



## PEDAGOG KASBIY KOMPETENTLIGI VA EMOTSIONAL JARAYONLARINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Ro'zieva Z.S.*

*Osiyo xalqaro universiteti pedagogika va psixologiya yo'nalishi magistranti*

**Tayanch so'zlar:** kompetentlik, emotsional jarayonlar, pedagogning emotsional yonishi, befarqlik, toliqish, aybdorlik tuyg'usi, bezovtalik, хотира susayishi, negativ munosabat, pessimizm, boshqalarni ayblash. Аннотация. В данной статье рассматривается тема синдрома эмоционального выгорания и его наблюдения у педагогов.

**Ключевые слова:** компетентность, эмоциональные процессы, эмоциональное выгорание педагога, апатия, утомление, чувство вины, беспокойство, снижение памяти, негативный настрой, pessimizm, обвинение других.

**Key words:** competence, emotional processes, teacher burnout, apathy, fatigue, guilt, anxiety, memory loss, negative attitude, pessimism, blaming others.

Zamonaviy dunyo bizdan barcha sohada ilg'orlikni talab qiladi. Eng yaxshi o'qishda o'qish, eng yaxshi ishda ishlash, barcha jabhada birinchilikni qo'lga kiritish kabi vazifalar ichida ko'pchiligimiz yuguramiz. Shoshilinch qaror qabul qilishga, topshiriqlarni tez bajarishga urinarkanmiz eng qimmatli narsamiz umrimiz yonimizdan sirg'alib o'tib ketayotganini sezmay ham qolamiz. Ana shu yugur-yugurlar ichida ayrimlarda emotsional yonish holati kuzatiladi. Bu sindromni ilk bor Gerbert Freydenberg 1974-yilda birinchi marta tilga oladi. Bu insonning ham jismonan ham ruhan toliqishi bo'lib, u asosan inson-inson bilan ishlash jarayonida yuzaga keladi. Tadqiqotlarga ko'ra, bu sindrom ko'proq ofis xodimlari, shifokorlar, pedagoglar, psixologlar va huquq-tartibot xodimlari o'rtasida ko'proq kuzatiladi. Biz bu sindromning pedagoglarda uchrashi muammolari haqida to'xtalib o'tmoqchimiz. Ayni mavzuda K. Maslach, U. Nuber, V.Boyko, A.Pane va boshqalar bir qancha tadqiqotlar olib borishgan va bu mavzudagi izlanishlar hamon davom etmoqda. Barcha izlanishlar natijasida ushbu sindrom asosan boshqalarga yordam qo'lini cho'zishga tayyor, hamisha yordamga shay, xayrixoh insonlarda ko'proq uchrashi aniqlangan.



Davr bugungi kun pedagogiga katta va yangi talablarni qo'yimoqdaki, yuz berayotgan yangiliklarni birdaniga qamrab olish va ularni o'zlashtirish o'qituvchiga katta vazifalarni qo'yadi. Pedagog bir tomondan tinimsiz o'z ustida ishlashi, zamon bilan hamnafas bo'lishi, ikkinchi tomondan tobora aqlli bo'lib borayotgan, boshqarishga qiyin o'quvchilarning savollariga javob topa bilishi hamda ularni oqilona o'qitishi zarur. O'qituvchiga yuklanayotgan yangi vazifalar ko'lami uning kasbiy kompetentligini oshirishni taqozo etadi. Endi o'qituvchi kechagi bilimning o'zi bilangina darsga kira olmaydi. U har kuni o'z faniga doir yangi bilimlarni o'zlashtirish bilan birga doim novator ustoz bo'lishi talab etiladi. U dars o'tishning yangicha metodlari bilan tanishishi, har bir darsga noodatiy yondoshgan holda kreativ usullarda ta'lim bera olishi zarur. U ish jarayonida emotsional jihatdan barqaror bo'lishi, o'zining ruhiy salomatligini ham saqlay olishi kerak. Shu bilan birga o'quvchilar uchun ham resurslarga boy inson sifatida gavdalanishi, o'quvchi shahsiga hurmat va e'tibor bilan munosabatda bo'lishi zarur. Bularning barchasi undan katta kuch talab etadi va ayni jarayonda o'qituvchida emotsional yonish sindromi uchraydi. Tadqiqotlarga ko'ra ushbu sindrom ko'proq ayollarda uchrashi ma'lum bo'ladi.

