

## “O‘QITUVCHILARNING HISSIY CHARHASH SINDROMI” O‘QITUVCHILARNING HISSIY CHARHASHINING OLDINI OLISH

**Jumaboyeva Mahliyo Xudaybergan qizi**

Urganch Davlat Universiteti

Psixologiya (f.t.b) yo‘nalishi magistranti

### ANNOTATSIYA

Maqolada Oliy ta‘lim muassasasi pedagoglarining kasbiy shakllanishining o‘ziga xos xususiyatlari ko‘rib chiqilgan. Mazkur xususiyatlarni aniqlash orqali “O‘qituvchilarning hissiy charchash sindromi” O‘qituvchilarning hissiy charchashining oldini olish qanchalik ahamiyatli ekanligi e‘tirof etilgan

**Kalit so‘zlar:** OTM pedagoglarining kasbiy xususiyatlari, “O‘qituvchilarning hissiy charchash sindromi” emotsional zo‘riqish, kasbiy zo‘riqish, hissiy charchash, stress, diagnostika, korreksiya, profilaktika.

### АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются особенности профессионального становления педагогов вуза. Идентифицируя эти характеристики как «синдром эмоционального выгорания учителей», признается, насколько важно предотвратить эмоциональное выгорание учителей.

**Ключевые слова:** профессиональные характеристики педагогов вуза, «синдром эмоционального истощения учителей», эмоциональный стресс, профессиональный стресс, эмоциональное истощение, стресс, диагностика, коррекция, профилактика.

### ABSTRACT

The article discusses the features of the professional development of university teachers. By identifying these characteristics as "teacher burnout", it is recognized how important it is to prevent teacher burnout.

**Keywords:** professional characteristics of university teachers, "teachers' emotional exhaustion syndrome", emotional stress, occupational stress, emotional exhaustion, stress, diagnostics, correction, prevention.

Psixologik salomatlikni og‘irlashtiradigan o‘qitish va pedagogik ishning ko‘plab qiyinchiliklari orasida uning yuqori ruhiy tarangligi ajralib turadi. Buning oqibati aqliy funktsiyalar barqarorligining zaiflashishi, mehnat qobiliyatining qisman yo‘qolishi va

hatto somatik kasalliklar (LA Kitaev-Smyk, R.O. Serebryakova va boshqalar) bo'lishi mumkin, bu psixologik moslashuvning pasayishiga, aqliy qobiliyatning buzilishiga olib keladi. o'qituvchi shaxsining yaxlitligi. Natijada, ushbu kasb vakillari orasida funktsional holatning tez-tez uchraydigan salbiy ko'rinishlaridan biri bu "hissiy charchash" holatidir. Ushbu sindrom ko'plab tashqi va ichki sabablar ta'sirida kuchli professional muloqot sharoitida yuzaga keladi va o'zini his-tuyg'ularning "o'chirilishi", his-tuyg'ular va tajribalarning keskinligining yo'qolishi, aloqa sheriklari bilan nizolar sonining ko'payishi sifatida namoyon bo'ladi. boshqa odamning tajribalariga befarqlik, hayotning qadr-qimmatini his qilishni yo'qotish, o'z kuchiga ishonchni yo'qotish. Aniqlanishicha, "hissiy charchash" yosh mutaxassislarda ham, ko'pincha ishning uchinchi yilida, keyin esa kasbiy inqiroz davrida sodir bo'ladi. Aksincha, ruhiy tushkunlik, hissiy qattqlik va hissiy vayronagarchilik - bu o'qituvchi to'laydigan mas'uliyat narxidir. Savollar tug'iladi: bizning bolalarimizni kim o'qitadi va tarbiyalaydi? Bunday azob-uqubatlarga duchor bo'lgan odam o'sib kelayotgan avlodga muvaffaqiyatli ta'sir qila oladimi? Bilimlarni uzatish texnologiyasi o'qituvchining o'quvchi shaxsini rivojlantirish uchun yaratadigan atmosferaga nisbatan orqa fonga tushadi. Hissiy charchagan o'qituvchi o'quvchilarning idrokida buzilishlarga ega, bu esa o'quv ishlarida inertsiyaga olib keladi. Agar tizim o'quvchilar va o'qituvchilarning sog'lig'iga zarar yetkazsa, ta'lim maqsadlari asosan ijtimoiy va shaxsiy ahamiyatini, ma'nosini yo'qotadi.

