bo'lsak, pedagogning tinimsiz ravishda kognitiv ma'lumotlarni qayta ishlashi va ularni auditoriyaga

yetkazib berishi natijasida, unda kognitiv informatsion zo‘riqish va shu bilan bir qatorda hamkasblar, o‘quvchilar va ularning ota-onalari rahbariyat bilan muloqot orqali qabul qilinadigan ma’lumotlarni idrok qilish, qayta ishlash, ijtimoiy rollardagi noaniqlik (jamoat ishlariga haddan ziyod jalb qilinishi), berilgan topshiriqning ko‘pligi va uni bajarishga qo‘yilgan muddatining qisqaligi natijasida pedagogning vaqtini to‘g‘ri taqsimlay olmasligi bilan bog‘liq emotsional zo‘riqish kasbiy stresslarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi.

Aynan mana shu stressogen omillar pedagogik faoliyatdagi stressning yuqori ko‘rsatgichga ega bo‘lishiga sabab bo‘lib xizmat qilgan bo‘lishi mumkin.

50,6% sinaluvchilarda kasbiy stressning o‘rta darajasi aniqlandi. Bu ish staji 5 yilgacha bo‘lganlarda 12,3%, 10 yilgacha bo‘lganlarda 16,1%, 15 yilgacha bo‘lganlarda 8,1%, 15 yildan yuqori bo‘lganlarda 14,1%ni tashkil etgan.

3.2.1-jadval

O‘qituvchilarda kasbiy stressning emotsional va psixik so‘nish sindromlari o‘rtasidagi bog‘liqlikning yosh, ish staji bo‘yicha korrelyatsiya ko‘rsatgichi, n =193

Shkalalar	Yosh davri	Ish staji	Psixoeemotsional charchoq	Depersonalizatsiya (shaxsiy begonalashuv)	Kasbiys motivatsiyaning psayishi	Taranglik	Rezistensiya (qarshilik)	Hissiy charchoq
Kasbiy stressning yuqori darajasi	20-30 yosh	1-10 yilgacha	0,18	0,21	-0,05	0,11	0,0,09	0,05
	31-40 yosh	11-20 yilgacha	-0,02	0,04	-0,06	-0,17	-0,11	-0,13
	41-50 yosh	21-30 yilgacha	0,34**	0,31**	0,10	0,51**	0,43**	0,39**
	51-60 yosh	31-40 yil	0,37**	0,35**	0,18	0,17	0,15	0,20*

Kasbiy stressning o‘rta darajasi	20-30 yosh	1-10 yilgacha	0,23	0,11	0,04	-0,34	0,33*	0,33*
	31-40 yosh	11-20 yilgacha	0,07	0,03	0,05	0,23	0,19	0,25
	41-50 yosh	21-30 yilgacha	0,17	0,18	0,14	-0,15	0,04	-0,06
	51-60 yosh	31-40 yilgacha	0,26**	0,33**	0,13	0,18	0,16	0,13
Kasbiy stressning past darajasi	20-30 yosh	1-10 yilgacha	0,33*	-0,22	- 0,005	-0,35*	- 0,36**	0,35*
	31-40 yosh	11-20 yilgacha	0,19	0,15	-0,01	0,13	-0,05	-0,11
	41-50 yosh	21-30 yilgacha	-0,28	-0,29	-0,21	-0,09	-0,20	-0,09
	51-60 yosh	31-40 yilgacha	- 0,26**	- 0,31**	-0,15	-0,20*	-0,13	-0,11

*Izoh: * $r \leq 0,05$; ** $p \leq 0,00$*

Shu o‘rinda qayd etib o‘tishimiz joizki, tadqiqotimizning oldingi paragraflarida ham ta’kidlaganimizdek, psixik so‘nish, emotsional so‘nish shu jumladan, kasbiy stress darajasining yuqoriligi o‘qituvchining yoshi, ish stajining ortib borishiga qarab, ortib borish tendensiyasi kuzatilmadi.

Shunday qilib, o‘rganilgan respondentlarning aksariyatida stress belgilarining yorqin ifodalanmasligi kuzatilib, kasbiy stressning o‘rtacha darajasi umumiy qiymat bo‘yicha ustunlik qilishi aniqlandi. Ammo, Toshkent shahri o‘qituvchilarida kasbiy stress darajasi o‘rtacha va umumiy qiymat bo‘yicha biroz yuqoriligi kuzatildi. Bu respondentlarning kasbiy faoliyati va undan tashqaridagi stressogen omillarning ta’siri natijasida tashvishlanish, xavotir, kuch yo‘qotish va turli xil buzilishlarning kelib chiqishiga olib keladi hamda stress bilan kurashish uchun safarbar qilingan manbalarning tugashi kasbiy charchash bosqichining rivojlanishini ta’minlaydi.

Tadqiqotimizda kasbiy stressning emosional va psixik so‘nish sindromlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni yosh, ish staji bo‘yicha korrelyatsion tahlilini amalga oshirdik. Bunga ko‘ra, kasbiy stressning yuqori darajasi 31-40 yosh, 11-20 yilgacha pedagogik

stajga ega o'qituvchilarda psixoemotsional charchoq ($r=0,34$; $p\leq 0.05$), depersonalizatsiya (shaxsiy begonalashuv) ($r=0,31$; $p\leq 0.05$), taranglik ($r=0,51$; $p\leq 0.001$), qarshilik ($r=0,41$; $p\leq 0.001$), so'nish ($r=0,45$; $p\leq 0.001$), 15 yildan ortiq ishlaganlarda esa psixoemosional holsizlanish ($r=0,35$; $p\leq 0.001$), depersonalizasiya ($r=0,33$; $p\leq 0.001$), zo'riqish ($r=0,19$; $p\leq 0.05$), rezistensiya (qarshilik) ($r=0,22$; $p\leq 0.05$) bilan ijobiy statistik ahamiyatli korrelyatsiya kuzatildi.

Kasbiy stressning o'rta darajasi 20-30 yosh, 1 yildan 10 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan o'qituvchilarda psixoemotsional charchoq ($r=0,23$; $p\leq 0.05$), depersonalizatsiya (shaxsiy begonalashuv) ($r=0,11$; $p\leq 0.05$), 20 yilgacha ishlaganlarda psixoemotsional charchoq ($r=0,07$; $p\leq 0.001$), depersonalizasiya ($r=0,03$; $p\leq 0.001$) bilan statistik ahamiyatlilik bog'liqligi aniqlandi.

Kasbiy stressning past darajasi 5 yilgacha ish stajiga ega bo'lganlarda psixoemosional charchoq ($r=-0,34$; $p\leq 0.05$), zo'riqish ($r=-0,37$; $p\leq 0.05$), qarshilik ($r=-0,37$; $p\leq 0.05$), so'nish ($r=-0,38$; $p\leq 0.001$), 15 yildan ortiq ish stajiga ega bo'lganlarda esa psixoemosional holsizlanish ($r=-0,28$; $p\leq 0.001$), depersonalizasiya ($r=-0,33$; $p\leq 0.001$), zo'riqish ($r=-0,18$; $p\leq 0.05$) orasida teskari statistik aloqa aniqlandi (3.2.1-jadval).

Yuqoridagilardan kelib chiqib, qayd etish mumkinki, psixoemosional charchoq va kasbiy stress darajalari orasidagi ijobiy korrelyatsiyaning mavjudligi o'qituvchilardagi hissiy jismoniy quvvat imkoniyatlarining kamayishi, holdan toyishi holatlarini ifodalash bilan kuzatiladi. Agar respondentlarning natijalariga qaraydigan bo'lsak, kasbiy stressning yuqori va o'rta darajalari asosan 15 yilgacha va undan ortiq pedagogik stajga ega bo'lganlarda namoyon bo'lishi kuzatilganligining guvohi bo'lamiz. Bunday pedagoglarda xavotirlanish, surunkali charchash, atrofdagilarga nisbatan depressiya, asabiylashish, shaxsning immun va asab tizimidagi kuchsizlik, psixosomatik kasalliklarga moyillikning ortishi, befarqlik va sovuqqonlikning namoyon bo'lishi kuzatildi.

Psixoemosional holsizlanish va kasbiy stressning darajalari orasidagi ijobiy korrelyatsiyaning mavjudligi pedagoglardagi hissiy jismoniy energetik resurlarning kamayishi, holdan toyishi holatlari bilan kuzatiladi. Agar sinllovchilarimizning natijalariga qaraydigan bo'lsak, kasbiy stressning yuqori va o'rta darajalari asosan 15

yilgacha va undan ortiq pedagogik stajga ega bo'lganlarda namoyon bo'lgan. Bu holat pedagoglarda xavotirlanish, surunkali charchash, atrofdagilarga nisbatan depressiya, asabiylashish, shaxsning immun va asab tizimidagi kuchsizlik, psixosomatik kasalliklarga moyillikning ortishi, befarqlik va sovuqqonlikda namoyon bo'ladi. Bunday holatlarda kasbiy faoliyatning bir xilliligi shaxsda stress holatining yuzaga kelishiga ta'sir qiladi. Chunki, tadqiqotlarning ko'rsatishicha, insonda stressning rivojlanishidan avval kuchli xavotir kuzatiladi. Bu jarayonda inson organizmida asab tizimi ta'sirida adrenalin va noradrenalin moddasi miqdori ko'payib ketadi. Natijada inson organizmida kortizol va aldosteron gormonlarining (bular stress gormonlari deb ham ataladi) ajralib chiqishi ham kuchayib, shaxsda qarshilik ko'rsatish reaksiyalarini paydo qiladi. Organizmda mazkur holatning uzoq davom etishi esa, adaptatsion energiya tanqisligini chiqaradi hamda organizm o'z zahirasidagi vitamin va minerallarni organizmdagi charchoqni bartaraf etish uchun safarbar eta boshlaydi. Uning surunkali davom etishi esa inson organizmida psixoemosional charchoqni keltirib chiqarib, turli psixosomatik kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin. Shu boisdan ham, psixoemosional charchoq va kasbiy stress orasida hamisha ijobiy ahamiyatli korrelyatsiya kuzatilgan.

