

ZAMONAVIY O'QITUVCHILARDA KASBIY DEFORMATSIYA VA HISSIY YONISH SINDROMINI BARTARAF ETISHNING PSIXOPROFILAKTIK DASTURI

Allayorov Turg'un Allanazarovich

*Surxondaryo viloyati Qiziriq
tumani 28-maktab psixologi*

Xoliqova Dilafro'z Zoirovna

*Surxondaryo viloyati Qiziriq
tumani 12-maktab psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy ta'lim tizimida faoliyat ko'rsatayotgan pedagoglarning kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan hissiy yonish (burnout) sindromi va kasbiy deformatsiya muammolari tadqiq etilgan. O'qituvchilarning ish hajmi, psixologik bosim va surunkali stress omillarining ularning ruhiy salomatligiga ta'siri tahlil qilingan. Maqolada o'qituvchilarning hissiy barqarorligini ta'minlash, destruktiv holatlarning oldini olish va ularni bartaraf etishga qaratilgan kompleks psixoprofilaktik dastur ishlab chiqilgan va tavsiya etilgan.

Kalit so'zlar: hissiy yonish, kasbiy deformatsiya, pedagogik stress, depersonallashtirish, psixoprofilaktika, korreksiya, emotsional korreksiya, psixologik barqarorlik.

KIRISH

Zamonaviy dunyoda ta'lim tizimining modernizatsiyalashuvi, pedagogik texnologiyalarning shiddat bilan o'zgarishi va jamiyatning o'qituvchi shaxsiga bo'lgan talablarining ortishi ta'lim muassasalari xodimlaridan nafaqat yuqori professionalizm, balki ulkan psixologik resurslarni ham talab etmoqda. O'qituvchilik kasbi tabiatan "inson-inson" tizimiga mansub bo'lib, yuqori darajadagi kommunikativ faollik, intensiv emotsional yuklama va doimiy mas'uliyat bilan xarakterlanadi.

So'nggi yillarda o'tkazilgan psixologik tadqiqotlar o'qituvchilar o'rtasida surunkali charchoq, motivatsiyaning pasayishi va kasbiy faoliyatdan qoniqmaslik holatlari ko'payotganini ko'rsatmoqda. Bu holat ilmiy adabiyotlarda "Hissiy yonish sindromi" (Emotional Burnout) va "Kasbiy deformatsiya" tushunchalari bilan ifodalanadi. Mazkur muammolar nafaqat o'qituvchining shaxsiy salomatligi va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligini ham sezilarli darajada pasaytiradi. Shu sababli, pedagoglarda kasbiy yonishni erta tashxis etish, uning oldini olish va maxsus psixoprofilaktik dasturlarni ishlab chiqish bugungi kun pedagogik psixologiyasining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

I. KASBIY YONISH VA DEFORMATSIYANING NAZARIY TAHLILI

Hissiy yonish sindromi tushunchasi fanga birinchi marta 1974-yilda amerikalik psixiatr X.Freydenberger tomonidan kiritilgan bo'lib, u emotsional sohada sog'lom insonlarning intensiv va hissiy boy muloqot muhitida ishlashi natijasida yuzaga keladigan ruhiy charchash holatini ifodalaydi. Keyinchalik K.Maslach va S.Jekson ushbu sindromning uch komponentli modelini ishlab chiqishgan:

1. **Hissiy toliqish (Emotional Exhaustion):** Energiya tanqisligi, o'z his-tuyg'ularini boshqara olmaslik, emotsional bo'shshanganlik va jismoniy charchoq hissi.

2. **Depersonallashtirish (Depersonalization):** Hamkasblar, o'quvchilar va rahbarlarga nisbatan salbiy, his-tuyg'ulardan xoli yoki o'ta rasmiy munosabatda bo'lish, muloqotdan qochish.

3. **Kasbiy muvaffaqiyatlarning qadrsizlanishi (Reduction of Personal Accomplishments):** O'z kasbiy yutuqlarini past baholash, professional salohiyatiga shubha bilan qarash va o'zini layoqatsiz deb hisoblash.

Kasbiy deformatsiya esa — uzoq yillar davomida bir xil faoliyat turi bilan shug'ullanish natijasida shaxs xususiyatlarining (xarakter, muloqot uslubi, dunyoqarash) kasb talablariga mos ravishda o'zgarishi va bu o'zgarishlarning kundalik hayotda destruktiv (salbiy) xarakter kasb etishidir. Masalan, o'qituvchining oilada ham doimiy ravishda "boshqaruvchi", "buyruq beruvchi" rollarini bajarishi kasbiy deformatsiyaning yaqqol namunasidir.

