

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARIDA KASBIY
DEFORMATSIYANI NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI VA PROFILAKTIKASI, MEKANIZMLARI.**

Andijon davlat pedagogika instituti

Musiqqa ta'lim yo'nalishi talabasi

Shahrixon tumani 24- BMSM musiqiy

nazariy fanlar o'qituvchisi

O'rmonova Durdona Ixtiyarjon qizi

Ilmiy rahbar: Andijon davlat pedagogika

Instituti Pedagogika va psixologiya

Kafedra professor o'qituvchisi

To'lanova Mahliyo Murodali qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kasbiy deformatsiyaning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi hamda uning paydo bo'lish omillari, belgilar va profilaktik chora – tadbirlar taqdim etiladi. Nazariy asosolarga tayanib, pedagogik va psixologik adabiyotlar asosida kasbiy deformatsiyaning ijtimoiy – psixologik ta'siri, individual farqlari va muhit omillari o'rganilgan. Maqola amaliy tavsiyalar, dars jarayonida va maktab muhitida amalga ishirilishi mumkin bo'lgan profilaktika mexanizmlari hamda o'qituvchilarga mo'ljallangan psixologik yordam shakllarini taqdim etadi. Tadqiqot natijalari boshlang'ich sinf o'qituvchilarining stress, emotsional charchoq va motivatsiya pasayishi bilan bog'liq muammolarini kamaytirishga qaratilgan strategiyalarni qo'llash muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: kasbiy, deformatsiya, pedagogika, charchoq, boshlang'ich, profilaktika, emotsional, charchoq, professional, motivatsiya.

Аннотация: В данной статье рассматривается профессиональное развитие учителей начальной школы. Проанализированы психологические особенности деформаций, представлены факторы их возникновения, признаки и профилактические меры. На основе теоретических основ изучено социально – психологическое влияние профессиональной деформации, индивидуальные различия и факторы среды на основе педагогической и психологической литературы. В статье представлены практические рекомендации, профилактические механизмы, которые могут быть реализованы в классе и школьной среде, а также формы психологической поддержки учителей. Результаты исследования свидетельствуют о важности использования стратегий, направленных на снижение проблем учителей начальных классов, связанных со стрессом, эмоциональным истощением и снижением мотивации.

Ключевые слова: профессиональная, деформация, педагогика, утомление, первичная, профилактика, эмоциональная, усталость, профессиональная, мотивация.

Abstract: This article discusses the professional development of primary school teachers. The psychological characteristics of deformation are analyzed and the factors of its occurrence, signs and preventive measures are presented. Based on theoretical foundations, the socio – psychological impact of professional deformation, individual differences and environmental factors are studied on the basis of pedagogical and psychological literature. The article presents practical recommendations, preventive mechanisms that can be implemented in the classroom and in the school environment, as well as forms of psychological support for teachers. The results of the study indicate the importance of using strategies aimed at reducing the problems of primary school teachers associated with stress, emotional exhaustion and decreased motivation.

Key words: professional, deformation, pedagogy, fatigue, primary, prevention, emotional, fatigue, professional, motivation.

Kirish. So'ngi yillarda ta'lim tizimida o'qituvchilarning psixologik holati va kasbiy sog'ligi muhim mavzulardan biriga aylandi. Ayniqsa boshlang'ich sinf o'qituvchilari bolalar bilan yaqin muloqot, juda ko'p his – tuyg'u va sabr talab qiluvchi pedagogic faoliyat tufayli stress va charchoq tezroq uchraydi. “ Kasbiy deformatsiya” atamasi pedagogik kasb doirasida yuzaga keladigan motivatsiya, emotsional va xulq – atvoriy o'zgarishlarni – yondashuvdagi sovuqlik, ishga qiziqishning pasayishi, hamkasblar va bolalar bilan munosabatlarning suistimol qilinishiga moyillik- ifodalaydi. Boshlang'ich sinf o'qituvchisi faoliyati ko'p jihatdan o'ziga xos bo'lib, u nafaqat bilim beradi va bolalarning ruhiy dunyosini ham shakllantiradi va tarbiyachi, psixolog va hatto ota – onaning yordamchisiga ham aylanadi. Shu sababli bu kasb juda kata ma'suliyat va bardoshlilikni talab qiladi. Ammo kundalik faoliyatda uchraydigan ko'p sonli vazifalar, bolalarning individual xulq – atvori, ota – onalar bilan ishlashdagi murakkabliklar va o'qituvchiga bo'lgan yuklamaning ortib ketishi o'qituvchida kasbiy deformatsiya deb ataluvchi psixologik o'zgarishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Kasbiy deformatsiya - bu o'qituvchining ruhiy holati, his – tuyg'ulari va ishga munosabati vaqt o'tishi bilan salbiy tomonga o'zgarishi jarayonidir. Mutaxassilar fikriga ko'ra, deformatsiyaning eng asosiy sababi – uzoq davom etuvchi peofessional stressdir. Masalan, Maslach va Leiter (1981 – 2004 yillar) tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda pedagoglar boshqa soha vakillariga nisbatan 2 – 3 baravar ko'proq emotsional charchoq uchrashi qayd etilgan. Boshlang'ich sinf o'qituvchilari ko'p stressga va ruhiy zarbaga duch kelishadi. Chunki kichik yoshdagi o'quvchilar bilan ishlashda o'qituvchidan muntazam ravishda mehr, sabr, e'tibor, va hissiy nazorat talab qilinadi. Bolaning har bir savoli, har bir xatti – harakati o'qituvchini javob berishga undaydi. Kun davomida 25 – 30 nafar o'quvchi bilan muloqot qilish esa katta energiya sarfni keltirib chiqaradi. Deformatsiya (lot. Deformation – buzilish) degan ma'noni anglatadi. Kasbiy deformatsiya asta – sekin rivojlanadi. Uning dastlabki belgisi – emotsional charchoq hisoblanadi. O'qituvchi avvalgidek darslarga quvonch bilan kirishni to'xtatadi, energiyasi tez tugaydi, ertalab ishga borish og'ir bo'lib qoladi. Keyinchalik sovuqlashish, ya'ni depersonalizatsiya bosqichi keladi; o'quvchilarga nisbatan e'tibor kamayadi, gapirayotganda ohang qo'polroq bo'ladi, har bir vazifa qo'shimcha yukdek