Xo'sh, emotsional yonish qanday belgilarga ega?

Muammoning ildizida, mutlaqo o'zini o'ylamasdan barcha sohada o'ta faol bo'lish va evaziga tana va psixologiyada salbiy o'zgarishlar bo'lishini kuzatish mumkin. Bunda ilgari siz yaqinda chet elga borib dam olib kelaman deb aytayotgan bo'lsangiz, emotsional yonish darajasida hech narsa qilgingiz kelmay qoladi, befarq bo'lishga moyillik seziladi. Fikrlaringizni bir joyga jamlolmaysiz, oddiy ishlar uchun ham erinib qolasiz. Eng asosiysi esa siz hayotda hech qanday ijobiy narsani his qila olmay qolasiz. Zavqlanish, xursand bo'lish o'yin kulgi yo'qolib, xotiraning yomonlashishi ham mumkin. Yetmaganiga inson yana o'zini-o'zi ayblaydi. Go'yoki, u hech narsaga ulgura olmayapti, hech narsani eplolmayapti. Bu noroziliklar uni tamoman holdan toydiradi. Ayni holatda odamlar bilan gaplashish yanada qiyinlashadi. Dunyoda sodir bo'layotgan har bir voqea-hodisa og'riqli qabul qilinadi. Bu og'riqni his qilgan ruhiyat endi o'zini-o'zi himoya qilish uchun go'yoki telefonning batareya kam qoldi rejimi kabi "tejab" ishlatishni va shu yo'l bilan himoya qilishni boshlaydi. Mana shu belgilar emotsional yonish borligini ifodalaydi.

Bunda inson har doimgidek ishini, o'ziga yuklatilgan vazifalarni bajaraveradi. Ammo u tez charchab qoladi, doimiy holsizlik kuzatiladi. Erta tongda uygonishi bilanoq o'zini kuchsiz his qiladi, biror yangilik qilishga ishtiyoqi bo'lmaydi. Oddiy ish qilishga ham kuchi yetmayotganini his qilsa-da, u atrofga barchasi yaxshi degan ko'rinishni berishga urinadi. O'ziga zo'r berib bo'lsa-da, u yana va yana ishda kundalik vazifalarini bajarishda davom etaveradi. Bu ish va dam olish

o'rtasidagi balansning buzilishi oqibatida kelib chiqqanligi uchun ham u nafaqat ruhiy balki tanaga ham o'z ta'sirini o'tkazmasdan qo'ymaydi. Inson o'z-o'zidan bezovta bo'laveradi, hamma narsaga negativ munosabat bildiradi, odamlardan qochishga urinadi, unda pessimizm kuchayadi. U hech narsadan qoniqmay qo'yadi va bu uni yanada tushkunlikka tushiradi. Bu holatni sezsa ham u yana va yana ishlashda davom etaveradi, har doimgi hayot tarzini davom ettirarkan, bu uning organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va oxir-oqibat unda surunkali kasalliklar ham yuzaga kelishi mumkin. Bu kabi o'ziga va atrofdagilarga yuqori talabchanlik uni charchatadi va emotsional yonish holatining bir nechta bosqichini bosib o'tishiga zamin yaratadi. Insonda asabiylik, zo'riqish kuchayib boradi, ish unumdorligi esa keskin susayadi. Oxir-oqibat u hech narsadan xursand bo'lmay qo'yadi. Emotsional yonishda aslida organizm nima demoqchi? U o'z egasiga nima haqida xabar bermoqchi?