Kasbiy stressning past darajasi 1-10 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan mutaxassislarning ko'rsatkichlarida psixoemosional charchoq bilan teskari korrelyatsiyani ifodalaydi. Bu holat yosh mutaxassisning jismonan sog'lom, yoshga oid psixofiziologik funksiyalar faoliyatining barqaror ekanligini anglatadi. Huddi shunday holat ayrim 11-20 yildan ortiq ishlaganlarda ham kuzatiladi. Buning asosiy sababi esa o'qituvchilarda o'z jismoniy, ruhiy salomatligiga nisbatan sog'lom psixoemosional munosabatning shakllanganligiga taqaladi. O'qituvchilardagi depersonalizatsiya va kasbiy stressning yuqori hamda o'rta darajalari bilan 11-20 yil va undan ortiq ishlagan pedagoglar natijalari o'rtasida o'zaro bog'liqlik kuzatilgan. Aslida depersonalizatsiya o'qituvchilardagi ijtimoiy dezadaptatsiyaning o'ziga xos shakli hisoblanib, bunda shaxsning shaxslararo munosabatlarga kirishish imkoniyati kamayadi va xavotirlanish darajasi ortadi.

Shu o'rinda ta'kidlash lozimki, o'qituvchi faoliyatidagi asosiy stress omillaridan biri bu jamoadagi noqulay psixologik muhit bo'lib, u ikkita asosiy holat bilan belgilanadi: ziddiyat vertikal ravishda, "nazoratchi-bo'ysunuvchi" tizimida va gorizontal ravishda – "hamkasb-hamkasb" munosabatlari ko'rinishida namoyon bo'lishi aniqlandi. Shuningdek, ularda yuqori darajadagi tashvishlanish, barqaror kasbiy faoliyat uchun kuch-quvvatning yetishmasligi, asab tizimining buzilishi holatlari ham mavjud bo'lib, bu jismoniy va psixologik kasalliklarning har xil turlarini shakllantirishga olib kelishi mumkin va natijada, kasbiy stress, kasbiy so'nish darajalari rivojlanishiga imkoniyat yaratiladi.

Pedagoglardagi kasbiy stressning yuqoriligi mehnat yuklamasining intensivligidan, beriladigan topshiriqlarning murakkab va ko'pligi, kognitiv zo'riqqanlik va ijtimoiy nazoratning kuchliligi, shaxslararo munosabatlardagi muammolar, emotsional zo'riqqanlik, jismoniy diskomfort, hattoki, pedagog kasbiga nisbatan ijtimoiy stereotiplarni qo'llanilishi natijasida pedagogning o'zini yomon his qilishi bilan xarakterlanadi.

3.3-§. Pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining ijtimoiy-psixologik omillarini o'rganish natijalari

Mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, turli xil ijtimoiy xizmatlardagi o'qituvchilar va mutaxassislarning ishi neyropsik stressning yuqori darajasi bilan bevosita bog'liq.

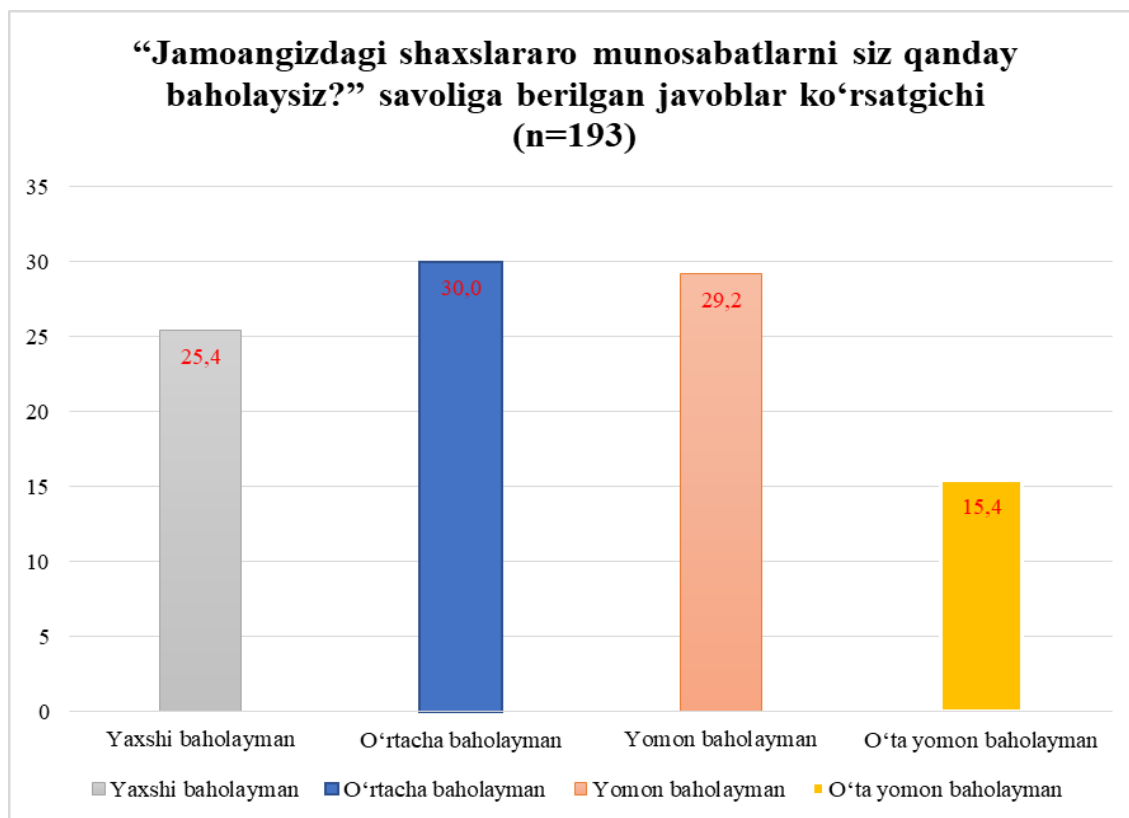
Tadqiqotchilarning fikrlariga ko'ra, pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining kelib chiqishiga bir qator ijtimoiy-psixologik omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Xususan, pedagoglarni ish sharoitlarining qulay emasligi, jamoadagi nosog'lom psixologik muhit, maktab menejment faoliyatidagi nuqsonlar, ish yuklamalarining yuqoriligi, maoshning yetarli emasligi, shaxslararo muloqotdagi muammolar, o'quvchilar tarbiyasi va xulq-atvorining salbiy yo'nalishda ifodalanishi, mehnat sharoitlari bilan bog'liq muammolar va boshqalar omillar pedagoglarda kasbiy so'nishning kuchayishiga ta'sir qiladi. Bunday vaziyatlarda, pedagoglarda kundan-kunga ruhiy zo'riqish darajasi oshishi kuzatiladi.

X.Freydenbergning ta'kidlashicha, kasbiy charchash – bu ijtimoiy yordam sohasidagi mutaxassislarning boshqa odamlarning muammolari bilan haddan tashqari yuklanganligini his qilganda energiyaning kamayishi sifatida ifodalandi. Uning fikricha, bu holat beadablik bilan birga keladi: “Nima uchun bezovtalanish kerak? Buning farqi yo‘q”. Xodim biron bir sababga ko‘ra yonib ketganda, u o‘z maqsadlari va harakatlarida samarasiz bo‘lib qoladi, shuning uchun u bajaradigan ish sifati pasayadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, tadqiqotimizda pedagoglarda kasbiy so‘nish jarayonining ijtimoiy-psixologik omillarini o‘rganish maqsadida o‘zimiz tomonimizdan ishlab chiqilgan 20 savoldan iborat bo‘lgan “Pedagoglarda kasbiy so‘nishning ijtimoiy-psixologik omillari”ni o‘rganish bo‘yicha so‘rovnomadan (IPS) foydalanildi. Tadqiqotga jami 193 nafar respondentlar jalb qilindi. Quyida so‘rovnomadagi ayrim ta'kidlarni psixologik tahlil qilishga harakat qilamiz.

So‘rovnomadan olingan natijalardan ma’lum bo‘lishicha, pedagoglarda kasbiy so‘nish jarayonining kelib chiqishiga ta’sir etuvchi jamoadagi shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar, jamiyatda o‘qituvchilik kasbi nufuzining pastligi, maoshning yetarli emasligi, jamodagi muhitning nosog‘lomligi, jamo faoliyatida adolatsizliklarning uchrab turishi, jamoadagi shaffoflikning yetarli emasligi, jamoa a’zolaridagi hamkorlikning yetarli emasligi, ish sharoiti, moddiy-maishiy imkoniyatlarning yaratilmaganligi, pedagogik faoliyatda ish yuklamasining yuqoriligi, o‘quvchilarning tarbiyasi, xulq-atvoridagi nuqsonlar kabi omillar aniqlandi.

Jumladan, “Jamoangizdagi shaxslararo munosabatlarni Siz qanday baholaysiz?” nomdagi savolga respondentlar 29,2% yomon baholayman, 30,0% o‘rtacha baholayman, 25,4 % yaxshi baholayman, 15,4% o‘ta yomon va baholayman degan javoblarni berishganligi aniqlandi.

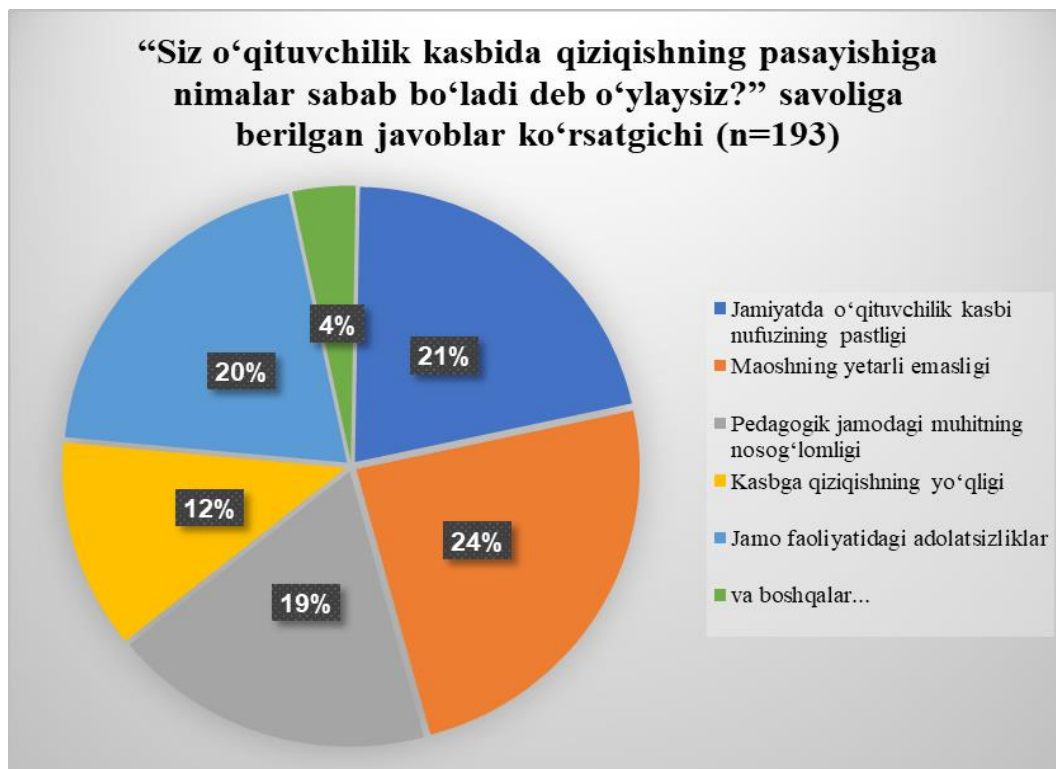


(3.3.1-rasm). “Jamoangizdagi shaxslararo munosabatlarni Siz qanday baholaysiz?” savoliga berilgan javoblar, n=193