Hissiy charchash shaxsning kasbiy deformatsiyasiga olib keladi, o'qituvchilar va yaqin odamlar va o'quv jarayoni sub'ektlari o'rtasidagi munosabatlarning uyg'unligini buzadi. Profilaktik chora-tadbirlar hissiy charchash xavfini kamaytiradi, o'qituvchilarning yuqori samaradorligi va samaradorligini ta'minlaydi, erishishga imkon beradi. yuqori natijalar ishda. Maqola hissiy charchashning hozirgi darajasini quyidagi diagnostika qilish va profilaktika choralarini o'z ichiga oladi.

### **1-bosqich: Aniqlash.**

Ushbu bosqichda o'qituvchilarning hissiy charchash muammosi bo'yicha ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish (2009 yil sentyabr), profilaktika choralarini amalga oshirish uchun diagnostika vositalari va uslubiy asoslarini tanlash (2009 yil oktyabr-noyabr), o'qituvchilarning psixodiagnostik tekshiruvi. hissiy charchash sindromining mavjudligi o'tkazildi. Tugatish, ma'lumotlar tizimlashtirildi va talqin qilindi (2009 yil dekabr).

### **2-bosqich: Shakllantiruvchi.**

Shakllantirish bosqichi hissiy charchashning oldini olish va ta'lim muassasalarida o'qituvchilarning psixologik salomatligi holatini tuzatish bo'yicha chora-tadbirlar ko'rishni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlar trening shaklida o'tkazildi

("Mening kasbiy salomatligimni qanday saqlash kerak" treningi), pedagogik kengashlarda, xodimlar yig'ilishlarida o'qituvchilar bilan ish olib borildi.

### **3-bosqich: Nazorat.**

Ushbu bosqichda "Mening kasbiy salomatligimni qanday saqlash kerak" treningdan o'tgandan so'ng o'qituvchilarning holatini tashxislash, psixologik ta'sirdan oldin va keyin tadqiqot ma'lumotlarini qiyosiy tahlil qilish amalga oshiriladi. Bosqich o'quv jarayoni sharoitida o'qituvchilarning ruhiy holatini optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish va ta'lim muassasalari ma'muriyati uchun o'qituvchilarning kasbiy faoliyatini psixologik qo'llab-quvvatlash, xodimlarni moslashtirish bo'yicha ko'rsatmalar tayyorlash bilan yakunlanmoqda. , va muassasada qulay psixologik muhitni yaratish.

"Hissiy charchash" hodisasi 1982 yilda Maslach, Pelman va Xartman tomonidan batafsil bayon qilingan, buning natijasida uning sindromi ajralib turardi. Mualliflarning oxirgisi, "tuyganlik" ning ko'plab ta'riflarini umumlashtirgan holda, uchta asosiy komponentni aniqladi: hissiy va / yoki jismoniy charchoq, depersonalizatsiya va mehnat unumdorligining pasayishi. Hissiy charchoq hissiy haddan tashqari zo'riqish hissi va bo'shliq hissi, hissiy resurslarning charchashida namoyon bo'ladi. Odam avvalgidek ishtiyoq, istak bilan ishlashga o'zini bera olmasligini his qiladi.

Depersonalizatsiya o'z ishining tabiati bilan xizmat qiladigan odamlarga befarq va hatto salbiy munosabatning paydo bo'lishi bilan bog'liq. Ular bilan aloqalar rasmiy, shaxssiz bo'ladi; paydo bo'ladigan salbiy munosabatlar dastlab yashirin bo'lishi va ichki jilovli tirnash xususiyati bilan namoyon bo'lishi mumkin, bu oxir-oqibat nizolarga olib keladi. Shu kabi sharoitlar uzoq vaqt davomida (olti oygacha) birgalikdagi faoliyatni amalga oshiradigan yopiq mehnat jamoalarida sodir bo'ladi. Mehnat unumdorligining pasayishi o'z malakasini o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishida (o'zini professional sifatida salbiy qabul qilishda), o'zidan norozilikda va shaxs sifatida o'ziga salbiy munosabatda namoyon bo'ladi. "Hissiy charchash"da muhim rol o'ynaydigan uchta asosiy omil quyidagilardan iborat: shaxsiy, rol va tashkiliy. Freudenberq "kuyish" ga hissa qo'shadigan shaxsiy xususiyatlar orasida empatiya, insonparvarlik, muloyimlik, maftunkorlik, idealizatsiya, introversiya, fanatizmni ta'kidlaydi. Ayollarning hissiy charchoqni erkaklarga qaraganda tezroq boshdan kechirishi haqida dalillar mavjud, garchi bu barcha tadqiqotlarda tasdiqlanmagan. A. Pines va uning hamkasblari kasbiy yuksalish, avtonomiya va boshqaruv tomonidan nazorat darajasi bilan ish joyidagi o'zini-o'zi ahamiyatlilik hissi bilan "tuyganlik" bilan bog'liqlikni o'rnatdilar. Ishning ahamiyati "tuyganlik" ning rivojlanishiga to'siqdir. Shu bilan birga, kasbiy o'sishdan norozilik, qo'llab-quvvatlash zarurati, avtonomiyaning etishmasligi "tuyganlik" ga yordam beradi. VA DA.

