

PEDAGOGIK FAOLIYATDAGI KASBIY DEFORMATSIYALAR: NAZARIY ASOSLAR VA ULARDAN HIMOYALANISH

Annotatsiya. Maqolada pedagogik faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi kasbiy deformatsiyalar muammosi ko'rib chiqilgan. Kasbiy deformatsiyalardan himoyalanişning o'qituvchilarning psixologik salomatligini saqlash va ta'lim sifatini oshirishdagi ahamiyati asoslangan. Himoyalanişning asosiy yo'llari sifatida ish rejimini optimallashtirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, kasbiy o'sish imkoniyatlarini yaratish va o'z-o'ziga yordam ko'rsatish usullari tahlil qilingan. Kasbiy deformatsiyalardan himoyalanişning doimiy va kompleks jarayon ekanligi, bunda o'qituvchilarning shaxsiy sa'y-harakatlari, ta'lim muassasalarining qo'llab-quvvatlashi va davlat siyosatining yo'naltirilganligi muhim rol o'ynashi ta'kidlangan. Maqola o'qituvchilar, ta'lim muassasalari rahbarlari va ta'lim sohasidagi mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: kasbiy deformatsiya, muloqot ko'nikmalari, superviziya, mentoring, kasbiy o'sish, meditatsiya, relaksatsiya, stress, depressiya, psixologik profilaktika, kasbiy salomatlik, kasbiy o'zini rivojlantirish.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

Аннотация. В статье рассматривается проблема профессиональных деформаций, негативно влияющих на педагогическую деятельность. Обосновывается значение защиты от профессиональных деформаций в сохранении психологического здоровья педагогов и повышении качества образования. В качестве основных способов защиты анализируются оптимизация режима труда, усиление социальной поддержки, создание возможностей для профессионального роста и методы самопомощи. Подчеркивается, что защита от профессиональных деформаций – непрерывный и сложный процесс, в котором важную роль играют личные усилия педагогов, поддержка со стороны образовательных учреждений и направленность государственной политики. Статья предназначена для педагогов, руководителей образовательных учреждений и специалистов в сфере образования.

Ключевые слова: профессиональная деформация, коммуникативные навыки, супервизия, менторинг, профессиональный рост, медитация, релаксация, стресс, депрессия, психологическая профилактика, профессиональное здоровье, профессиональное саморазвитие.

PROFESSIONAL DEFORMATIONS IN PEDAGOGICAL ACTIVITY: THEORETICAL FOUNDATIONS AND WAYS OF PROTECTION

Abstract. This article examines the problem of professional deformations that negatively impact teaching. It substantiates the importance of protecting against professional deformations in maintaining teachers' psychological health and improving the quality of education. Optimizing work schedules, strengthening social support, creating opportunities for professional growth, and self-help methods are analyzed as key protective measures. It emphasizes that protecting against professional deformations is a continuous and complex process in which the personal efforts of

teachers, support from educational institutions, and the direction of public policy play a significant role. This article is intended for teachers, heads of educational institutions, and education specialists.

Keywords: *professional deformation, communication skills, supervision, mentoring, professional growth, meditation, relaxation, stress, depression, psychological prevention, professional health, professional self-development.*

Pedagogik faoliyat jamiyatning rivojlanishida muhim o'rin tutadi. O'qituvchilarning psixologik salomatligi ta'lim sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Biroq, kasbiy deformatsiyalar pedagogik faoliyatga salbiy ta'sir etib, ularning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolaning maqsadi kasbiy deformatsiyalarning nazariy asoslarini o'rganish, sabablarini aniqlash va himoyalani sh yo'llarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda nazariy tahlil, ilmiy adabiyotlarni o'rganish va empirik kuzatuvlar metodlaridan foydalaniladi.

Kasbiy deformatsiya – bu shaxsning kasbiy faoliyati ta'sirida uning xarakteri, shaxsiy sifatlari, muloqot uslubi va dunyoqarashida yuzaga keladigan salbiy o'zgarishlar majmui. Boshqacha qilib aytganda, kasbiy deformatsiya kasbiy faoliyat davomida shaxsda shakllanadigan va uning kasbiy vazifalarini samarali bajarishiga xalaqit beradigan psixologik buzilishlardir.

Psixologik nuqtai nazardan: Kasbiy deformatsiya – bu kasbiy faoliyatning uzoq muddatli ta'siri ostida shaxsning psixologik tuzilishi, xususan, motivatsiya, qadriyatlar, ustanovkalar va xulq-atvorida yuzaga keladigan o'zgarishlar.

Sotsiologik nuqtai nazardan: Kasbiy deformatsiya – bu kasbiy rollarni bajarish jarayonida shaxsning ijtimoiy normalar va qadriyatlardan chetga chiqishi, kasbiy stereotiplar va negativ ustanovkalarining shakllanishi.

Aksiologik nuqtai nazardan: Kasbiy deformatsiya – bu shaxsning kasbiy faoliyatga bo'lgan qiziqishining so'nishi, kasbiy qadriyatlarning qadrsizlanishi va kasbiy faoliyatdan qoniqishning yo'qolishi.