So‘rovnoma bo‘yicha qo‘lga kiritilgan empirik natijalarni tahlil qilamiz. Jumladan, “Jamoangizdagi shaxslararo munosabatlarni Siz qanday baholaysiz?” nomdagi savolga respondentlarning 29,2% “yomon baholayman”, 30,0% o‘rtacha baholayman, 25,4 % yaxshi baholayman, 15,4% o‘ta yomon baholayman degan javoblarni berishganligi aniqlandi. Oxirgi ko‘rsatgichlar, ya’ni, 25% “yaxshi” deb baholaganlar aslida kamchilikni tashkil etsa, 15,4 % “o‘ta yomon” deganlarning fikri ham e’tibortalab, chunki bu – jamoadagi shaxslararo munosabatlar aksariyatning talabiga javob bermaydi, ya’ni muhit yaxshi emas. To‘g‘ri har 4 nafar xodimning bittasi uchun munosabatlar ijobiy, lekin pedagogik jamoa uchun bu yetarli emas. Demak 29,2% shaxslararo munosabatni yomonligi o‘qituvchilar orasida kasbiy so‘nish jarayonini tezlashtiradi, degan xulosaga sabab bo‘ladi, ishga zo‘r-zo‘raki kelib ketish bora-bora kasbiy so‘nishga olib kelishi mumkin.

So‘rovnoma bo‘yicha olingan empirik natijalarni tahlil qilsak, “Siz o‘qituvchilik kasbida qiziqishning pasayishiga nimalar sabab bo‘ladi deb o‘ylaysiz?” deb, berilgan savolga respondentlar

tomonidan “maoshning yetarli emasligi” (24,2%) eng yuqori ko‘rsatkichni tashkil qilgan bo‘lsa, “jamiyatda o‘qituvchilik kasbi nufuzining pastligi” (21,3%) omili ikkinchi asosiy sabab sifatida ko‘rsatishgan. “Jamoa faoliyatidagi adolatsizliklar (20,2%) va “Jamodagi muhitning nosog‘lomligi” (18,4%) omili ham yuqori darajani ifodalaganligi kuzatildi.



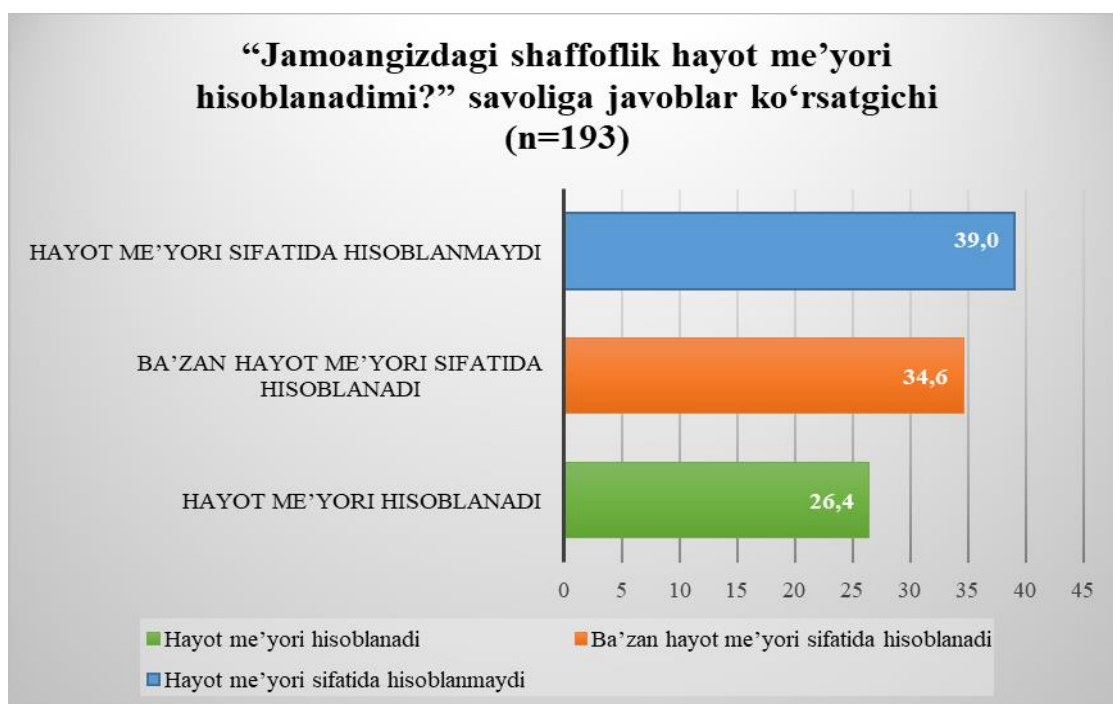
3.3.2-rasm “Siz o‘qituvchilik kasbida qiziqishning pasayishiga nimalar sabab bo‘ladi deb o‘ylaysiz?” savoliga berilgan javoblar, n=193

So‘rovnoma bo‘yicha qo‘lga kiritilgan empirik natijalarni tahlil qilamiz. Jumladan, “Siz o‘qituvchilik kasbida qiziqishning pasayishiga nimalar sabab bo‘ladi deb o‘ylaysiz?” deb, berilgan savolga respondentlar tomonidan “maoshning yetarli emasligi” (24,2%) eng yuqori ko‘rsatkichni tashkil qilgan bo‘lsa, “jamiyatda o‘qituvchilik kasbi nufuzining pastligi” (21,3%) omili ikkinchi asosiy sabab sifatida ko‘rsatishgan. “Jamoa faoliyatidagi adolatsizliklar (20,2%) va “Jamoadagi muhitning nosog‘lomligi” (18,4%) omili ham yuqori darajani ifodalaganligi kuzatildi. Ko‘rsatkichlarni taxlil kiladigan bulsak mazkur omillar ham pedagoglarni kasbiy so‘nishiga olib kelayotgan asosiy omillar ekan, shu sababli biz jamiyatda

o'qituvchilar obro'-nufuzini oshirishga qaratilgan maqsadli va manzilli targ'ibot ishlarini kuchaytirishimiz maqsadga muvofiq ekan. Qolaversa biz tadqiqotimiz davomida o'qituvchilar jamoasida sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish va jamoadagi konformiz xodisasiga alohida e'tibor qaratdik.

Demak, mazkur omillar ham pedagoglarni kasbiy so'nishiga olib kelayotgan asosiy omillar ekan, shu sababli biz jamiyatda o'qituvchilar obro'-nufuzini oshirishga qaratilgan maqsadli va manzilli targ'ibot ishlarini kuchaytirishimiz maqsadga muvofiq ekan. Qolaversa, tadqiqot davomida o'qituvchilar jamoasida sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish va jamoadagi konformizm xodisasiga alohida e'tibor qaratdik.

Shuningdek, "Jamoangizdagi shaffoflik hayot me'yori hisoblanadimi?" savoliga respondentlarning katta qismi "hayot me'yori sifatida hisoblanmaydi" (39,0%) deb baholashgan bo'lsa, eng past ko'rsatgichni "ba'zan hayot me'yori sifatida hisoblanadi" (26,4%) javoblarini belgilashgan (3.3.3-rasm).



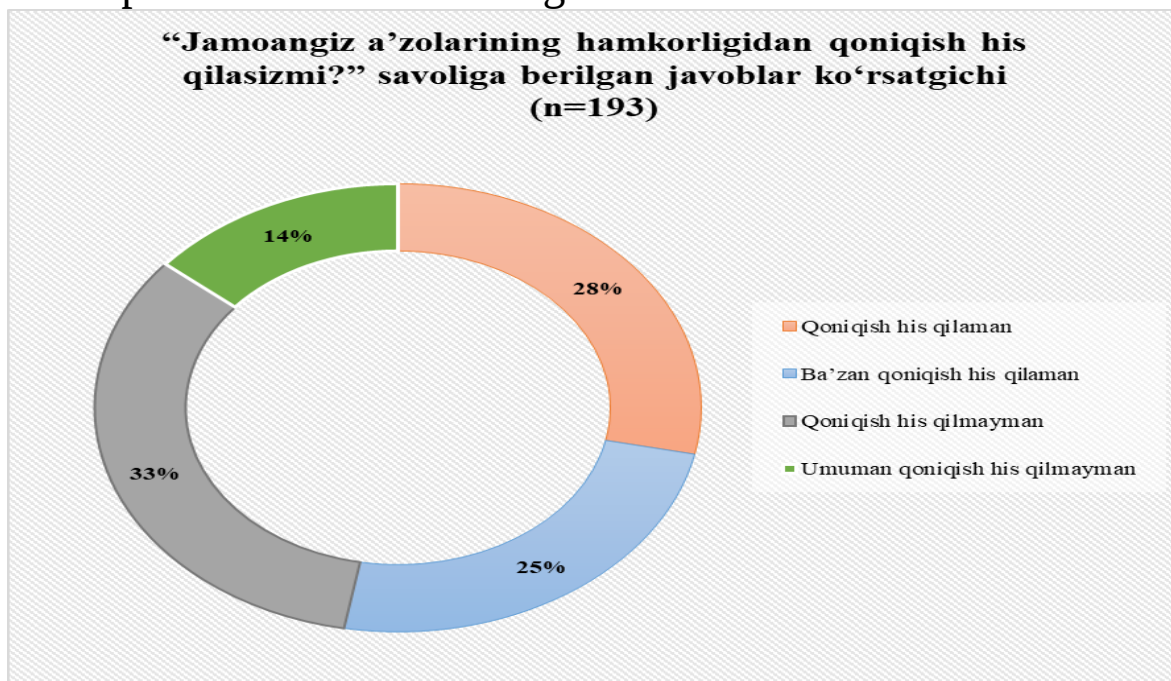
So'rovnoma bo'yicha qo'lga kiritilgan empirik natijalarni tahlil qilamiz. Jumladan, "Jamoangizdagi shaffoflik hayot me'yori hisoblanadimi?" savoliga respondentlarning katta qismi "hayot me'yori sifatida hisoblanmaydi" (39,0%) deb baholashgan bo'lsa,

eng past ko'rsatgichni "ba'zan hayot me'yori sifatida hisoblanadi" (26,4%) javoblarini berishganligi aniklandi. Yuqoridagi foizlardan ma'lum bo'lishicha, ko'pchilik pedagogik jamoalarda shaffoflik, oshkoralik, tanish-bilishchilik va hatto korrupsion holatlarning uchrab turishi holatlari ham pedagoglarda o'z kasbidan ko'ngli qolishga, kabi so'nishga olib kelishi mumkinligi ma'lum bo'ladi.