Kovalchuk o'z-o'zini hurmat qilish va nazorat qilish joyi kabi shaxsiy xususiyatlarning rolini ta'kidlaydi.

Emotsional toliqishlarning u qadar kuchli bo'lmagan darajasi hech qanday asorat qoldirmaydi va bir necha kundan so'ng mutlaqo barham topadi.

Emotsional toliqish belgilarni uchta guruhga birlashtirish mumkin:

1. Zo'riqish tushkunlik, charchoq va inson boshqa odamlar bilan muloqotidagi "sovuqqonlik" hissi sifatida.

2. Depersonalizatsiya mashg'ulotlarga nisbatan salbiy yoki loqayd munosabatni nazarda tutadi.

3. O'z kasbiy sohasini yaxshi bilmaslik hissining vujudga kelishida namoyon bo'luvchi reduksiya, undagi muvaffaqiyatsizlikni anglash, kasbiy o'z-o'zini nazorat qilishga bo'lgan intilishning pasayishi.

Xulosa qilib shuni ta'kidlashni istardimki, hissiy kasbiy charchash juda hiylanayrang jarayondir, chunki bu sindromga moyil bo'lgan odam ko'pincha uning alomatlarini bilmaydi. U o'zini tashqaridan ko'ra olmaydi va unga nima bo'layotganini tushunmaydi. Shuning uchun unga qarama-qarshilik va ayblov emas, balki qo'llab-quvvatlash va e'tibor kerak. Ushbu sindromning paydo bo'lishining oldini olish, zaiflashtirish yoki bartaraf etish uchun profilaktika choralarini ko'rish kerak. An'anaviy tarzda aytishimiz mumkinki, charchash juda yuqumli va xodimlar orasida tez tarqalishi mumkin. Kuchlanishga moyil bo'lganlar kinik, negativist va pessimistlarga aylanadi; va ular boshqa odamlar bilan ish joyida o'zaro munosabatda bo'lib, tezda butun jamoani "tuyganlik" to'plamiga aylantirishi mumkin. Shu sababli, kasbiy hissiy charchashning oldini olish ta'lim muassasasi rahbarining boshqaruv faoliyatida muhim yo'nalishga aylanishi kerak.

Bizning bolalar bog'chamiz uchun loyihani ishlab chiqish vaqtida professional hissiy charchash muammosi dolzarb bo'lib qoldi. Haqiqiy ish sharoitlarini kuzatish va o'qituvchilar bilan suhbatlarda professional hissiy charchash belgilarining ko'rinishini tobora ko'proq ko'rish mumkin:

-hissiy charchoq (o'qituvchilar ish tufayli hissiy bo'shliq va charchoqni his qilishdi);

-depersonalizatsiya, ishga va uning ob'ektlariga nisbatan beadab munosabat (ko'pincha o'qituvchilar hamkasblar, ota-onalar va bolalarni barcha muammolari bilan tirik odamlar sifatida emas, balki "**mashina**", buning uchun siz smenani ishlab chiqishingiz kerak; shuning uchun bir-biriga, ota-onalarga, bolalarga nisbatan befarq, ba'zan g'ayriinsoniy munosabat);

-kasbiy yutuqlarni kamaytirish (o'qituvchilar o'zlarining kasbiy sohalarida qobiliyatsizlik hissi, undagi muvaffaqiyatsizlikni anglashlari, ishni o'zgartirish istagi bor edi).

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. 2-е изд., перераб. и доп. СПб: Изд-во «Питер», 2000. 320 с.
2. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya/ Z. Nishanova, D.Qarshieva, N.Atabaeva, Z.Qurbonova. Toshkent - 2013. 323 b.
5. B.Nurullayeva „Pedagoglarda kasbiy zo'riqish va uning korreksiyasi” 2019- yil
3. <https://lex.uz/docs/-3334234>
4. [www.ziyouz.com](http://www.ziyouz.com) kutubxonasi