

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARIDA KASBIY
DEFORMATSIYANI NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI.**

Ismoilova Sug'diyona Otaxonboy qizi

Andijon davlat pedagogika instituti

musiqqa ta'limi talabasi

Andijon shahar 31- umumiy o'rta ta'lim maktabi

musiqqa madaniyati fani o'qituvchisi.

Ilmiy rahbar: Andijon davlat pedagogika instituti

Pedagogika va psixologiya kafedrası professor o'qituvchisi

To'lanova Mahliyo Murodali qizi

Аннотация: В данной статье обсуждается профессиональное развитие учителей начальной школы. В статье анализируются психологические особенности деформаций. Раскрываются основные проявления этого феномена, такие как снижение мотивации, эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение чувства личной эффективности, а также причины и механизмы их возникновения (организационные, личные и социальные). В качестве практических рекомендаций представлены диагностический инструментарий, используемый для выявления деформаций, профилактические и реабилитационные мероприятия, индивидуальная психологическая помощь, групповая терапия, оптимизация условий труда и программы профессионального развития. В статье представлены теоретические положения, особенности педагогического контекста и комплекс мероприятий, реализуемых в условиях школы с учетом этапов.

Ключевые слова: профессиональная деформация, эмоциональный, утомление, деперсонализация, профессиональный, мотивация, трудовая адаптация, профессиональная компетентность, диагностика, профилактика.

Abstract: This article discusses the professional development of primary school teachers. The article analyzes the psychological characteristics of deformation. The main manifestations of this phenomenon, such as decreased motivation, emotional exhaustion, depersonalization, and decreased sense of personal effectiveness, as well as their causes and mechanisms (organizational, personal and social), revealed. At the same time, diagnostic tools used to identify deformation, preventive and rehabilitation measures, individual psychological assistance, group therapy, optimization of working conditions, and professional development programs are presented as practical recommendations. The article provides theoretical concepts, specific features of the pedagogical context, and a package of interventions that can be implemented in a school setting with specific stages.

Keywords: professional deformation, emotional, fatigue, depersonalization, professional, motivation, job adaptation, professional competence, diagnostics, prevention.

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kasbiy deformatsiya, psixologik xususiyatlarini tahlil qiladi. Ishda motivatsiyaning pasayishi, emotsional charchoq, depersonalizatsiya, shaxsiy samaradorilik hissining kamayishi kabi asosiy namoyon bo'lish shakllari, ularning sabab va mexanizmlari (organization, shaxsiy, ijtimoiy) ochib berilgan. Shu bilan birga deformatsiyani aniqlash uchun ishlatiladigan diagnostik instrumentlar, oldini olish va reabilitatsiya tadbirlari – individual psixologik yordam, guruh terapiyasi, mehnat sharoitlarini optimallashtirish va kasbiy rivojlanish dasturlari – amaliy tavsiyalar sifatida taqdim etilgan. Maqola nazariy tushunchalar, pedagogik kontekstga xos xususiyatlar va maktab sharoitida amalga oshirilishi mumkin bo'lgan intervention paketini aniq bosqichlar bilan beradi.

Kalit so'zlar: kasbiy deformatsiya, emotsional, charchoq, depersonalizatsiya, professional, motivatsiya, ishga moslashuv, kasbiy kompetensiya, diagnostika, profilaktika.

Kirish.

Boshlang'ich sinf o'qituvchilari – ta'limning eng muhim zanjiri hisoblanadi. Ular nafaqat fanlarni o'rgatadi, balki axloqiy – psixologik muhitni ham shakllantiradi. Shu bois kattaroq emotsional va tashkilotchilik talablariga duch keladi. Uzoq muddat davomida ortib boruvchi stress, yuqori yuklama, cheklangan resuslar va ijtimoiy e'tiborsizlik kasbiy deformatsiyaga sabab bo'lishi mumkin. Bu holat ta'lim sifatiga, o'qituvchining sog'lig'I va o'quvchilarning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy qism.

Kasbiy deformatsiya – bu o'qituvchining kasbiy faoliyat natijasida yuzga keladigan psixologik holatlari to'plami (motivatsiya pasayishi, ishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi, professional rollarning buzilishi). Burnout (Professional burnout) – emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy samaradorlikning pasayishi orqali tavsiflanadi. Stress va charchoq nazariyalari: Selye (general adaptation syndrome) stressing biologic – psixologik mexanizmlarini tushuntiradi; Karasek Vahe (job strain) ish sharoitlari bilan bog'liq modellar – ish nazorati va talablar nisbati muhim ekanini ko'rsatadi. Boshlang'ich sinf o'qituvchilariga xos omillar (organization va shaxsiy).

Organizatsion omillar;

- Yuqori sinf soni va ortiqcha ma'muriy yuk;
- Darsdan tashqari majburiyatlar hujjatlar, ota – onalar bilan ishlash;
- Ish vaqti va resuslarning noaniq belgilanishi;
- Qo'llab- quvvatlash tizimining zaifligi mentorlik maslahat;
- Maosh va ijtimoiy e'tiborsizlik.

Shaxsiy omillar;

- Kasbiy malaka yetishmasligi yoki o'zini rivojlantirishga kam vaqt;
- Mukammallik talabi, o'ta ma'suliyat hissi;
- Emotsional barqarorlikning pastligi;
- Oilaviy yoki sog'liq bilan bog'liq stressorlar;
- Yoshi va ish staji; ko'p yillik monotonlik yoki yangi o'qituvchida tajriba yetishmasligi har ikkalasi ham riskli.