Jamoangiz a'zolarining hamkorligidan qoniqish his qilasizmi? nomli savolga 33,2% respondentlar qoniqish his qilmayman, 28,3% qoniqish his qilaman, 13,9% umuman qoniqish his qilmayman deya javob berishganlar (3.3.4 rasm).

Mazkur empirik ma'lumotlar ko'rsatkichlari 33,2% respondentlarni o'z jamoasidan qoniqish his qilmaymanyotganligini qayd etgan. Bizning tahlilarimizga ko'ra albatta bunday holatda jamoda nosog'lom muhit yuzaga keladi va mazkur holat pedagoglarda ma'lum darajada kasbiy so'nishni yuzaga keltiradi.

Demak jamodagi ijtimoiy-psixologik muhitni sog'lomligi va jamodagi o'zaro hamkorlikni to'g'ri tashkil qilmasdan turib kasbiy so'nish holatini koreksiyalash qiyin kechadi. Shuningdek pedagog xodimlarni o'z jamoasidan qoniqish hosil qilmaligi uni kasbiy faoliyatida ma'lum darajadagi su'niy psixologik to'siqlar, bareralar va komplekslarni hosil bo'lishiga olib keladi.

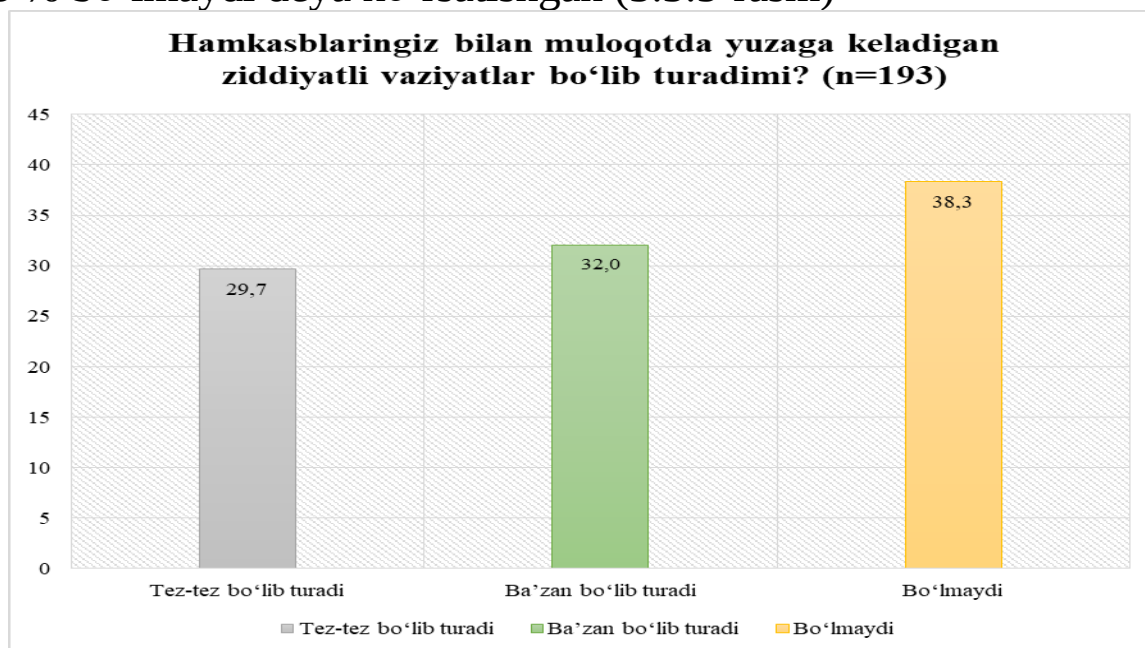


3.3.4-rasm "Jamoangiz a'zolarining hamkorligidan qoniqish his qilasizmi?" savoliga berilgan javoblar, n=193.

Mazkur holatni strukturaviy tahlil qiladigan bo'lsak, maktablarda pedagogik faoliyatga doir jumladan: o'quv yuklamlarini adolatli taqsimlash, ob'ektiv tarzda mukofot va rag'batlantirishlarni berib borish, jamoatchilik ishlariga jalb etish va shu bois shaffof hatti-xarakatlarni ta'minlanishi pedagog-xodimlar orasida kasbiy so'nish darajasini oldini olishga xizmat qiladi deb hisoblaymiz.

So'rovnomalar natijalaridan ma'lum bo'lishicha, pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining kelib chiqishiga jamoadagi shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar, jamiyatda o'qituvchilik kasbi nufuzining pastligi, maoshning yetarli emasligi, jamodagi muhitning nosog'lomligi, jamo faoliyatida adolatsizliklarning uchrab turishi, jamoadagi shaffoflikning yetarli emasligi, jamoa a'zolaridagi hamkorlikning yetarli emasligi, ish sharoiti, moddiy-maishiy imkoniyatlarning yaratilmaganligi, pedagogik faoliyatda ish yuklamasining yuqoriligi, o'quvchilarning tarbiyasi, xulq-atvoridagi nuqsonlar kabi omillar ta'sir etar ekan.

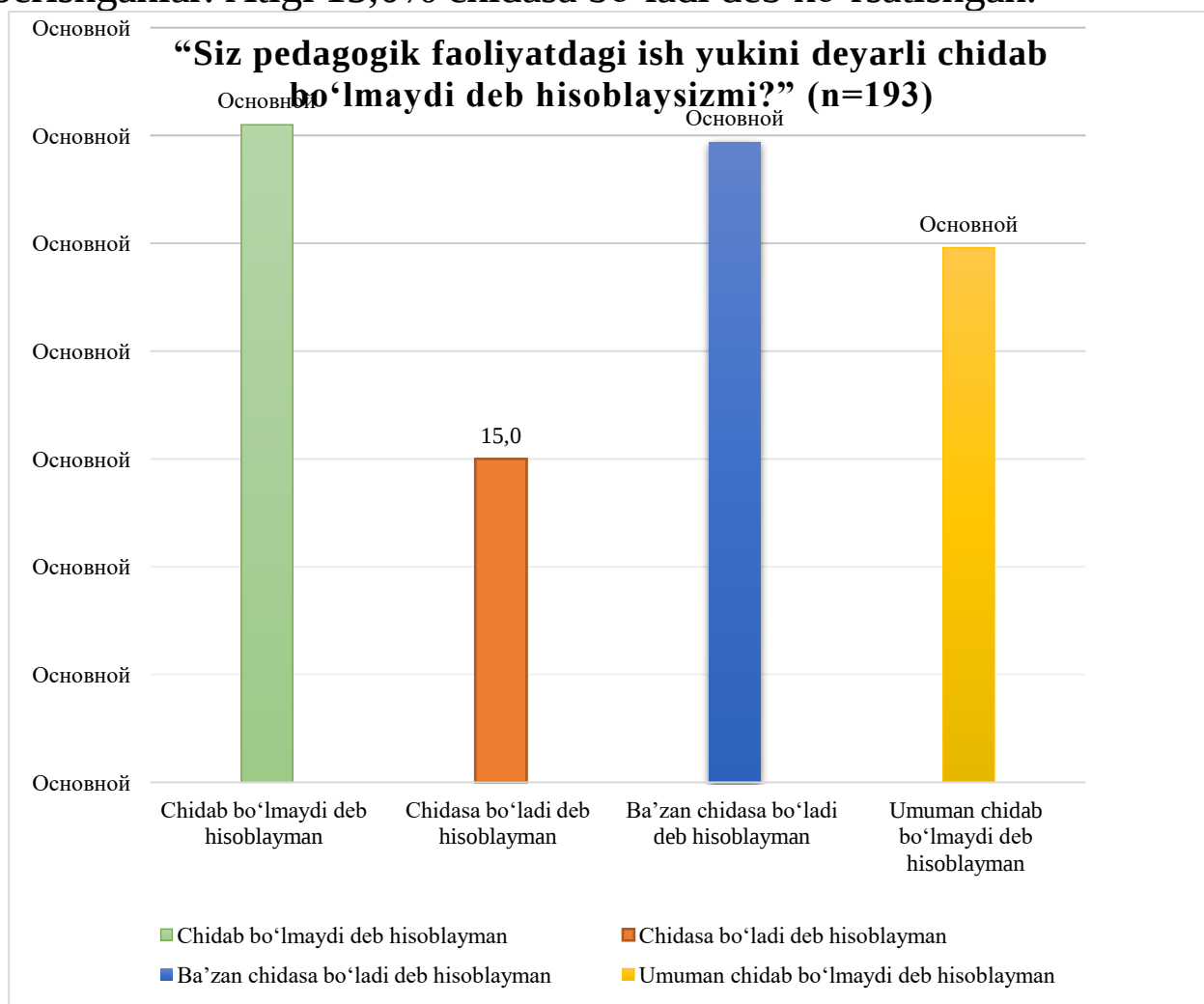
“Hamkasblaringiz bilan muloqotda yuzaga keladigan ziddiyatli vaziyatlar bo'lib turadimi?” nomli savolga berilgan javoblarda ayrim pedagogik jamoalarda hamkasblar orasidagi muloqotda ziddiyatli holatlar ham kasbiy so'nishga ta'sir etuvchi omillardan biri sifatida qayd etilgan. Jumladan, 29,7% tez-tez, 32,0% ba'zan bo'lib turadi va 38,3 % bo'lmaydi deya ko'rsatishgan (3.3.5-rasm)



Shundan kelib chiqib, bu borada muayyan amaliy va tizimli ishlarni shakllantirish zarur deb, hisoblaymiz.