Bu mavzuda tadqiqot olib borgan olim V.V Boyko emotsional yonish organizmning psixologik jarohatlarga nisbatan o'ziga xos himoyasi va u dinamik ravishda rivojlanadi, zo'riqish esa bosqichma-bosqich o'sib insonni butkul holdan toydiradi degan fikrni ilgari suradi.

Kristina Maslach esa bu sindrom yuzaga kelishida mana bu omillar yetakchilik qiladi degan fikrni ilgari suradi:

Ish hajmining juda ko'pligi yoki kamligi, nazorat qilish istagi, noxolis taqdirlanish, ijtimoiy muammolarga qayg'urish, omma bilan ko'p muloqot kilish, adolatlilik, xodimning va korxonada qadriyatlarini mos kelmasligi.

Mixalinos Zembilos esa emotsiyalar o'qituvchi hayotining ajralmas bo'lagi deb hisoblaydi. Uning yozishicha, pedagog har kuni ijobiy va salbiy his-tuyg'ularni boshidan kechiradi: o'quvchi mavzuni tushunganida xursand bo'ladi, o'quvchilar savolga to'g'ri javob berganlarida quvonadi, shu bilan bir vaqtda o'quvchi sinf tartibini buzsa jahli chiqadi. Demak, o'qituvchi bir vaqtning o'zida bir qancha his-tuyg'ularni boshidan kechiradi. Ammo u har doim ham o'z his-tuyg'ularini ochiq oydin ifoda qilib olmaydi. Bu esa uni yanada charchatadi.

Mutaxassislar emotsional yonish sindromini ikki xil turga bo'ladilar:

Yengil. Deyarli har bir kishi bir vaqtning o'zida charchash alomatlarini his qildi. Bunday holda, alomatlar ortiqcha ishlashga o'xshaydi. Charchash seziladi, tananing toliqishi, asabiylashish, istaklarning yetishmasligi, ba'zida uyqu buzilishi paydo bo'lishi mumkin. Vaziyat tugagach (qisqa vaqtdan keyin) alomatlar o'z-o'zidan yo'qoladi.

Surunkali. Bunda hissiy charchash yanada jiddiy darajaga o'tadi. Vaziyat hissiy charchoq, doimiy charchoq, tana shikoyatlarining mavjudligi, ishlashning pasayishi, odamlar bilan munosabatlarning yomonlashishi va boshqa alomatlar bilan tavsiflanadi. Odam sababsiz asabiylashadi, kuchli bezovtalik seziladi,



sababsiz kayfiyatning tushishi, hamma narsadan yomonlik qidirish kabi holatlar kuzatiladi. Bunday holda, optimal holatga yaxshiroq va xavfsizroq qaytish uchun ko'pincha mutaxassisning yordami talab qilinadi.

Emotsional yonish sindromi birdaniga boshlanadi. Pedagog natijaga erisholmasa u taslim bo'lmaydi, balki oldinga intiladi. U o'z ishini yanayam yaxshiroq bajarish uchun harakat qilaveradi. Professional maqsadlariga erishish uchun u ko'p vaqt sarflaydi, o'zi, sog'ligi, dam olish haqida butkul unutadi. U butunlay ish bilan band bo'ladi, aynan shu undagi emotsional yonish holatining boshlanishiga sabab bo'ladi. U butkul ish bilan band, o'z ehtiyojlari va istaklarini unutadi. Hattoki salomatligida muammolar paydo bo'lsa ham u bunga ham befarqlik bildiradi va o'ziga e'tibor bermasdan yo'lida davom etaveradi. Tadqiqotlarga ko'ra, emotsional yonish holatini davolash ancha qiyin, uni to'xtatishning esa imkoni bor.