tuyuladi. Bu holat davom etsa, o'qituvchi o'z faoliyatini samara bermayapti, degan fikr bilan qiyoslay boshlaydi. Natijada ishga bo'lgan ishonch va motivatsiya sezilarli pasayib ketadi. Psixologlar ta'kidlashicha, deformatsiyaning rivojlanishiga bir nechta omillar ta'sir qiladi. O'qituvchiga bo'lgan yuklamaning og'irligi – dars, hujjatlar, tadbirlar oshib ketishi. Muloqotdagi zo'riqish – ota – onalar bilan kelishmovchiliklar, o'quvchilarning xulqidagi muammolar. Qayta tiklanishning yetishmasligi – dam olish rejimining, buzilishi, uyga ishlanma olib ketish. Kasbiy tan olinishning pastligi – mehnatga munosib rag'bat bo'lmasligi. Bularning barchasi nafaqat pedagog shaxsiga, balki ta'lim jarayoniga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Charchagan, motivatsiyasi pasaygan o'qituvchi o'quvchilarni to'laqonli qo'llay olmaydi, dars sifatiga putur yetadi. Shu sababli kasbiy deformatsiya – alohida shaxs muammosi emas, balki ta'lim tizimi muammosidir. Biroq bu jarayonni to'xtatish mumkin. Profilaktika bo'yicha mutaxassislarning fikriga ko'ra, eng samarali yo'llardan biri – psixologik yengilikni tiklash. Buning uchun maktablarda psixologlar muntazam ravishda o'qituvchilar bilan stressni boshqarish treninglarini o'tkazishi, qisqa psixologik dam olish mashg'ulotlarini yo'lga qo'yishi lozim. O'qituvchining o'zi esa individual tarzda nafaqat mashqlarini o'rganishi, qisqa tanaffuslarda relaksatsiya qilishni odatga aylantirishi, ish va shaxsiy hayot balansini shakllantirishi zarur.

Shuningdek, pedagoglar orasida hamkorlik muhitini kuchaytirish juda muhim hisoblanadi. Yagona maqsad sari ishlayotgan jamoa bir – birini ruhlantiradi, muammolarni bo'lishadi va ularni yengilroq qabul qilishadi. Maktab rahbariyati tomonidan adolatli baholish, rag'batlantirish, metodik yordam ko'rsatish ham kasbiy deformatsiya xavfini sezilarli kamaytiradi. Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek boshlang'ich sinf o'qituvchisi nafaqat bir kasb egasi, balki jamiyatning kelajagini tarbiyalovchi eng muhim shaxslardan biri. Har bir maktabning ertalabki sokinligini bolalarning quvnoq shvqini bilan uyg'unlashtirib turadigan inson aynan boshlang'ich sinf o'qituvchisidir. Ammo bu shodlik, bu quvonch ortida ko'pincha ko'zga ko'rinmaydigan, ammo juda chuqur kechadigan ruhiy jarayonlar yashirin yotadi. Kasbiy deformatsiyaning eng sezilarli jihatlaridan biri – bu o'qituvchining ichki sezgirlikni yo'qotishi. Avvallari o'quvchining darsga kechikishi ortida qandaydir muammo borligini sezgan pedagog, endi esa bu holatni oddiy intizomsizlik sifatida qabul qilishi mumkin. Yoki o'quvchining darsdagi sustligi