Tadqiqotimizdan natijalaridan ma'lum bo'lishicha, pedagogik faoliyatda ish yuklamasining yuqoriligi, ortiqcha topshiriqlarning yuklatilishi holatlari ham pedagoglarda kasbiy so'nishning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan omillardan biri sifatida ifodalangan.

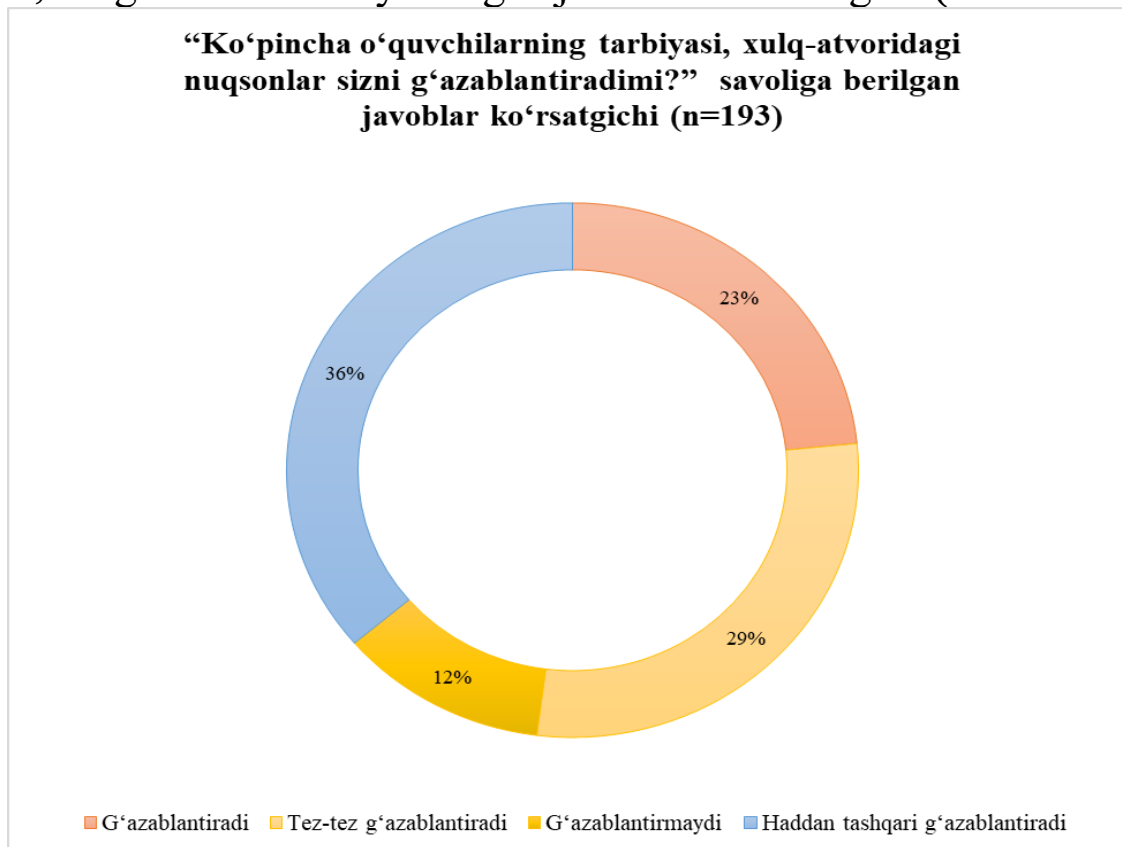
“Siz pedagogik faoliyatdagi ish yukini deyarli chidab bo'lmaydi deb hisoblaysizmi?” nomli savolga berilgan javoblarda 30,5% respondentlar chidab bo'lmaydi deb hisoblayman, 29,7 % ba'zan chidasa bo'ladi, 24,8% umuman chidab bo'lmaydi javblarini berishganlar. Atigi 15,0% chidasa bo'ladi deb ko'rsatishgan.



Yuqoridagilardan ko'rinadiki, umumta'lim maktablarida nazarimizda ish yuklamlari biroz yuqoriligi kuzatiladi. Ish yuklamasining yuqorigi pedagoglarda kasbiy so'nish jarayoni shakllanishiga ta'siridan kelib chiqib, maktablarda o'qituvchilarning

ish yuklarini optimallashtirish, kasbiy faoliyatga doir ishlardan tashqari vazifalar, topshiriqlarni berishni kamaytirish va cheklash maqsadga muvofiq hisoblanadi deb o'ylaymiz.

Navbatdagi "Ko'pincha o'quvchilarning tarbiyasi, xulq-atvoridagi nuqsonlar Sizni g'azablantiradimi?" savoliga respondentlarning eng katta qismi (36,2%) haddan tashqari g'azablantiradi deya ta'kidlashgan. 28,6% tez-tez g'azablantiradi, 23,4% g'azablantiradi va 11,8% g'azablantirmaydi degan javoblarni berishgan. (3.3.7-rasm).



Ushbu holat psixologik tahlil qilinganda, ayrim umumta'lim maktablaridagi o'quvchilarning tarbiyasi, xulq-atvori, o'zini tutishi, muomala munosabatlari va odob-axloqida o'ziga yarasha nuqsonlar ko'zga tashlanadi. Bu tabiiy ravishda o'qituvchilarda stressni, ruhiy taranglik holatlarini kelib chiqishiga sabab bo'ladi va ularda kasbiy so'nish jarayonining shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun ayrim maktablarda o'quvchilarning tarbiyasi, odob-axloqi borasida tegishli amaliy chora-tadbirlarni olib borishni tashkillashtirish tizimini yo'lga qo'yishni taqozo qiladi.

Pedagoglar orasidagi kasbiy so'nishga qaratilgan psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarda albatta mazkur ijtimoiy –psixologik omillarni inobatga olishimiz maqsadga muvofiq ekan. Qolaversa,

pedagogik faoliyatdagi kasbiy soʻnish jarayoning ijtimoiy-psixologik omillari muammosini oʻrganish pedagogning kasbiy faoliyati samaradorligiga, kasbiy qiziqish va motivatsiyasining shakllanishiga imkon beradi va oʻqituvchilar faoliyatini psixologik-pedagogik jihatdan tashkil etish boʻyicha tavsiyalarni shakllantirish orqali kasbiy faoliyatda ijtimoiy-psixologik xatarlarning oldini olishga hamda ijtimoiy-psixologik mazmundagi salbiy oqibatlarining oldini olishga yordam beradi.

Shuningdek, pedagoglarning professional oʻzini oʻzi anglashiga, hissiy barqarorlikni ifodalash masʼuliyatini talab qiladigan noaniq vaziyatlarda oʻqituvchining mutanosib qarorlar qabul qilishiga, oʻz-oʻzining ustida ishlash resurslarini shakllantirish orqali oʻqituvchining shaxsiy nizolarini hal qilish boʻyicha yangi qadriyatlarni egallash jarayonida, maʼnaviy va moddiy farovonlikni taʼminlashda, ijtimoiy-psixologik kompetensiyani oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlarimiz natijalari shuni koʻrsatdiki, oʻqituvchilar orasida 5 yildan kam ish tajribasiga ega boʻlgan hissiy charchashga moyillik darajasi yuqori boʻlgan yosh oʻqituvchilarning yoshi tufayli ular atrof-muhit omillariga qanday dosh berishni bilishmasligi, hissiy, empatik, jamoadagi nizolarni bartaraf eta olmasligi kuzatiladi.

Pedagoglarda kasbiy soʻnish sindromining namoyon boʻlishi va uning cheklovchilari shaxsiy yaʼni, insonning xususiyatlari, uning hissiy sohasi, hayotiy munosabatlari va psixo-emosional yetuklik darajasiga bevosita bogʻliqdir. Bu borada shuni taʼkidlash kerakki, oʻqituvchilarda kasbiy soʻnishga taʼsir koʻrsatuvchi ijtimoiy-psixologik xavflarning oldini olish borasida koʻpchilik maktablarda kam eʼtibor qaratiladi. Aslida, bu boradagi ishlarni amalga oshirish oʻqituvchilarda kasbiy soʻnish jarayonining shakllanishini oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqotimiz shuni koʻrsatdiki, kamroq tajribali xodimlar bilan solishtirganda koʻproq tajribaga ega boʻlgan oʻqituvchilar stressga kamroq moyilligi kuzatildi. Bu maktab maʼmuriyati koʻproq yosh oʻqituvchilarning muammolariga tizimli nazorat va murabbiylik faoliyatlarini yaxshilashga doir hamda psixologik yoʻnaltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish zarurligini taqozo qiladi.

Bob bo'yicha xulosalar

1. "Emotsional so'nish darajasi diagnostikasi" metodikasi bo'yicha olingan natijalarning ko'rsatishicha, psixik tanglik Toshkent shahri o'qituvchilarida ancha yuqoridir. Buning sababini Toshkent shahrining megapolis xususiyatiga ko'ra, aholining zichligi tufayli shaxslararo munosabatlar maydoning kengligi, shahar joylardagi narx navoning qimmatligi, oylik maoshning kamligi, urbanizatsiya, shovqin, axborot maydonining kengligi, transport vositalarining ko'pligi, ko'pchilik aholining "dom"larda yashashi va shu kabi bir qator ijtimoiy-psixologik omillar ta'siri natijasida ularda emosional so'nish darajasi kasbiy faoliyatidan norozilik, kayfiyat tushkunligi, psixik charchoqning kuchayishi, hissiy befarqlik, asabiylashish holatlarining kelib chiqishiga ta'sir etishi mumkinligi bilan izohlash mumkin.