Psixologik xususiyatlar – simptomatika va namoyon bo'lish shakllari. Emotsional component; doimiy charchoq, energiya tanqisligi, ishga ichki qiziqish kamayishi, kayfiyat o'zgarishi, asabiylashish, sabrsizlik. Kognitiv component; kontsentratsiya pasayishi, qaror qabul qilishda qiyinchilik, kreativlik va innovatsion yondashuvning kamayishi. Xulq – atvor komponenti; depersonalizatsiya – o'quvchilarga nisbatan sovuqlik, masofalanish, professional standartlarga chetga chiqish(dars sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi), mehnatdan chekinish yoki ortiqcha rasmiylik. Somatik simptomlar; uyqu buzulishi, bosh bosh og'rig'I, oshqozon muammolari, tez charchash, immunitet zaiflashuvi. Ijtimoiy va kasbiy oqibatlar; ishdagi samaradorlik pasayishi, kasbni tark etish istagi, sog'liq muammolari natijasida uzoq muddatli kasalliklar. Kasbiy deformatsiyani aniqlash va diagnostika instrumentlari. Amaliyotda quyidagi vositalar samarali hisoblanadi; Maslach Burnout Inventory (MBI) – emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy samaradorlikni baholaydi. Copenhagen Burnout Inventory (CBI) – ish bilan bog'liq charchoqni o'lchash. General Health Questionnaire (GHQ – 12) – umumiy ruhiy holatni baholash. Minnesota Satisfaction Questionnaire (MSQ) yoki ishga qoniqish so'rovnomalari. Shuningdek, maktab kontekstida maxsus so'rovnomalalar, pedagogik kuzatish va ota – ona fikri ham diagnostic ma'lumot beradi.

Kasbiy deformatsiyaning pedagogik va psixologik mexanizmlari. Feedback almashinuvi yetishmasligi; konstruktiv baholash va mentorlik mavjud bo'lmasa, o'qituvchi o'z ishini xolis baholay olmaydi. Resurs – talab nomutanosibligi; yuqori talablar + past nazorat imkoniyati stress. Emotsional "yuk" ning doimiylik; kichik sinf va oilaviy muammolar bilan ishlash ko'p emotsional energiya talab qiladi; tiklanish uchun vaqt yetmaydi. Shaxsiy identifikatsiya va rollarning chalkashligi; "menga hamma narsa uchun javob berish kerak" degan qarash ham burnoutga olib keladi. Quyidagi choralar maktab va shaxs darajalarida amalga oshirilishi mumkin; Maktab (organizatsion) choralari; ish yukini normallashtirish sinflar soni, dars soatlari va majburiyatlarining qayta taqsimlanishi. Mentorlik va supervizorlik tizimi – yangi va tajribali o'qituvchilar uchun muntazam mashg'ulotlar. Professional rivojlanish kurslari (stress- menedjment, emotsional intellekt); jamoaviy qo'llab – quvvatlash (haftalik pedagogik majlislar, muvaffaqiyatlarni muhokama qilish); ish va hayot muvozanatini qo'llab – quvvatlash (

moslashuvchan ish vaqti, dam olish siyosati). Individual (psixologik) choralari. Stress bilan ishlash texnikalari; nafas olish mashqlari, progresiv mushak dam olishi, qisqa meditatsiyalar; emotsional chegaralrni belgilash – “ professional empatiyani” sog’lom saqlash; karyera rejalashtiruv va kompetensiyalarni yangilash – professional o’sish motivatsiyasini tiklash; psixoterapiya yoki individual maslahat (kognitiv – xulq terapiyasi, yordam guruhi). Ta’limiy aralashuv dasturi (namuna – 8 haftalik paket); 1 – hafta; diagnostika (MBI, GHQ), kerakli ma’lumot yig’ish; 2 – hafta; stress nazariyasi va individual profiling; 3 – 4 hafta; emotsional boshqaruvi va relaksatsiya mashqlari (amaliy trening); 5 – hafta; kasbiy chegaralrni belgilash va kommunikatsiya treiningi; 6 – hafta; sinf boshqaruvi va konfliktlarni hal etish usullari; 7- hafta; time menejment, peofilaktika ish tashkil etish; 8 – hafta; yakuniy baholash, individual reja va keying qo’llab – quvvatlash (mentor bilan). Amaliy tavsiyalar maktab boshqaruvchilari va metodistlarga. Muntazam psixologik skrining joriy qilish yiliga 1 – 2 marta; mentor – supervizorlikni majburiy qilish; o’qituvchilarga malak oshirish uchun byudjet ajratish; ish yukini optimallshtirish va ma’muroy jarayonlarni soddalashtirish; ijtimoiy e’tibor – muvaffaqiyatlarni tan olish tizimi yaratish.

Xulosa.

Boshlang’ich sinf o’qituvchilaridagi kasbiy deformatsiya – murakkab, ko’p omilli hodisa. Uni vaqtida aniqlash, sabablarini bartaraf etish va profilaktika tadbirlarini amalga oshirish ta’lim sifati hamda o’qituvchilarning hayot sifati uchun hal qiluvchi – tashkilot maktab, jamoa va individual dafajada parallel amalga oshiriladigan choralardan olinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Maslach. C . The measurement of experienced burnout. 1981.
2. Selye. H. The stress of life. 1956.
3. Freudenberg. H. J. Straff burn – out . 1074.
4. Shaxsiy va ishga oid psixologik yordamga oid amaliy qo’llammalar va metodik materiallar.

5. Karasek.T .S. Copenhagen burnout inventory Anew tool for the assessment of burnout 2005.
6. Boshlang'ich sinf metodikalari va qo'llanmalar, maqolalar.