

“PEDAGOGLAR ORASIDAGI KASBIY EMOTSIONAL CHARCHOQNING OLDINI OLISH”

Komilova Komila Inomjon qizi

Nizomiy nomidagi toshkent davlat pedagogika
universiteti magistratura talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14214955>

Annotasiya: Ushbu maqolada pedagogik faoliyat bilan shug'ullanayotgan mutaxassislar uchun kasbiy emotsional charchoqni oldini olish bo'yicha dolzarb masalalarni yoritadi va amaliy tavsiyalarni haqida ma'lumotlar keltirilgan. Maqolada kasbiy emotsional charchoqqa olib keluvchi omillar, uning belgilari va ta'siri, shuningdek, bu muammoni bartaraf etish uchun samarali strategiyalar ko'rib chiqiladi. Ushbu tadqiqot pedagoglar orasidagi emotsional charchoqqa qarshi kurashishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ta'lim muassasalarining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Pedagogik faoliyat, emotsional charchoq, ruhiy salomatlik, stress, resurs, depressiya, bezovtalik, mentorlik.

Charchoq, o'qituvchilarning ishga bo'lgan motivatsiyasini pasaytirishi, ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi va ta'lim sifatini kamaytirishi mumkin. Shuningdek kasbiy emotsional charchoqni oldini olish uchun ushbu choralarni amalga oshirish orqali pedagoglar o'z ish faoliyatlarini yanada samarali va qoniqarli o'tkazishlari mumkin. Bu nafaqat o'qituvchilar, balki o'quvchilar uchun ham ijobiy natijalar keltiradi. Pedagoglar orasidagi kasbiy emotsional charchoq, ta'lim jarayonida faol ishtirok etayotgan o'qituvchilar va tarbiyachilar uchun keng tarqalgan muammo hisoblanganligi uchun, bu muammoni hal etish va oldini olish masalalari muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism:

Pedagoglar orasidagi kasbiy emotsional charchoq, ta'lim jarayonida faol ishtirok etayotgan o'qituvchilar va tarbiyachilar uchun keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Shuning uchun, bu muammoni hal etish va oldini olish masalalari muhim ahamiyatga ega. 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.Serebryakova 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 kopincha, ishning uchinchi yilida, keyin esa kasbiy inqiroz davrida sodir bo'ladi.

Metodlar:

Pedagoglar orasidagi kasbiy emotsional charchoqning oldini olish uchun bir qator samarali metodlar mavjud. Quyida ushbu metodlarning ba'zilari keltirilgan:

1. O'z-o'zini baholash va refleksiya

O'qituvchilar o'z his-tuyg'ulari va ish faoliyatini muntazam ravishda baholashlari kerak. Buning uchun maxsus jurnal yoki kundalik tutish foydali bo'lishi mumkin.

2. Stressni boshqarish treninglari

O'qituvchilarga stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish. Meditatsiya, nafas olish texnikalari, yoga yoki boshqa stressni kamaytiruvchi faoliyatlar orqali o'qituvchilarning ruhiy salomatligini yaxshilash.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish

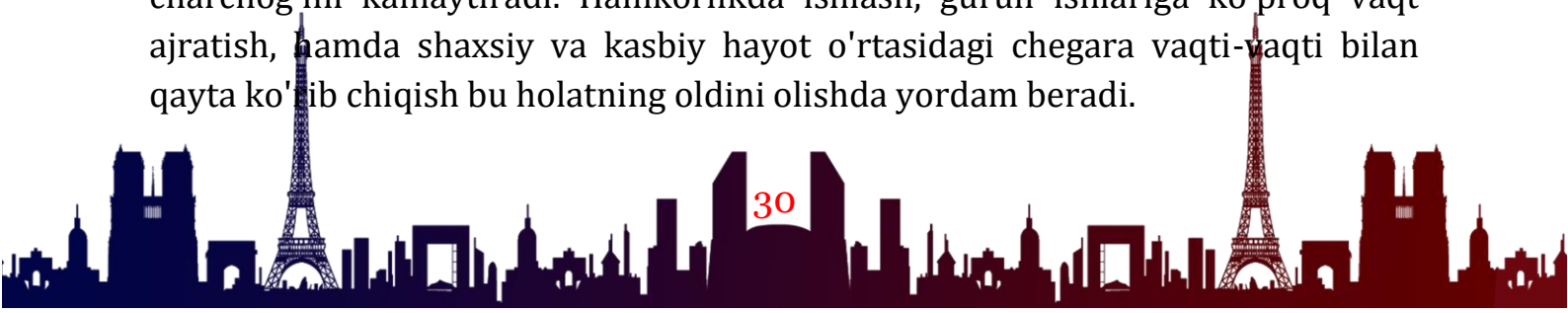
O'qituvchilar o'rtasida ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish. Maktab ichida yoki tashqarida muntazam uchrashuvlar o'tkazish, tajriba almashish va bir-biriga yordam berish.