2. Tadqiqotimiz natijalariga ko'ra, kasbiy so'nish sindromlari bo'yicha shahar hududlari o'qituvchilarida "hissiy reaksiyaning noadekvatligi", "hissiy-axloqiy dezoriyentatsiya", "kasbiy majburiyatlarni bajarish hissining kamayishi" (reduksiya) simptomlari ustunlik qilishi aniqlandi. Qishloq joylaridagi o'qituvchilarda esa "hissiy reaksiyaning noadekvatligi", "hissiy-axloqiy dezoriyentatsiya", "emotsional tanqislik", "psixosomatik va psixovegetativ buzilish" sindromlari yuqori darajalarni namoyon qilganligi kuzatildi.

3. O'qituvchilarning ish tajribasini hisobga olgan holda hissiy so'nish bosqichida rezistensiya (qarama-qarshilik) darajasi 5 yilgacha bo'lgan tajribaga ega bo'lgan o'qituvchilar orasida eng yuqori darajani ko'rsatdi. Undan keyin 6 yildan 15 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan o'qituvchilar darajasi keladi. "Tanglik" darajasi 5 yilgacha bo'lgan tajribaga ega o'qituvchilar ham yuqori saviyani ko'rsatdi. 16 yildan 30 yilgacha bo'lgan tajribaga ega o'qituvchilar "Charchoq hissi" bosqichida eng yuqori darajani ko'rsatdilar.

4. Kasbiy stress darajasining gender xususiyati bo'yicha ifodalanishiga ko'ra, Toshkent shahri erkak o'qituvchilarida yuqori ko'rsatgichni ko'rsatdi. Erkaklarda bu ko'rsatgich biroz pastroq darajani ifodaladi. Demak aytish mumkinki, psixik so'nish va kasbiy stress darajasi ayollarga nisbatan erkak o'qituvchilarda bir muncha yuqoriligi kuzatiladi. Buni gender psixologik xususiyatlar ya'ni, voqelikni ichiga yutish, stressogen ta'sirlarni ayollar singari tezda

o'tkazib yubora olmaslik, erkakning oila boquvchisi, ta'minotchisi sifatidagi burch va mas'uliyatini his qilishi va boshqa individual-psixologik xususiyatlar bilan izohlash mumkin.

5. Pedagogik faoliyatdagi kasbiy so'nish jarayoning ijtimoiy-psixologik omillari muammosini o'rganish pedagogning kasbiy faoliyati samaradorligiga, qiziqish va motivasiyasining shakllanishiga imkon beradi va o'qituvchilar faoliyatini psixologik-pedagogik jihatdan tashkil etish bo'yicha tavsiyalarni shakllantirish orqali kasbiy faoliyatda ijtimoiy-psixologik xatarlarning oldini olishga hamda ijtimoiy-psixologik mazmundagi salbiy oqibatlarining oldini olishga yordam beradi.

6. Kasbiy muvaffaqiyat sharoitida oliy ta'lim professor-o'qituvchilari o'rtasida hissiy charchoq holati rivojlanishining notekis tabiati uning bosqichlaridagi o'zgarishlar ketma-ketligida kuzatiladi va bu, umumiy va o'ziga xos xususiyatlar bilan tavsiflanadi. Ya'ni, oliy ta'lim o'qituvchilari kasbiy faoliyat davomiyligiga qarab, ruhiy charchoq holatining bosqichlari shakllanishi quyidagi tartibiga ega: kasbiy faoliyat davomiyligi 5 yilgacha bo'lgan o'qituvchilarda "hissiy charchoq" – "tashvishlanish va depressiya" – "rezistensiya (qarshilik)" shkalalarida yanada yorqinroq ifodalanadi.

XULOSA

1. Ko'pgina tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, psixik so'nish ko'proq "odam-odam" sohasidagi kuchli va yaqin aloqada bo'lgan. "Odam-odam" sohasidagi kasblar muloqot qilishga qaratilgan kasblar samarali muloqot qilish qobiliyati, empatiya (boshqa odamning ichki dunyosini idrok etish va o'z tajribasi bilan o'rtoqlashish qobiliyati), mijozlarning shaxsiy intilishlari va xususiyatlarini qabul qilish qobiliyati, tashabbuskorlik, insonparvarlik va rahm-shafqat kabi muayyan fazilatlarni talab qilinishi asoslandi.

2. Kasbiy so'nish hodisasi o'qituvchilarning ishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan kasbiy deformatsiya, hissiy holatni tartibga solishga yordam beradigan va salbiy hissiy ta'sirlardan himoya qiluvchi psixologik himoya mexanizmi sifatida aniqlanadi. Kasbiy so'nish sindromi hayotning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy sohalaridagi buzilishlarning o'ziga xos kombinatsiyasi bilan tavsiflanadi va ma'lum belgilarning mavjudligi charchashning turi va darajasini belgilashi isbotlandi.

3. «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 mumkinligi asoslandi.

4. Pedagoglarda kasbiy so'nish jarayonining shakllanishiga ta'sir etuvchi chidamlilik darajasi, mijoz bilan aloqaning chuqurlashuvi, lokus nazorat, teskari aloqa, qarshilik ko'rsatish uslubi, o'z-o'zini baholash, o'zi faoliyat olib borayotgan muassasadagi munosabatlar, nevrotizm (tashvishlanish), mehnat ob'ektiga nisbatan bo'lgan munosabat, ekstroversiya kabi ijtimoiy-psixologik omillar empirik tadqiqotlar asosida aniqlandi.

5. O'qituvchilarda kasbiy so'nish yosh, ish staji bo'yicha namoyon bo'lishiga ko'ra, rezistensiya (qarama-qarshilik), «tanglik darajasi», «charchoq hissi», «hissiy reaksiyaning noadekvatligi», «kasbiy majburiyatlarni bajarish hissining kamayishi» (reduksiya), «tashvishlanish va depressiya» xususiyatlari; erkaklarning voqelikni ichiga yutish, stressogen ta'sirlarni ayollar singari tezda o'tkazib yubora olmaslik, erkakning oila boquvchisi, ta'minotchisi sifatidagi

burch va mas'uliyatini his qilishi kabi gender psixologik xususiyatlar asoslandi.

6. O'qituvchilarda jamoadagi noqulay psixologik muhit, ziddiyatning vertikal ravishda, «nazoratchi-bo'ysunuvchi» va gorizontal ravishda – «hamkasb-hamkasb» munosabatlari tizimida namoyon bo'lish darajasi, kognitiv informatsion zo'riqish, kundalik hisobotlar, sinf rahbarligi, jamoat ishlariga jalb qilinish, pedagoglar jamoasidagi rahbar-xodim munosabatlari bilan bog'liq muammolar asosida shaxsda kelib chiqadigan stress holatining kasbiy so'nish jarayoniga ta'sir etishi izohlandi.

7. Oliy ta'lim tizimi professor-o'qituvchilaridagi shaxsiy muammolar, moliyaviy ahvol, hayot sharoitlari va sifati, ishda va uyda o'zini o'zi anglamaslik kabi shaxsiy omillar; talabalar, ularning ota-onalari, va boshqaruv faoliyatida samarali muloqotning mavjud emasligi kabi kommunikativ omillar; ishdagi stress darajasining yuqoriligi, ish oqimidan qoniqishning yetishmasligi, kam ish haqi, tartibsiz ish jadvali kabi tashkiliy omillar; o'qitishning yangi texnologiyasini o'zlashtirish, talabalar orasida adekvat reaksiyaning mavjud emasligi, jamoadagi qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, pedagogik faoliyatdagi ortiqcha yuklamalar kabi o'quv-ilmiy faoliyat bilan bog'liq omillar kasbiy so'nishning rivojlanishiga ta'sir etishi dalillandi.

TAVSIYALAR

1. Pedagoglar o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilishga ustuvor ahamiyat berish ya'ni, o'zlarining sog'lig'i va farovonligi ular uchun hamma narsadan ustun ekanligiga amin bo'lishlari kerak. Bu yetarli dam olish, sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, yoga yoki meditatsiya kabi mashg'ulotlarni bajarishlari kerak.

2. O'z vaqtlarini nazorat qilish va to'g'ri boshqarishda o'qituvchining charchashini oldini olishda belgilangan vazifalarni haddan tashqari ko'tarmasdan yoki shoshilmasdan bajarishga imkon beradigan jadval tuzishlari maqsadga muvofiq.

3. Chegaralarni belgilash: o'qituvchilar uyda yoki maktabdan tashqarida o'z vazifalariga haddan tashqari berilib ketmasliklari uchun ish va shaxsiy vaqt o'rtasida aniq chegaralarni belgilashlari muhimdir.

4. Har kuni hamkasblar bilan shaxsan muloqot qilish uchun vaqt ajratilganda ishonch hosil qilish, o'qituvchi sifatida tajribani tushunadigan va kerak bo'lganda qo'llab-quvvatlaydigan xamkasbga aylanish lozim.

5. Hamkasblar bilan faol muloqot qilish. Bunda charchash ko'pincha o'qituvchilar o'z kasbining boshqa vakillaridan ajralib qolganda paydo bo'ladi, shuning uchun bu maktabda yoki o'quvchilar (ota-onalar) ma'muriyat bilan qiyin vaziyatlarni hal qilishda izolyatsiya tuyg'usiga olib kelishi mumkinligini tushuhish kerak.

6. Kichik g'alabalarni nishonlashga odatlanish, ya'ni ishlar unchalik yaxshi ketmayotgandek tuyulsa ham, uzoq urinishlardan so'ng o'zlashtirilgan muvaffaqiyat va boshqalarni tan olishga ko'nikish maqsadli bo'ladi.

7. Rejalashtirilgan ishni tugatgandan so'ng paydo bo'ladigan his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyatiga ega bo'lish muhim bo'lsa-da, psixologik his-tuyg'ular har doim ham butunlay yo'qolmaydi. Shuning uchun ba'zi hollarda "charchoq" tuyg'usini keltirib chiqaradigan depressiyaga bormaslik uchun meditasiyani qo'llash maqsadlidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. Me‘yoriy-huquqiy hujjatlar

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 xujjatlari to‘plami. – 6 (766)-son, 2017.- B. 25- 150.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF–5847-son Farmoni // <http://lex.uz>.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 27 fevraldagi “Pedagogik ta’lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–4623-sonli Qarori // <http://lex.uz>.

4. Mirziyoyev Sh.M. “Bugundan boshlab jamiyatdagi eng hurmatli inson - muallimdir”. Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va jamiyatda o‘qituvchi mavqei oshirish yuzasidan kengaytirilgan vedeoselektor yig‘ilishidagi nutqi. Toshkent. 2019 yil 24 avgust

5. O‘zbekiston Respublikasining 2024 yil 1 fevraldagi O‘RQ-901-son «Pedagogning Maqomi to‘g‘risida» Qonuni, Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 01.02.2024-y., 03/24/901/0082-son.