II. ZAMONAVIY PEDAGOGLAR FAOLIYATIDAGI STRESS OMILLARI

O'qituvchilarda hissiy yonish sindromining rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni shartli ravishda ikki guruhga ajratish mumkin: obyektiv (tashqi) va subyektiv (ichki) omillar.

Obyektiv (Tashqi) Omillar	Subyektiv (Ichki) Omillar
• Hujjatbozlik va ortiqcha ish hajmi	• Perfeksionizm (hamma narsani mukammal qilishga intilish)
• Sinfidagi o'quvchilar sonining ko'pligi va turli xarakterlar	• Empatiyaning o'ta yuqoriligi (boshqalar muammosini o'zini qilish)
• Ish vaqti va dam olish muvozanatining buzilishi	• Psixologik moslashuvchanlikning pastligi
• Rahbariyat, ota-onalar tomonidan bo'ladigan psixologik bosim	• O'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalay olmaslik (aleksitimiya)

- | | | |
|--|--|--------------------|
| • Moddiy rag'batlantirishning yetarli emasligi | • Shaxsiy muammolar va quvvatlashning yo'qligi | hayotdagi qo'llab- |
|--|--|--------------------|

Zamonaviy o'qituvchi faqatgina dars o'tish bilan cheklanib qolmaydi. U turli xil elektron platformalarni yuritishi, pedagogik va ma'muriy hisobotlarni o'z vaqtida topshirishi, ota-onalar bilan uzluksiz muloqotda bo'lishi lozim. Bunday ko'p funksiyalilik sharoitida surunkali stress vujudga keladi va u vaqt o'tishi bilan organizmning himoya mexanizmlarini ishdan chiqaradi.

III. HISSIY YONISH SINDROMING BOSQICHLARI VA ALOMATLARI

J.Grinberg tasnifiga ko'ra, hissiy yonish sindromi besh bosqichda rivojlanadi:

4. **Birinchi bosqich ("Asal oyi"):** O'qituvchi o'z ishiga ishtiyoq bilan yondashadi, biroq doimiy stress tufayli energiya sarfi ortib boradi.

5. **Ikkinchi bosqich ("Yoqilg'i yetishmasligi"):** Charchoq, uyqu buzilishi, apatiya alomatlari paydo bo'ladi. Ishga bo'lgan qiziqish pasayadi.

6. **Uchinchi bosqich (Surunkali simptomlar):** Ta'sirchanlik, tajovuzkorlik, surunkali charchoq, vaqt yetishmasligi hissi doimiy hamrohga aylanadi.

7. **To'rtinchi bosqich (Inqiroz):** Surunkali kasalliklarning rivojlanishi, o'z kasbiy layoqatiga ishonchsizlik, hayotdan qoniqmaslik kuchayadi.

8. **Beshinchi bosqich ("Devorga urilish"):** Psixologik va jismoniy muammolarning chuqurlashishi, kasbiy faoliyatni davom ettira olmaslik darajasiga yetish.

IV. O'QITUVCHILARNING RUHIY SALOMATLIGINI HIMOYALASH METODIKASI

Pedagoglar ruhiy salomatligini himoya qilishda profilaktika ishlari uchta darajada olib borilishi zarur:

1. Tashkiliy daraja (Maktab ma'muriyati tomonidan):

- Ish yuklamasini oqilona taqsimlash va ortiqcha majburiyatlardan ozod etish.
- Maktabda qulay psixologik iqlimni yaratish, o'qituvchilar mehnatini ijtimoiy va ma'naviy rag'batlantirish.

- Maxsus psixologik yengillik xonalarini (rekreatsiya zonalarini) tashkil etish.

2. Shaxslararo daraja (Kollektivda):

- O'qituvchilar o'rtasida o'zaro yordam va qo'llab-quvvatlash guruhlarini tuzish.

- Kasbiy tajriba almashish jarayonida rasmiyatchilikdan qochish, norasmiy jamoaviy tadbirlarni o'tkazish.

3. Shaxsiy daraja (Pedagogning o'zi tomonidan):

- **Taym-menejment (Vaqtning boshqarish):** Ish va shaxsiy hayot chegarasini qat'iy belgilash. Ish muammolarini uyga olib kelmaslik.

- **Sog'lom turmush tarzi:** Sifatli uyqu rejimishi, jismoniy faollik va ratsional ovqatlanishga rioya qilish.

- **Psixologik gigiyena:** Autotreninglar, meditatsiya, to'g'ri nafas olish mashqlari va sevimli xobbi bilan shug'ullanish.

