

## MAKTAB JAMOASIDA KASBIY SO‘NISH HOLATLARINI KORREKSIYA QILISHDA AMALIYOTCHI PSIXOLOG VAZIFALARI

*Dilorom Xurramova Nurmaxmatovna*

*Qashqadard viloyati Kitob tumani 69-maktab amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada shaxsning kasbiga nisbatan qiziqish va ishtiyoqning so‘nishi mexanizmlari tahlil qilingan. Shu bilan birga, kasbiy so‘nish va kasbdan zerikish holatlarida shaxsga qanday yordam ko‘rsatish yo‘llari ko‘rib chiqiladi. Shaxsning faoliyatiga nisbatan motivatsiya va ishtiyoqning susayishi kasbiy hayotda muhim psixologik jarayonlarni tashkil etadi. Bu jarayonlarni tahlil qilish va unga qarshi kurashish usullarini ishlab chiqish amaliyotda keng qo‘llaniladi.

**Kalit so‘zlar:** kasbiy so‘nish, kasbiy zerikish, kasbdan charchash, kasbiy o‘zlik, kasbiy o‘zini anglash, kasbiy malaka, kasbiy hamkorlik, kasbiy layoqat.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M. Mirziyoyevning 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi” to‘g‘risidagi Farmoni va 2017-yil 20-apreldagi “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari” to‘g‘risidagi Qarori yoshlar uchun yangi imkoniyatlar yaratdi. Ushbu hujjatlar yoshlarning bilim olishlari va yaratuvchilik imkoniyatlarini kengaytirish maqsadida qabul qilindi. Bu esa, o‘z navbatida, pedagogik faoliyatda faol ishtirok etayotgan shaxslarning ham malaka oshirishiga, yangi bilimlarni o‘zlashtirishiga imkon yaratadi.



Shaxsda kasbiy faoliyatiga nisbatan yuzaga keladigan ishtiyoqning sustlashishi yoki "so'nishi" - jaxon psixologik adabiyotlarida "burnout" holati deb nomlanadi va bu o'zbek tilida "so'nish" degan ma'noni anglatadi. Hozirgi kunda shaxsning kasbiy faoliyatiga bo'lgan qiziqishining pasayishi va so'nishi haqida yagona nuqtai nazar mavjud emas. Psixologik va sotsial tadqiqotlarga tayangan holda, "psixik kuyish" deganda, kasbiy faoliyatda emotsional va psixo-fiziologik xolatni kuzatish, yangi texnologiyalarni o'zlashtirishdagi qoloqliklar, ishga bo'lgan qiziqishning pasayishi kabi holatlar tushuniladi. Bu kasbiy faoliyatdagi salbiy holatlarni yanada chuqurroq o'rganish talab etiladi.



Ijtimoiy psixologiya sohasidagi tadqiqotlar natijasida, kasbiy so'nish jarayoniga taalluqli "xavf guruhleri" aniqlangan. Aynan pedagoglar, psixologlar, shifokorlar, tez-tez ish safarlariga chiqqanlar, hamda bank xodimlari kasbiy so'nish xavfi ostida ekanligi aniqlangan. Bu guruhdagi vakillar kasbiy faoliyatdan zerikish va charchoqni ko'proq boshdan kechirishadi, ayniqsa, pedagog va psixologlar orasida bu jarayon tez-tez uchraydi. Kasbiy so'nish jarayonida shaxs o'z faoliyatidan qoniqmaslik va ortiqcha emotsional stressni his qiladi, bu esa kasbiy yondashuvlarning pasayishiga olib keladi.

Kasbiy so'nishning keltirib chiqaradigan salbiy ta'sirlari quyidagicha bo'lishi mumkin:

1. **Yuqori darajadagi emotsional yondoshuv.** Shaxsning ishiga ortiqcha emotsional qiziqish tufayli u jismoniy va ruhiy holatda charchoqqa uchraydi.
2. **O'z o'rnini jamoada topa olmaslik.** Pedagog yoki psixologlar ko'pincha jamoada o'zlarini beqaror yoki izolyatsiyalangan his qilishlari mumkin.

3. **Faollikning talab etilishi, dam olishning yetishmasligi.** Kasbiy faoliyatda ko‘p ishlashning ortidan dam olish uchun vaqt topilmasligi.
4. **Ish joyidagi salbiy ijtimoiy sharoit.** Ish muhitida psixologik stress va noxush sharoitlar kasbiy faollikning so‘nishiga olib keladi.
5. **Kelajakdagi natijalarga cheklangan vaqt.** Ko‘p hollarda, ishga o‘z vaqtida natijalar erishish uchun berilgan cheklangan vaqt, shaxsni yanada ko‘proq siqadi.