II. Kitob, monografiya, risola, dissertasiya va avtoreferat, maqolalar, ilmiy to‘plamlar

6. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: КГУ., 1987. – 221 с

7. Абрамов В.А. Исследование синдрома эмоционального выгорания на этапе мета обзоров. Ч. 1 / В.А. Абрамов, И.С. Алексейчук, А.И. Алексейчук // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2008. № 1 (18). – С. 117-123.

8. Ахмерова С.Г. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. – М.: Арсенал образования, 2010. – 160 с.

9. Афтанас Л.И. Эмоциональное пространство человека: психофизиологический анализ. - Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2000.–126 с.

10.Абабков В. А., Перре, М. Адаптация к стрессу. - М. Перре. - СПб.: Питер, 2004.

11.Абдуллаева Ш.Х. Психологические особенности эмоциональной устойчивости учителей общеобразовательных школ. Дисс канд. Психол н., Т.: 2012. – 173 с.

12.Анохин П. К. Эмоции. Психология эмоций. - М.: Педагогика, 1984. - С. 214-276.

13.Антоненко М. И. Проблема феномена «выгорания» у консультантов и волонтеров в работе телефона доверия. – Казань, 2001. - 65 с.

14.Аминов Н.А. Психодиагностика специальных способностей у преподавателей средней и высшей школы. Монография /Н. А. Аминов. - Москва: Изд-во МГОУ, 2013. - 164 с

15.Асадов Ю.М. Индивидуально-психологические особенности учителя и их учет в процессе повышения квалификации: Авт. дисс. к.психол.н. – Т.: ТашГУ, 1995. – 23 с.

16.Бабич О.М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки / О.М. Бабич. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского Государственного университета, 2008. – 131 с.

17.Багадаева О.Ю. / Мотивация персонала как организационное условие снижения профессионального стресса педагогов ДОО / Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2016 №2. – 12-16 с.

18.Багнетова Е. А Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровье педагога. РИО Сур ГПУ, 2017. – 100 с.

19.Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы. Дис док. Психол н., М.: 2016. – 36 с.

20.Безиосов Е.П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь. 2004. – 272 с.

21.Березин Ф.Б., Психическая и психофизиологическая адаптация человека. ЛГУ. Наука, 1988. – 270 с.

22.Бекназаров А.А. Психологические особенности взаимоотношений между учителями и учащимися: Автореф.диссертаци. кан.пс.н.- Т.:1994. – 20 с.

23.Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995. – 136 с..

24.Бодров В. А. Информационный стресс. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1997. – 62-64 с..

25.Бодров В.А., Турзин П.С., Евдокимов А.В. Комплексная методика моделирования психической напряженности. В кн.: Методики диагностики психических состояний и анализа деятельности человека. М.: Институт психологии РАН, 1999. – 75-84 с.

26.Бодров. В. А. Профессиональная пригодность и личность профессионала. В кн.: Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

27.Бойко. В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. - Питер, 1999. - С. 99-105.

28.Boyko V. V. Energiya emotsiy v obshenii: vzglyad na sebya i drugix. М.: Nauka, 1997. 210 s.

29.Борисова, М.В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07 / Борисова Мария Владимировна. – Ярославль, 2013. – Режим доступа: [хттп://www.либ.уа-ру.нет/](http://www.либ.уа-ру.нет/)

30.Брынза И.В. Готовность к изменениям как психологический ресурс личности в достижении благополучия. // Ссиенсе анд Эдусатион а Нев Дименсион. Педагогй анд Псйчологй. – 2015. – ИИИ (31). – 69-73

31.Васильев В. Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1991. – 46 с.

32.Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. - СПб.: Речь, 2010. - 192 с.

33.Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладение со стрессом: теория и психодиагностика. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.

34.Вилюнас В. К., Гиппенрейтер Ю. Б. Психология эмоций. – М.: МГУ, 2004. - 199 с.

35.Васильченко М.В., Желдоченко Л.Д. Феномен профессионального стресса в педагогической деятельности //Интернет-журнал. «Мир науки», 2017. Том 5. №6. – 1-10 с.

36.Васильченко М.В. Превенция кризисных состояний у субъектов образовательных учреждений: монография. Ростов н/Д: ДГТУ, 2013. – 171 с.

37.Василук Ф.Е. Психология переживания. М. Издательство Московского университета: 1984. – 11-13 с.

38.Величковская С.Б. Зависимость возникновения и развития стресса от факторов профессиональной деятельности педагогов /автореф.дис.к.психол. н. М.: МГУ. 2005, – 30 с.

39.Визитова С.Ю. Психологические особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения / автореф. дисс. к. психол. наук. / М.: МГУ, 2012. – 21 с.

40.Водопьянова Н. Е. От выгорания к обновлению: опыт и перспективы изучения синдрома профессионального выгорания в России. // Натсиональный психологический журнал. – 2013. – № 11. – С. 126-130.

41.Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - Санкт-Петербург: Питер Пресс, 2014. – 336 с.

42.Водопьянова Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб., 2005.

43.Вологжанина О.М. Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными типами акцентуатсий характера / О. М. Вологжанина, А. М. Павлова // Психология сегодня – 2013: мат-лы XII регион. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, Екатеринбург, 16-17 апреля 2013 г. – С. 46-48.

44.Водопьянова, Н.Е. Коррекция синдрома выгорания в контексте субъект – ориентированного подхода / Н.Е. Водопьянова, В.Б. Чесноков. СПб.: Питер, 2008. – 158 с.

45.Гайнутдинов Р.З. Психология личности учителя узбекской натсиональной школы и ее формирование в непрерывного образования: Дисс. док.психол.наук. Санкт Петербург: 1992. – 354 с.

46.Горбушина А.В., Федосимова Д.А. Особенности эмоционального выгорания у педагогов с разным стажем

профессиональной деятельности // Мир педагогики и психологии. 2017. №8 (13). С. 116-125.

47.Грабе, М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени. - СПб.: Речь, 2008. - 96 с.

48.Грановская, Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 656 с.

49.Дмитриева М.А. Психологические факторы профессиональной адаптации / Васильев В.Н. «Здоровье и стресс». М.: 1991. – 71-73 с.

50.Дубиницкая К. А. Социально-психологические факторы формирования и проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 – Москва, 2011. – [хтп://диссланд.ком/](http://диссланд.ком/)

51.Иванова Н. Психологическое самочувствие воспитателя. // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 8. – С. 11-13.

52.Альберт Эллис, Реймонд Чип Тафрейт. Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на всё и справиться с самой разрушительной эмоцией. М.: 2021, 384 с.

53.Jabborov A.M. O‘zbek maktabi o‘qituvchisining psixologik va etnik xususiyatlari T., 1999. 32-b.

54.Емельяненко А.В. Особенности синдрома «эмоционального выгорания» личности специалистов различных профессий системы «человекчеловек» / А.В. Емельяненко, Н.Н. Сафукова // – М., 2014. – С. 106–110.

55.Есарева, З.Ф. Особенности деятельности преподавателя высшей школы. / З.Ф. Есарева.Л.: Изд-во Ленинградский университет, 1993. – С 152.

56.Kaplanova M. “O‘zbek maktablari o‘qituvchisi shaxsining psixologik xususiyatlari. Psixologicheskiye osobennosti lichnosti uchitelya uzbekskoy shkolы. – Т.: 1993. – 26 b.

57.Костин Е.Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения //Педагогика и психология образования. 2013. № 2. С. 40-44.

58.Кондратьева О. Г. Профессиональный стресс у педагогов: причины, диагностика и профилактика. – Уфа: Изд-во Филиала МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2005. – 33 с.

59.Китаев-Смык Л. А., Боброва, Э. С. Социально-психологические проявления стресса и синдром «выгорания личности». //Активизация личности в системе общественных отношений / Тезисы докладов к ВИИ съезду Общества психологов СССР. – М., 1989. – С.24-25.

60.Qarshiyeva D.S. Pedagog shaxsida kasbiy stress namoyon bo‘lishiga psixologik determenantlarning ta’siri” psixol.f.d.dok.disser. T.: 2022 y.

61.Клымов Е. А. Реплика о структуре профессионализма и профессионала. - М., 1996. - С.145-204.

62.Кузмина Н.В.Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности: в 3-х томах. - Ленинград, 1964. — 920 с.

63.Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. - М.: Академический проект, 2000. - 238 с.

64.Львова Ю. Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей / Ю. Л. Львова. – Москва: Сфера, 2012. – 220 с.

65.Леонова А. Б., Мотовилина И. А. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений. // Психологический журнал. - 2006. - №2. - Т. 27. - С. 79-92.

66.Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как основа самодетерминации. //Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова; – Вып. 1. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.

67.Ломов Б. Ф. Проблема общения в психологии. – М.: Просвещение, 2010. - 382 с.

68.Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа. // Вопросы психологии. - 2008. - № 2. - С. 3-16.

69.Логинова А.В. Профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности. М.: Молодой ученый, 2015. №11(91). – 1408-1410 с.

70.Мадалиева З.Б. Эмоциональное состояние учителя: особенности проявления и способы регуляции /Автореферат дис.к.пс.н. Т.:2009. – 43 с. 135

71.Мальцева Н.В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы / Автореф. дис. к.психол.н. Казань. РГППУ, 2005. – 24 с.

72.Малышева Г.В. Особенности формирования профессионального стресса у педагогов социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних //Психология, социология и педагогика. 2015. №4. – 11-18 с.

73.Масlach К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2001. 528 с

74.Махнач А.В., Бушов Ю.В. Зависимость динамики состояний эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности // Вопросы психологии, 1988. №6. – 130-133 с.

75.Москвина Н.Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов // Педагогическое образование и наука, 2004 № 4. – 32-37 с.

76.Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально важных качеств. - Л.: Спец Лит, 1982.

77.Мерзлякова Д Р. Пути воздействия синдрома выгорания учителя начальных классов на личностные характеристики и учебную деятельность учеников. // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2014. – № 2. – С. 1-9.

78.Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). - М., 1994.

79.Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Л. Валеологические основы педагогической деятельности. М.: «КАРО» 2005

80.Никифоров Г. С. Психология здоровья. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.

