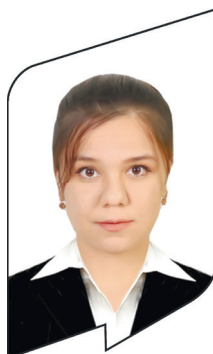




“O‘QITUVCHILARNING HISSIIY CHARCHASH SINDROMI” – O‘QITUVCHILARNING HISSIIY CHARCHASHINING OLDINI OLIH



**JUMABOIEVA
MAHLIYO
XUDAYBERGAN QIZI**

*Urganch davlat
universiteti Psixologiya
(f.t.b.) yo‘nalishi
magistranti*

<https://doi.org/10.47689/STARS.university-pp237-240>

Annotatsiya: Maqolada oliy ta‘lim muassasalari 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.

Psixologik salomatlikni og‘irlashtiradigan o‘qitish va pedagogik ishning ko‘plab qiyinchiliklari orasida uning yuqori ruhiy tarangligi ajralib turadi. Buning oqibati aqliy funksiyalar barqarorligining zaiflashishi, mehnat qobiliyatining qisman yo‘qolishi va hatto somatik kasalliklar (L.A. Kitaev-Smyk, R.O. Se-rebryakova va boshqalar) bo‘lishi mumkin, bu psixologik moslashuvning pasayishiga, aqliy qobiliyatning buzilishiga olib keladi. Natijada, ushbu kasb vakillari orasida funksional holatning tez-tez uchraydigan salbiy ko‘rinishlaridan biri bu “hissiy charchash” holati yuz beradi. Ushbu sindrom ko‘plab tashqi va ichki sabablar ta‘sirida kuchli professional muloqot sharoitida yuzaga keladi va o‘zidagi his-tuyg‘ularning “o‘chirilishi”, his-tuyg‘ular va tajribalar keskinligining yo‘qolishi, muloqotdagi 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 kabi ruhiy toliqishlar yuzaga keladi. 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 inersiyaga

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 hamda o'quv jarayoni subyektlari o'rtasidagi munosabatlarning uyg'unligini buzadi. Profilaktik chora-tadbirlar hissiy charchash xavfini kamaytiradi, o'qituvchilarning yuqori samaradorligini ta'minlaydi, ishda yuqori natijalarga erishishga imkon beradi. 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 yuzasidan o'tkazildi. 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?" treningi 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 va muassasada qulay psixologik muhitni yaratish bilan yakunlanmoqda.

"Hissiy charchash" hodisasi 1982-yilda Maslach, Pelman va Xartman tomonidan batafsil bayon qilingan. 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 haddan tashqari hissiy 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 malakasining, 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. Freudentberg "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 bo'lsa-da. A. Pines va uning hamkasblari kasbiy yuksalish, avtonomiya va boshqaruv tomonidan nazorat darajasi va ish joyidagi o'z-o'zining ahamiyatlilik hissi bilan "tuyganlik" o'rtasida bog'liqlik o'rnatdilar. Ishning ahamiyati "tuyganlik"ning rivojlanishiga to'siqdir. Shu bilan birga, kasbiy o'sishdan norozilik, qo'llab-quvvatlash zarurati, avtonomiyaning yetishmasligi "tuyganlik"ka yordam beradi. V.D. 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 goldirmaydi va bir necha kundan so'ng mutlaqo barham topadi.

Emotsional toliqish belgilarni uchta guruhga birlashtirish mumkin:

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

2. Depersonalizatsiya mashg'ulotlariga 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 sifatida shuni ta'kidlashni istardimki, hissiy kasbiy charchash juda murakkab jarayondir, chunki bu sindromga moyil bo'lgan odam, ko'pincha, uning aloqalarini 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 loyiha 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 obyektlariga nisbatan beadab munosabat (*ko'pincha, o'qituvchilar hamkasblar, ota-onalar va bolalarni barcha muammolari bilan tirik odamlar sifatida emas, balki "mashina" sifatida ko'rishadi, buning uchun siz smenani ishlab chiqishingiz kerak; shuning uchun ularda bir-biriga, ota-onalarga, bolalarga nisbatan befarq, ba'zan g'ayriinsoniy munosabatlar yuzaga keladi*);

– kasbiy yutuqlarni kamaytirish (*o‘qituvchilarda o‘zlarining kasbiy sohalarida qobiliyatsizlik hissi, undagi muvaffaqiyatsizlikni anglashlari, ishni o‘zgartirish istagi bor edi*).

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

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