

BO‘LG‘USI PEDAGOGLARDA KASBIY DEFORMOTSİYALASHDA PSIXOKORREKSIYA USULLARINING AHAMIYATI

**Turg‘untosheva Ruxsora Boxodir qizi
Mirzaarapova Durdona Doniyor qizi
ADPI, Tabiiy fanlar fakulteti biologiya yo‘nalishi
2- bosqich talabalari**

Annotatsiya: ushbu maqolada bo‘lg‘usi pedagoglarning kasbiy faoliyatida bo‘ladigan kasbiy deformatsiya psixodiagnostikasi va bu jarayondagi turli psixologik buzilishlarning kelib chiqish sabablari, uni bartaraf etish omillari keltirilgan.

Kalit so‘zlar: pedagog, kasbiy deformatsiya, psixologik salomatlik, ruhiy salomatlikning asosiy tushunchalari, psixokorreksiya.

Kasbiy deformatsiyaning psixodiagnostikasi odatda insonning ish muhitiga nisbatan aqliy va hissiy farovonligini baholashni o‘z ichiga oladi. Bu stress, charchash yoki boshqa kasbiy xavflarning insonning psixologik salomatligiga ta’sirini baholashni o‘z ichiga olishi mumkin. Ish bilan bog‘liq omillar shaxsning ruhiy holatiga qanday ta’sir qilishini tashxislash va tushunish uchun turli baholash vositalari va usullaridan foydalanish mumkin.

Kasbiy deformatsiya – psixologiya sohasidagi atama bo‘lib salbiy his-tuyg‘ular va xatti-harakatlarga olib keladigan kognitiv buzilishlar yoki noto‘g‘ri fikrlash shakllarini tavsiflash uchun ishlatiladi. Kognitiv buzilishlar irratsional yoki bo‘rttirilgan e’tiqodlar bo‘lib, ular haqiqatni qanday idrok etishimizga ta’sir qilishi mumkin. Bu esa tashvish, depressiya yoki stressni keltirib chiqaradi. Kognitiv buzilishlarga misol sifatida oq-qora fikrlash, haddan tashqari umumlashtirish va shaxsiylashtirish kiradi. Kasbiy deformatsiyani hal qilish ko‘pincha kognitiv xulq-atvor terapiyasi(CBT) yoki boshqa terapevtik yondashuvlarni o‘z ichiga oladi, bu odamlarga buzilgan fikrlarni aniqlash va ularga qarshi kurashishga yordam beradi. Ushbu odatlarni tan olish va o‘zgartirish orqali odamlar o‘zlarining ruhiy salomatligi va farovonligini yaxshilashlari mumkin. Kasbiy deformatsiya shaxsning yangi mehnat vaziyatini o‘zlashtirishning ijtimoiy jarayoni bo‘lib, unda shaxs va mehnat muhiti bir-biriga faol ta’sir ko‘rsatadi va moslashuvchi-moslashtiruvchi tizimlar hisoblanadi. Ya’ni birinchi tomondan shaxs muayyan mehnat jamoasining kasbiy va ijtimoiy-psixologik munosabatlari tizimiga faol kirishib ketadi, o‘zi uchun yangi bo‘lgan ijtimoiy vazifalarni, qadriyatlar va normalarni o‘zlashtirib oladi, o‘zining alohida tutgan yo‘lini mehnat jamoasining maqsad va vazifalari bilan moslashtiradi, bu bilan o‘zining xulqini mazkur ta’lim muassasasining xizmat yo‘l-yo‘riqlariga bo‘ysundiradi. Ikkinchi tomondan shaxs o‘zida avvaldan qaror topgan muayyan maqsadlar, qadriyatli muomala yo‘nalishiga ega bo‘ladi, shularga muvofiq korxonaga bo‘lgan o‘z talablarini shakllantiradi. Shaxs va ta’lim muassasasi o‘z talablarini amalga oshira borib, o‘zaro bir-birlariga ta’sir ko‘rsatadilar, bir-birlariga moslashadilar, buning natijasida mehnatga moslashuv jarayoni amalga oshiriladi. Ushbu moslashuv jarayonlarida shaxsning individual-tipologik xususiyatlari, motivatsiyasi, yo‘nalganligi, emotsional-irodaviy jihatlari, ehtiyojlarining turfa ko‘rinishiga ega ekanligi pedagog shaxsida doimiy emotsional zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘lgan emotsional, jismoniy va aqliy to‘yinishni o‘zida mujassamlashtirgan murakkab psixofiziologik fenomen vujudga kelishiga sharoit yaratadi. Mazkur depressiv holat, charchoq hissi va loqaydlik, shijoat va entuziazmning yetishmasligi, o‘z faoliyatining ijobiy tomonlarini ko‘ra olmaslik ishga va umuman hayotga nisbatan munosabatda salbiy ustanovkalarda namoyon bo‘ladi.

“Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim, fan, innovatsiya va ilmiy tadqiqotlarning salmoqli natijalari: muammo va yechimlar” mavzusida Respublika ilmiy anjuman to’plam materiallari 2024-yil 19-aprel kun.

Pedagogikadagi psixokorreksiya usullari o‘quvchilarning o‘rganish uslublari, hissiy tartibga solish va ijtimoiy o‘zaro munosabatlaridagi individual farqlarni aniqlash va bartaraf etishga mo‘ljallangan. Ushbu texnikalar quyidagilarni o‘z ichiga olishi mumkin:

1. Kognitiv-xulq-atvorli aralashuvlar: talabalarni o‘rganish va xatti-harakatlariga ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan salbiy fikrlash shakllari yoki kognitiv buzilishlarni tan olishga va ularga qarshi turishga o‘rgatish.

2. Ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘rgatish: o‘quvchilarning tengdoshlari va o‘qituvchilari bilan ijtimoiy munosabatlarini yaxshilash uchun shaxslararo ko‘nikmalar, nizolarni hal qilish va hissiy aqlni mashq qilish imkoniyatlarini ta’minlash.

3. Hissiyotlarni tartibga solish texnikasi: O‘quvchilarga o‘z his-tuyg‘ularini samarali boshqarish strategiyalarini o‘rgatish, masalan, ongni saqlash, bo‘shashtirish mashqlari va engish ko‘nikmalari.

4. Individuallashtirilgan yordam: Har bir talabaning o‘ziga xos ehtiyojlari, kuchli tomonlari va qiyinchiliklariga asoslangan shaxsiylashtirilgan aralashuvlar va yordamni taklif qilish.

5. Ijobiy mustahkamlash: talabalarni rag‘batlantirish va o‘z-o‘zini hurmat qilish uchun ijobiy xatti-harakatlar va yutuqlarni rag‘batlantirish va mustahkamlash.

Pedagogikada psixokorreksiyaning amalga oshirish orqali o‘qituvchilar o‘quvchilarning akademik muvaffaqiyati, ijtimoiy ko‘nikmalari va hissiy farovonligini rivojlantiruvchi qo‘llab-quvvatlovchi va inklyuziv o‘quv muhitini yaratishi mumkin.

Pedagogikada psixokorreksiya kontekstida profilaktika o‘quvchilarning ijtimoiy, hissiy va xulq-atvoridagi qiyinchiliklarga olib keladigan omillarni aniqlash va ularni intensiv aralashuvlar zarur bo‘lgan darajaga etgunga qadar bartaraf etishni o‘z ichiga oladi. Profilaktika strategiyasining maqsadi o‘quvchilarning farovonligiga yordam beradigan va hissiy va xulq-atvor muammolari ehtimolini kamaytiradigan ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi maktab muhitini yaratishdir.

Xulosa o‘rnida shuni aytish joizki, maktablarda profilaktika strategiyalarini faol ravishda amalga oshirish orqali o‘qituvchilar o‘quvchilarda ijtimoiy, hissiy va akademik muammolarni samarali hal qilish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalar va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradigan qo‘llab-quvvatlovchi va tarbiyalovchi muhitni yaratishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. N.P.Anikeev. Jamoada ruhiy muhit:-T “O‘qituvchi”, 1993y
2. SH.A.Do‘stmuhammedova. O‘qituvchilarning o‘quv faoliyatlarini boshqarish psixologiyasi.-: T, 2000 y.
3. M.X.Quvataliyev, Pedagogning kasbiy deformatsiyasi va o‘qituvchilar psixologik salomatligini ta’minlash. Integration of science education and practice. Scientific methodical journal 781-784
4. Jalilovna M.M. Shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim modelini amalga oshirish uchun tanqidiy fikrlashni rivojlantirish texnologiyalari. ijtimoiy fanlarda innovatsiya onlayn ilmiy jurnali, M. (2024). 4(2), 130-133.
5. <https://lib.cspu.uz/index.php?newsid=645>