Muhokama va natijalar:

Pedagoglar orasidagi kasbiy emotsional charchoq, ya'ni "burnout" fenomeni, pedagogik faoliyatni olib borayotgan shaxsning o'z ishiga bo'lgan motivatsiyasining yo'qolishi, energiyasining tugashi va ishga nisbatan salbiy hissiyotlarning yuzaga kelishi holatidir. Bu holat nafaqat pedagoglarning shaxsiy salomatligiga, balki ta'lim sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muammoning oldini olish uchun bir qancha strategiyalarni ko'rib chiqish mumkin.

1. Kasbiy yukni balanslash

Pedagoglarning ish yukini muvozanatlash, ko'pincha ularning emotsional charchog'ini kamaytiradi. Hamkorlikda ishlash, guruh ishlariga ko'proq vaqt ajratish, hamda shaxsiy va kasbiy hayot o'rtasidagi chegara vaqti-vaqti bilan qayta ko'rib chiqish bu holatning oldini olishda yordam beradi.



2. Emotsional intellektni rivojlantirish

Pedagoglar o'zlarining emotsional holatlarini va boshqalar bilan bo'lgan munosabatlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirsa, ular stressni engish va salbiy his-tuyg'ularni kamaytirish borasida ancha muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Emotsional intellektni rivojlantirish uchun maxsus treninglar, psixologik qo'llab-quvvatlash va jamoaviy ishlashga oid mashg'ulotlar tashkil etilishi lozim.

3. Psixologik va professional qo'llab-quvvatlash

Pedagoglar uchun psixologik yordam ko'rsatish, stressni boshqarish va o'z ishlariga bo'lgan qiziqishni qaytarish uchun kerakli vositalarni taqdim etish zarur. Shuningdek, professional rivojlanish kurslari va seminarlari orqali pedagoglarning yangi metodikalarga ega bo'lishi va o'z malakalarini oshirishga yordam beradi.

Pedagoglar orasidagi kasbiy emotsional charchoqning oldini olish juda muhim masala, chunki bu holat o'qituvchilarning ish faoliyatiga, shuningdek, o'quvchilarning ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Keling, bu mavzuni bir necha asosiy jihatlari bilan muhokama qilaylik:

1. O'z vaqtini boshqarish

O'qituvchilar o'z ish va shaxsiy hayotlarini muvozanatlash uchun vaqtni samarali rejalashtirishlari kerak. Bu nafaqat ish yukini kamaytirishga, balki stressni boshqarishga ham yordam beradi. O'qituvchilar uchun ish vaqtdan tashqari dam olish vaqti ajratish juda muhimdir.

2. Professional rivojlanish

O'qituvchilar yangi pedagogik metodlar va texnologiyalarni o'rganish orqali o'z malakalarini oshirishlari kerak. Bu nafaqat ularning ishga bo'lgan qiziqishini oshiradi, balki o'quvchilarga yanada samarali ta'lim berishga yordam beradi.

3. Stressni kamaytirish usullari

Meditatsiya, yoga, sport yoki boshqa stressni kamaytiruvchi faoliyatlar o'qituvchilarning hissiy holatini yaxshilashda yordam beradi. Bunday faoliyatlar stress darajasini pasaytiradi va umumiy ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

O'qituvchilar o'rtasida hamkorlik va tajriba almashish muhimdir. O'zaro qo'llab-quvvatlash, fikr almashish va bir-biriga yordam berish orqali o'qituvchilar o'z hissiy yuklarini yengillashtirishlari mumkin.