ortida ruhiy holat yotganini anglash qobiliyati pasayadi. Kasbiy deformatsiya ko'pincha o'qituvchining o'ziga bo'lgan talablaridan boshlanadi. Boshlang'ich sinf o'qituvchisi har bir o'quvchi qalbiga yetib borishni xohlaydi. Biroq o'quvchilar soni ko'p bo'lgan sinflarda bu juda qiyin. Har birining xarakteri boshqacha, har birining tarbiyaviy ehtiyoji boshqacha. O'qituvchi ularning har biriga yetishishga intilar ekan, asta – sekin o'zining hissiy resuslarini sarflay boshlaydi. Bu jarayon tugamagan edu uyga ham dars rejalari, daftar tekshirishlar, ertangi darsning o'ziga xos jihatlari haqida o'ylash davom etadi. Tanaffusda ham o'quvchilarning muammolari tugamaydi. Kimdir yiqilib tizzasini og'ritadi, kimdir do'stidan ranjiydi, boshqasi esa kitobini unutib qo'yganidan yig'lab yuboradi. O'qituvchi esa hammasini tinglaydi, tasalli beradi, tushuntiradi, yo'l ko'rsatadi. Har bir kichik vazifa ortida aslida o'ta kata ruhiy yuk borligini ko'pchilik payqamaydi. Shu bilan birga, o'qituvchining kasbi faqat bolalar bilan emas, balki ota – onalar bilan ham uzviy bog'langan. Ba'zan o'quvchining darsdagi muvaffaqiyatsizligi uchun o'qituvchi ayblanishi, ba'zan esa o'qituvchi bergan tavsiyalar inobatga olinmasligi mumkin. Bu esa o'qituvchining o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, ichki shubhalar paydo qiladi. Kasbiy deformatsiyaning eng og'ir tomonlaridan biri bu o'qituvchining dars jarayonidan oladigan ruhiy zavqini yo'qotishdir. Avval dars boshlanishi unga quvonch bag'ishlar edi, endi esa bu jarayon oddiy ish rejasi sifatida tuyulishi mumkin. Darslar o'tkaziladi, vazifalar bajariladi, natijalar qayd etiladi, lekin o'sha ‘jonli dars’, ‘jonli muloqot’ tuyg'usi asta – sekin yo'qola boshlaydi. Bunday holatlar o'qituvchini emotsional ‘mashina’ ga aylantirishi mumkin, bunda u o'z kasbining eng go'zal tomoni – ruhiy ta'sirdan mahrum bo'ladi. Aslida esa o'qituvchining eng kata kuchi – uning qalbi, mehribonligi, sabri, farosati. Ammo deformatsiya jarayoni bularni so'ndirishi mumkin. Shunday bo'lsa –da, bu jarayonni yengish mumkin. O'qituvchining o'zini qo'llashi, o'ziga dam berishi, ish jarayonida o'ziga psixologik yengillik yaratishi bularning barchasi kasbiy deformatsiyaning oldini oladigan muhim omillaridan biri hisoblanadi. O'qituvchi o'z ruhiyatini asrash orqaligina o'quvchilar ruhiyatini tarbiyalay oladi. Chunki ruhiyati sog'lom bo'lgan ustozgina bolalar qalbiga yo'l topishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda boshlang'ich sinf o'qituvchisi kasbi tashqi tomondan sodda ko'ringani bilan, amalda juda murakkab va ma'suliyatli jarayondir. O'qituvchi nafaqat dars

o'tadi, balki hayotga tayyorlaydi, ularning psixologik holatini boshqaradi. Shu sababli bu kasbdagi har qanday psixologik o'zgarish – deformatsiya, charchoq, motivatsiya pasayishi – ta'lim jarayoniha bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchilarning psixologik faravonligini ta'minlash, ularga ko'mak berish, ishsharoitini yengillashtirish nafaqat pedagogning, balki butun jamiyatning kelajagi uchun muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maslach, C. Burnout. The Cost of Caring. New York; W.H. Freeman, 1982
2. Karasek, R. a. Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain. Administrative Science Quarterly, 1979.
3. Freudenberger, H. Staff Burn – Out. Journal of social Issues, 1974.
4. Pedagogik psixologiya bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami.
5. Leiter, M. P, Maslach, C. Teacher Burnout and Classroom Management. Psychology Press, 2005.
6. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi: Pedagoglar psixologiyasi bo'yicha metodik qo'llanmalar 2017.
7. Abdurahmonova D. Boshlang'ich sinf o'qituvchilarida stress va uning oqibatlari. Toshkent 2021.
8. O'zbekiston Respublikasi ta'lim tizimi hujjatlari va pedagoglarning mehnat sharoitlari to'g'risidagi amaliy materiallar.