Asosiy xususiyatlari:

Salbiy xarakter: Kasbiy deformatsiya shaxsning kasbiy va shaxsiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Uzoq muddatli ta'sir: Kasbiy deformatsiya birdaniga yuzaga kelmaydi, balki kasbiy faoliyatning uzoq muddatli ta'siri natijasida shakllanadi. Kasbiy faoliyat bilan bog'liqlik: Kasbiy deformatsiya aynan kasbiy faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq.

Shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liqlik: Kasbiy deformatsiyaning yuzaga kelishi shaxsning individual xususiyatlari, temperament, xarakter va motivatsiyasiga bog'liq.

Kasbiy deformatsiya turli kasblarda turlicha namoyon bo'lishi mumkin, lekin uning asosiy mohiyati shaxsning kasbiy faoliyatga moslashuv jarayonida yuzaga keladigan salbiy o'zgarishlardir.

Kasbiy deformatsiya deganda kasbiy faoliyat ta'sirida shaxsning psixologik tuzilishida yuzaga keladigan o'zgarishlar tushuniladi. Bunga emotsional charchash, depersonalizatsiya, reduksiya va qadrsizlanish kabi turlari kiradi. Kasbiy deformatsiyalarning nazariy asoslari psixologik stress nazariyasi, kasbiy moslashuv nazariyasi va shaxsning kasbiy rivojlanish nazariyasi bilan bog'liq. Pedagogik faoliyatda kasbiy deformatsiyalarning asosiy sabablari ish yuklamasining yuqoriligi, emotsional zo'riqish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, kasbiy o'sish imkoniyatlarining cheklanganligi va shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq. O'qituvchilarning doimiy ravishda talabalar bilan muloqotda bo'lishi, ularning muammolariga befarq bo'lmasligi emotsional zo'riqishga olib keladi.

Kasbiy deformatsiyalar psixologik salomatlikning yomonlashuvi, sog'liqning buzilishi, kasbiy faoliyatning samaradorligining pasayishi va shaxsiy hayotga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stress, depressiya, nevroz, uyqusizlik kabi holatlar kuzatiladi.

Kasbiy deformatsiyalardan himoyalani sh – bu o'qituvchilarning kasbiy faoliyati davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy psixologik o'zgarishlarning oldini olish va ularga qarshi kurashishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuidir. Bu jarayon nafaqat o'qituvchining shaxsiy salomatligini saqlash, balki ta'lim sifatini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Kasbiy deformatsiyalardan himoyalaniş uchun ish rejimini optimallashtirish, psixologik treninglar, superviziya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish va kasbiy o'sish imkoniyatlarini yaratish zarur. O'z-o'ziga yordam ko'rsatish usullari, jumladan dam olish, muloqot, meditatsiya va kasbiy chegaralarni belgilash ham muhim ahamiyatga ega.

Kasbiy deformatsiyalar pedagogik faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ulardan himoyalaniş o'qituvchilarning psixologik salomatligini saqlash va ta'lim sifatini oshirish uchun muhimdir. Kelgusida kasbiy deformatsiyalarni aniqlash va ulardan himoyalaniş bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir. Ish rejimini optimallashtirish ish yuklamasini kamaytirish, dam olish va tiklanish uchun vaqt ajratish orqali o'qituvchilarning charchoq va stressini kamaytiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish rahbariyat, hamkasblar, oila va do'stlar bilan munosabatlarni yaxshilash, o'zaro yordam va hamkorlik muhitini yaratish orqali o'qituvchilarga emotsional barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Kasbiy o'sish imkoniyatlarini yaratish malaka oshirish kurslariga yuborish, yangi texnologiyalarni o'rgatish, konferensiyalarda ishtirok etishga imkoniyat yaratish orqali o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini oshirish va kasbiy qiziqishni saqlashga yordam beradi.

Bundan tashqari, o'qituvchilar o'z-o'ziga yordam ko'rsatish usullaridan ham foydalanishlari mumkin. Dam olish va reabilitatsiya, muloqot, meditatsiya va relaksatsiya, kasbiy chegaralarni belgilash kabi usullar o'qituvchilarga stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish va shaxsiy hayotni ishdan ajratishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, kasbiy deformatsiyalardan himoyalaniş – bu doimiy va kompleks jarayon bo'lib, o'qituvchilarning shaxsiy sa'y-harakatlari, ta'lim muassasalarining qo'llab-quvvatlashi va davlat siyosatining yo'naltirilganligi bilan ta'minlanishi kerak. Bu jarayon nafaqat o'qituvchilarning salomatligini saqlash, balki ta'lim sifatini oshirish, jamiyatning intellektual va ma'naviy rivojlanishiga hissa qo'shishda ham muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2002.
2. To'ychiyeva S. M. Pedagogik psixologiya. Toshkent: TDPU, 2018.
3. Nishonova Z., va Xasanov, A. Pedagogika. Toshkent: Ilm Ziyo, 2015.
4. Зеер Э. Ф. Психология профессий. Москва: Академический Проект, 2003.
5. Маркова, А. К. Психология труда учителя. Москва: Просвещение, 1993.
6. Рогов Е. И. Личность учителя: теория и практика. Москва: Владос, 2000.
7. Kyriacou, C. Teacher stress: Directions for future research. Educational Review, 2001, 53(1), 21-28.
8. Maslach C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. Job burnout. Annual Review of Psychology, 2001, 52(1), 397-422.