Kasbiy emotsional charchoqning sabablari:



1. Stressli ish muhitlari: O'qituvchilar ko'pincha yuqori bosim ostida ishlaydi, bu esa ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'sir qiladi.

2. O'z-o'zini baholash: O'qituvchilarning o'zlarini professional jihatdan baholashi, ularning kasbiy emotsional charchoqqa qanday ta'sir ko'rsatishini belgilaydi.

3. Ijtimoiy va oilaviy muammolar: O'qituvchilarning shaxsiy hayoti ham ularning ish faoliyatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

4. Resurslar yetishmasligi: Ta'lim muassasalarida yetarli resurslar yoki qo'llab-quvvatlashning yo'qligi ham charchoqni kuchaytiradi.

Belgilari:

- Ishga bo'lgan qiziqishning pasayishi
- Ruhiy holatning yomonlashishi (depressiya, bezovtalik)
- Jismoniy alomatlar (bosh og'rig'i, uyqusizlik)
- O'z-o'zini izolyatsiya qilish

Oldini olish strategiyalari:

1. Trening va seminarlar: O'qituvchilar uchun stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni oshirish bo'yicha treninglar tashkil etish.

2. Mentorlik dasturlari: Tajribali o'qituvchilar yangi boshlovchilarga yordam berish orqali qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: O'qituvchilar o'rtasida ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va bir-birlariga yordam berish.

4. Kasbiy rivojlanish imkoniyatlari: O'qituvchilarga yangi bilim va ko'nikmalarni olish uchun imkoniyatlar yaratish.

5. Ish muhitini yaxshilash: Ta'lim muassasalarida sog'lom ish muhitini yaratish, zarur resurslar bilan ta'minlash.

Pedagoglar orasidagi kasbiy emotsional charchoqni oldini olish bo'yicha amalga oshirilgan tadbirlar natijasida quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi:

- O'qituvchilarning ishga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasi oshadi.
- Ruhiy salomatlik yaxshilanadi, stress darajasi pasayadi.
- Ta'lim sifatining oshishi va o'qituvchilarga ko'rsatilayotgan xizmatlar yaxshilanadi.

- O'qituvchilar o'rtasidagi hamkorlik va qo'llab-quvvatlash kuchayadi.

Xulosa: Pedagoglar orasidagi kasbiy emotsional charchoqni oldini olish, ta'lim tizimining samaradorligini oshirish uchun zarurdir. O'qituvchilarni qo'llab-quvvatlash, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash va professional rivojlanish imkoniyatlarini yaratish orqali bu muammoni bartaraf etishga erishish mumkin. Ta'lim muassasalari bu borada faol ishtirok etishi va

o'z xodimlariga yordam berishi lozim. Haqiqiy ish sharoitlarini kuzatish va o'qituvchilar bilan suhbatlarda professional hissiy charchash belgilarining ko'rinishini tobora ko'proq ko'rish mumkin:

– 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 uchunsiz smenani ishlab chiqishingiz kerak;).

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. Sh.E.Yakubova."Pozitiv dunyoqarashni shakllantirishga oid ma'naviy pedagogik merosning mazmun-mohiyati" IISN 2181-6883. "Pedagogik mahorat" ilmiy nazariy metodik jurnal. 5-Son. Oktabr. 168-bet. Buxoro-2022. (13.00.00.Nº23)
4. Sh.E.Yakubova."The system of instilling a healthy perspective in students through eastern academics' educational principles". European international journal of multidisciplinary research and management studies. Volume03. IISUE09. IISN: 2750-8587.
5. Sh.E.Yakubova."The system of forming a positive world attitude in higher education students" Innovative Research in Modern Education, Hosted from Toronto, Canada Conference 1(8),69-74.Retrieved from. 2023.
<https://aidlix.org/index.php/ca/article/view/30>
6. X.Ibragimov, Sh.Abdullayeva. "Pedagogika nazariyasi" darslik. Toshkent-2008.
- 7.<https://lex.uz/docs/-3334234> .
8. www.ziyouz.com kutubxonasi.