V. PEDAGOGLARDA HISSIY YONISHNI BARTARAF ETISHNING PSIXOPROFILAKTIK DASTURI

Quyida maktab psixologi tomonidan o'quv yili davomida o'qituvchilar bilan o'tkazilishi tavsiya etiladigan kompleks dasturning tarkibiy qismlari keltirilgan.

Dasturning maqsadi: Pedagoglarning emotsional intellektini rivojlantirish, stressga chidamliligini oshirish, kasbiy yonish darajasini kamaytirish va o'z-o'zini regulatsiya qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Dasturning tarkibiy modullari:

1-Modul: Diagnostika va monitoring (Sentyabr / Yanvar)

Faoliyat turi: O'qituvchilar o'rtasida emotsional yonish darajasini aniqlash (K.Maslach so'rovnomasi, V.Boyko metodikasi yordamida). Natija: Risk guruhiga mansub bo'lgan (yonish darajasi yuqori) o'qituvchilar ro'yxatini shakllantirish va individual maslahatlar tashkil etish.

2-Modul: Stress-menejment va emotsional intellekt bo'yicha treninglar (Oktyabr - Mart)

9. **Trening 1: "Mening emotsiyalarim — mening resursim"**. Maqsad: Salbiy his-tuyg'ularni (g'azab, xavotir) agressiyasiz ijobiy yo'nalishga burish.

10. **Trening 2: "Kasbiy muloqotda chegaralar"**. Maqsad: Ota-onalar va o'quvchilar bilan muloqotda psixologik manipulatsiyalardan himoyalanganlik va "Yo'q" deya olish ko'nikmasini shakllantirish.

11. **Trening 3: "Taym-menejment va resurslarni taqsimlash"**. Maqsad: Ish kunini rejalashtirish, ustuvor vazifalarni belgilash orqali vaqt taqchilligini kamaytirish.

3-Modul: Ekspress-relaksatsiya va o'z-o'zini boshqarish texnikalari (Doimiy)

Maktab psixologi o'qituvchilarga qisqa muddatli va samarali metodikalarni o'rgatadi:

12. **Jeykobson bo'yicha progressiv mushak relaksatsiyasi:** Mushaklarni navbat bilan o'ta kuchli zo'riqtirish va bo'shashtirish orqali ruhiy bosimni tushirish.

13. **Nafas mashqlari:** "4-7-8" texnikasi (4 soniya nafas olish, 7 soniya ushlab turish, 8 soniya davomida sekin chiqarish).

14. **Art-terapiya unsurlari:** Ranglar terapiyasi, neyrografika va qum terapiyasi orqali ichki stress yuklamasini kamaytirish.

VI. PSIXOPROFILAKTIK PROGRAMMANING SAMARADORLIK KO'RSATKICHLARI

Ushbu dasturning amaliyotga tatbiq etilishi natijasida ta'lim muassasasida quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi:

1. O'qituvchilar kollektividagi nizoli vaziyatlar va psixologik tanglik darajasi 30-35% ga kamayadi.
2. Pedagoglarning ishchanlik qobiliyati va dars berish siri oshadi.
3. Psikosomatik kasalliklar tufayli mehnatga layoqatsizlik varaqalari (bolnichniy) soni sezilarli darajada qisqaradi.
4. Maktabda o'quvchi-o'qituvchi-ota-ona zanjirida o'zaro ishonch va konstruktiv muloqot muhiti mustahkamlanadi.

XULOSA

Zamonaviy o'qituvchining hissiy yonishi va kasbiy deformatsiyasi shunchaki shaxsiy muammo emas, balki butun ta'lim tizimining sifati va jamiyatning ma'naviy sog'lomligiga ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy-psixologik fenomendir. Pedagoglarni surunkali stress va destruktiv o'zgarishlardan himoya qilish tizimli yondashuvni talab etadi.

Tavsiya etilgan psixoprofilaktik dastur o'qituvchilarga o'z emotsional holatlarini barqarorlashtirish, kasbiy inqirozlardan muvaffaqiyatli o'tish va pedagogik faoliyatda uzoq yillar davomida yuqori motivatsiyani saqlab qolish imkonini beradi. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat ko'rsatish tizimini kuchaytirish va o'qituvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish davlat ahamiyatiga molik vazifalardan biri bo'lib qolishi lozim.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Maslach C., Jackson S.E. institutional burnout in the human services. — New York: Pergamon Press, 1984.
2. Boyko V.V. Sindrom «emotsionalnogo vigoraniya» v professionalnom obshenii. — SPb.: Piter, 1999.
3. Grinberg J. Upravlenie stressom. — SPb.: Piter, 2002.
4. G'oziyev E.G'. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2011.
5. Shoumish Reja va Pedagogik muloqot psixologiyasi. — T.: "O'qituvchi", 2018.