Yuqoridagi omillar natijasida, shaxsning kasbiy faoliyatiga bo‘lgan qiziqishi pasayadi, bu esa zerikish, stress va kasbiy so‘nishga olib keladi. Ayniqsa, yosh mutaxassislar o‘zlarining kasbiy faoliyatlarini rivojlantirishda yangi yondashuvlarni, zamonaviy texnologiyalarni o‘zlashtirishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin.

### **Kasbiy so‘nish va kasbiy mutanosiblikdan uzoqlashishning asosiy sabablari:**

#### **1. Individual sabablar:**

- ✓ O‘z ustida ishlashdan to‘xtab qolish;
- ✓ Fanga oid yangi bilimlarni o‘zlashtirmaslik;
- ✓ Doimiy bir xil metodik uslubga yopishib olish;
- ✓ O‘z faoliyatidan qoniqmaslik;
- ✓ O‘ziga bino qo‘yib, boshqalarni mensimaslik.

#### **2. Ijtimoiy-psixologik omillar:**

- ✓ Atrofdagilarning diqqat e‘tiboridan qolish;
- ✓ Faoliyatiga mos rag‘batlantirilmaslik;
- ✓ O‘z sohasi mutaxassislaridan uzoqlashish;
- ✓ Kamchiliklarini rahbariyat tomonidan tez-tez eslatib turilishi.

Yosh mutaxassislarda kasbiy so‘nishning sabablarini aniqlash va unga qarshi kurashish uchun tajribali pedagoglar va psixologlarning tavsiyalari zarur. Bunday tavsiyalar kasbiy so‘nish va kasbiy mutanosiblikdan uzoqlashishning asosiy sabablariga qaratilgan bo‘lishi kerak.

### Pedagogik faoliyatda kasbiy so‘nishni oldini olish yo‘llari:

1. **Muntazam malaka oshirish.** Pedagoglar va boshqa mutaxassislar o‘z kasbiy malakalarini muntazam ravishda oshirib borishlari lozim.
2. **Psixologik testlar orqali shaxsni baholash.** Muntazam psixologik testlar orqali shaxsning holati va ruhiy holatini baholab borish.
3. **Treninglar va konsultatsiyalar tashkil etish.** Pedagogik faoliyatda kasbiy so‘nishning oldini olish uchun treninglar, davra suhbatlari va psixologik maslahatlar o‘tkazish.
4. **Seminarlar tashkil qilish.** Pedagogik faoliyatni yanada samarali qilish uchun turli seminarlar va seminarlar o‘tkazish.
5. **Shaxsning kasbiy xususiyatlarini baholash.** Shaxsning kasbiy imkoniyatlarini o‘zi tomonidan baholash va ularga mos metodlarni ishlab chiqish.



Agar kasbiy so‘nish yoki kasbdan zerikish holatlari yuzaga kelsa, pedagogik jamoa birgalikda aniq reja asosida faoliyatni tashkil etish orqali mutaxassisni saflarida saqlab qolishlari mumkin. Psixologlarning sa’y-harakatlari va to‘g‘ri maslahatlar kasbiy so‘nishni bartaraf etishda muhim o‘rin tutadi.

#### Kasbiy so‘nishni bartaraf etish:

1. **Individual psixologik treninglar.** Shaxs bilan individual psixologik treninglar va suhbatlar o‘tkazish.
2. **Yangiliklar bilan tanishtirish.** Pedagoglarni fan sohasidagi yangiliklar bilan tanishtirish uchun o‘quv seminarlar tashkil etish.
3. **Stressni aniqlash va davolash.** Kasbiy so‘nish holatlarini aniqlash va zarur psixologik maslahatlar ishlab chiqish.
4. **Jamoaning psixologik iqlimi.** Jamoaning psixologik iqlimini tahlil qilish va tavsiyalar ishlab chiqish.

#### Adabiyotlar:

1. G‘oziyev E.G. Oliy maktab psixosi. -T.: O‘qituvchi, 1997.

2. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. - М., 1945.
3. Abdulakimovna, S. S. (2021). O'QITUVCHILARNING KOMPETENTLIGINI OSHIRISH. Jahon ijtimoiy fanlar xabarnomasi, 3(10), 58-60.
4. Shakarboyeva S. Pedagogik faoliyatda o'z ustida ishlash. 2022.
5. Botirova D.B. Pedagogik faoliyatda kasbiy so'nishning ijtimoiy-psixologik asoslari. 2023.