81.Неги А.Н. Профилактика синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации с использованием когнитивного, телесно-ориентированного и экзистенциально-аналитического подходов. М.: Издательские решения, 2015. 538 с.

82.Новикова И. С. К постановке проблемы эмоционального выгорания педагогов-психологов: теоретические аспекты. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2021. С. 62-66.

83.Нуллер Ю.В. Диагностика и терапия деперсонализационного расстройства М.: Наука 2019. – 242-246 с. 136

84.Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с.

85.Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. №1. Т.22. – 90-101 с.

86.Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2014. – № 1. – С. 21-25.

87.Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль: изд-во ЯГУ, 2011. – С. 76-97.

88.Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Москва: Ин-т психологии РАН, 2013. – 329 с.

89.Орел В.Е., Рукавишников А.А. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность // Психология субъекта профессиональной деятельности: Сб. научных трудов. М., Ярославль: Институт психологии РАН, 2011. С. 72-82.

90.Овчарова Р. В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом / Р. В. Овчарова. – Курган: изд-во Курганского гос. ун-та, 2006. – 187 с.

91.Осухова Н. Г. Сгоревшие на работе / Н. Г. Осухова // Школьный психолог. – 2012. – № 9. – С. 8-14.

92.Подсадный С. А. Развитие научных представлений о синдроме выгорания. // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под. ред. В. В. Лукьянова Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла и др. – Курск: ИНФО, 2013. – С. 13-34.

93.Профессиональная деформация личности / сост. А. В. Коваленко, Л. А. Шиканов. – Томск: Изд-во ТГПУ. – 2013. – 90 с.

94.Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О. И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2014. – 218 с.

95.Полунина О.В. Увлечённость работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей. // Психологический журнал. - 2009. - Т. 30. - № 1. - С. 78-85.

96.Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности. - СПб., 1998. - 324 с.

97.Психодинамические факторы профессионального выгорания. / Под ред. канд. мед. наук А.И. Куликова. - СПб., 2007. 90 с.

98.Пак С.Н. Основные аспекты синдрома профессионального выгорания педагогов/ Современные проблемы науки и образования. – М.: 2016. – №6 23-29 с.

99. Реан А.А, Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей / Вопросы психологии №1, 1997. – 26-32 с.

100. Рязанцева Е.Ю. Экзистенциальные ресурсы лиц, переживающих психологический кризис: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 /нац. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского". 2012. – 238 с.

101. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. // Психологический журнал. - М.: Наука, 2002. - Т.23. - № 3. - С. 85-95.

102. Самоукина Н.В. Карьера без стресса / Н.В. Самоукина. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 178 с.

103. Селье Г. Теория стресса. - М. 2000.

104. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье.Москва: Сфера, 2009. 123 с.

105. Серегина А.Д. Проблема синдрома эмоционального выгорания в современном обществе. // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.) / под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – Санкт-Петербург: Реноме, 2011. – С.87-89.

106. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий:

коллективная монография / под. ред. В. В. Лукьянова Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла и др. – Курск: ИНФО, 2013. – 336 с.

107. Сергеева Л. С. Синдром профессионального выгорания; психотерапия и профилактика. - СПб.: СПбМА-ПО, 2006. - 18 с.

108. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания. // Медицинская газета. – 2005. - №43. - С.25-32.

109. Сипайлова Н. А. Профилактика профессионального выгорания воспитателя ДОУ. // Коррекционная работа в ДОУ. Советы специалиста. – 2015. – №4. – С. 16–23.

110. Сабина Н.Н. Профилактика профессиональных рисков педагогов в условиях инновационной деятельности образовательного учреждения / автореф. дисс.к.пед.наук / Н.Н.Сабина. – СПб.: 2012. – 24 с.

111. Сахновская О. С. Профессионализм и синдром профессионального выгорания. – Режим доступа: психоаналитики.ру.хтмл

112. Самаров Р.С. Шахс ва стресс. – Тошкент. Ўзбекистон Республикаси Қуролли кучлар академияси, 2004. – 40 б.

113. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности М.: ЭКМОС, 2000. – 426 с.

114. Тарантей В.П., Сытая Н.П. и др. Стресс в профессиональной деятельности у педагога: учебное пособие. г. Астана: изд-во КАТУ им С.С. Сайфулина, 2016. – 116 с.

115. Трущенко М.Н. К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы. // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.) / под общ. ред. Г. Д. Ахметовой. Уфа: Лето, 2012. – С. 96-100.

116. Усманова М.Н., Бафаев, М.М., Остонов Ш.Ш. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. //Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2014. - №10. – 23-32.

117. Ушакова Е. Здоровье учителя: причины недугов и их профилактика //Директор школы. - 2009. – №1. – 81 с.

118. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. М.: Педагогика. Пресс, 2005. – 352 с.

119. Форманюк Т. В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя. // Вопросы психологии. - М.: Школа-Пресс, 1994. - № 6. - С. 57-63.

120. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя как показатель профессиональной дезадаптации учителя. // Вопросы психологии. – 2014. – № 6. – С. 36-48.

121. Фрейденбергер Г. Выгорание: Высокая цена высоких достижений. Что это такое и как это пережить. Bantam Books. ISBN 978-0-553-20048-5.

122. Xayitov O.E, Inagamova L.U Stressni boshqarish. – Т.: “Akademiya” 2022. – 238 b.

123. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 1996. - №1. - С. 7-13

124. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Т.: Fan va texnologiyalar markazi. 2010, – 256-263 b.

125. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). // Психологическая диагностика. – №3. - 2005. – С. 95-129.

126. Шеметкова Е.В. Профессиональный стресс в деятельности педагогов, работающих с умственно отсталыми детьми в условиях коррекционной школы-интерната / автор. дис. к. психол.н. / Ярославль: ЯГУ, 2009. – 25 с.

127. Яковлев Г. М. Эмоциональный стресс и психосоматические заболевания. - М.: Проспект, 1999. - С. 442-453.

128. Abed, S.Sham i// East Mediterr Health Journal. 2018. Vol.24. №3. P.62-66.

129. Arvidsson, U. Leo, A. Larsson, C. Hakansson, R. Persson, J. Björk // BMC Public Health. 2019. Vol.19. Article ID 655. 13 p.

130. Buunk B.P., Schaufeli W.B. Burnout: A perspective from social comparison theory // Professional Burnout. Recent Developments in Theory and Research / Eds. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. London: Routledge, 1993. P. 53-69.

131. Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980. 252 p.

132. Florica C.M., Tanase T., Antonia S. The effects of burnout on the professional activity of teachers // *Technium Social Sciences Journal*. 2022. Vol. 34. R. 430-440.

133. Ghasemi F., Herman K.C., Reinke W.M. A cognitive-behavioral approach to teacher burnout: A randomized controlled trial of a group therapy program // *Anxiety, Stress & Coping*. 2022. Vol. 9. № 4. P. 533-541.

134. Karasek R.A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign // *Administrative Science Quarterly*. 1979. Vol. 24. № 2. P. 285-308.

135. Kermanshahi P.N., Pishghadam R. Teachers' Burnout and their Feedback-ability // *Iranian Journal of Language Teaching Research*. 2022. Vol. 10. № 2. R. 95-114.

136. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397-422.

137. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* ed. J.W.Jones, pp. 30-53, Park Ridge, IL: London house, 1982 – r. 126.

138. Meier S.T., Kim S. Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2021. Vol. 27. № 2. P. 195-206.

139. Mota A.I., Lopes J., Oliveira C. Burnout in Portuguese Teachers: A Systematic Review // *European Journal of Educational Research*. 2021. Vol. 10. № 2. R. 693-703.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. PEDAGOGLARDA KASBIY SO‘NISH MUAMMOSINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI PSIXOLOGIK TADQIQOT PREDMETI SIFATIDA.....	6
1.1-§. Pedagoglarda kasbiy so‘nish muammosining ijtimoiy-psixologik tatqiqi va uning ilmiy-nazariy asoslari	6
1.2-§. Kasbiy so‘nish tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, komponentlari va bosqichlari.....	19
1.3-§. O‘qituvchilarda kasbiy so‘nish jarayonini oldini olishning ilmiy-uslubiy va ijtimoiy-psixologik imkoniyatlari	28
Birinchi bob bo‘yicha xulosalar.....	38
II BOB. PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY SO‘NISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA DASTLABKI EMPIRIK TADQIQOTLAR TAHLILI.....	39
2.1-§. Umumta’lim maktablari o‘qituvchilarda kasbiy so‘nish jarayoni namoyon bo‘lishining o‘ziga xos xususiyatlari.....	39
2.2-§. Pedagoglarda kasbiy so‘nish muammosini o‘rganishning metodologik ta’minoti	45
2.3-§. Umumta’lim maktablari o‘qituvchilarida kasbiy so‘nish jarayoni namoyon bo‘lishining empirik tahlili.....	50
Ikkinchi bob bo‘yicha xulosalar.....	80
III BOB. PEDAGOGLARDA KASBIY SO‘NISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI	81
3.1-§. Umumta’lim maktablari o‘qituvchilarda “Emotsional so‘nish darajasi diagnostikasi” metodikasi bo‘yicha empirik natijalar tahlili.....	81
3.2-§. Umumta’lim maktablari o‘qituvchilarida kasbiy so‘nish jarayonining shakllanishiga stress ta’siri	98
3.3-§. Pedagoglarda kasbiy so‘nish jarayonining ijtimoiy-psixologik omillarini o‘rganish natijalari	106
Bob bo‘yicha xulosalar	116
XULOSA	118
TAVSIYALAR.....	120
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI	121

Dilafro‘z Botirova

PEDAGOGLARDAGI KASBIY SO‘NISHNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Monografiya

Monografiya mualliflarning tahririda taqdim etilgan.

“Bookmany print” nashriyoti

Nashriyot tasdiqnoma raqami № 022246. 28.02.2022-y.

Bosishga ruxsat etildi: 27.01.2025.

“Times New Roman” garniturası. Qog‘oz bichimi: 60x84 ¹/₁₆

Nashriyot bosma tabog‘i 7,2. Shartli bosma taboq 7,8.

Adadi 100 nusxa. Ofset bosma usulida bosildi.

Toshkent shahri, Uchtepa tumani, 22-mavze, 17-b uy.

“BOOKMANY PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Uchtepa tumani, 22-mavze, 17-b uy.

E-mail: bookmany_print@mail.ru

t.me/ Bookmanyprint ☎ +998 99 180 97 10