Mohiyatan olib qaraganda o'qituvchi pedagogik mehnatning asosiy garovidir. U doimo boshqa odamlarning his-tuyg'ulari muhitida bo'lishga majbur bo'ladi. U yoki taskin beruvchi yoki g'azab va tajovuz uchun nishon sifatida xizmat qiladi. Bizning psixikamiz shunday tuzilganki, biz boshqalar tomonidan his-tuyg'ularning namoyon bo'lishiga befarq bo'lolmaymiz, biz u his-tuyg'ularni "yuqtirib" olamiz. Bunga boshqa odamlarning, ayniqsa bolalarning muammolari kabi ikkinchi darajali tashvishlar qo'shiladi, ular mas'uliyat yuki bilan og'irlashadi. Bularning barchasini oqibati inson salomatligining yomonlashishi va uning ish samaradorligining doimiy pasayishi bo'lishi mumkin. Natija ma'lum: "Yana bir kishi ish joyida yonib ketdi". Aslida, bularning barchasi uzoq muddatli stress natijasidir.

Ayrim pedagoglarda uchraydigan emotsional yonish sindromini bartaraf etish uchun odatda psixolog yordami va gohida nevropatolog ko'magi kerak bo'ladi. Ayni sindrom profilaktikasi sifatida esa quyidagi tavsiyalar berib o'tiladi:

Dam oling. Dam olish deganda telefon ekraniga qadalib tikilganicha ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lish, serial ko'rish, keraksiz muhokamalarga berilish xatodir. Chunki aynan ijtimoiy tarmoqni soatlab kuzatish, miyani charchatadi, insonni tajovuzkor qilib qo'yadi. To'laqonli dam olish sizdagi hissiyotlarni yangilaydi.

Tasavvur qiling siz stsenariy yozuvchi mutaxassissiz. O'zingida kechayotgan barcha jarayonlarni, hayotingizdagi jamiki qahramonlarni yaxshi va yomon tomoni bilan qog'ozga tushiring. Shikoyat qilmang, shunchaki vaziyatni boricha qog'ozda muhrlang. Bu asabiy zo'riqishingizni ancha yengillashtiradi.

Nimani yaxshi ko'rishingizni eslang. Ehtimol, sizga olmalii pirog pishirish yoqar. Balki, tabiat qo'ynida sayr qilishni yaxshi ko'rarsiz. Raqs tushishni yoqtirasizmi? Basseynda suzishnimi? Anchadan beri o'zingizga ruxsat bermayotgan, ammo siz uchun olam-olam zavq bag'ishlaydigan ish bilan

shug'ullaning. Ichki olamingizga kiring, undagi mehrga mushtoq bolajondan so'rang va o'sha istakni amalga oshiring. Bulki u kimlargadir ahmoqona ko'rinar, balki kulgilidir, ahamiyati yo'q. Muhimi, siz chin dildan kulsangiz, quvonsangiz bo'lgani. Necha yillardan beri o'z xohishlaringizni bo'g'ib yashaganingiz uchun ham bugun sizga quyosh nursiz, atrof mazmunsiz ko'rinishi mumkin. O'z xobbilaringiz bilan hayotingini rang-barang qiling.

Ishxonadagi muammolarni ishxonada qoldiring. Qanday qilib deysizmi? Uyga qaytgach, darrov uy kiyimingizni kiying. Uyda ishdagi rolinigizni unuting. Ona, rafiq, uy bekasi rollaringizga kirishing.

Pedagog uyga kelib ham ishdagi vaziyatni o'ylaydi, tahlil qiladi, vaqti kelsa asabiylashadi. Gohida ishxonadagi bitta ko'ngilsizlik uning ko'nglida oylab saqlanadi, u yomon o'y xayollardan qutula olmaydi va o'zini qiynab qo'yadi. U uyda ham o'zi bilmagan holda o'qituvchi rolidan chiqib keta olmaydi. Bu esa tabiiyki, uning o'ziga ham oilasiv a farzandlariga ham malol kelishi mumkin. U ona, rafiq rollariga to'laqonli kirisha olishi uchun ham u maktab ishini maktabda tashlab kelishi uyda o'zini erkin his qilishi kerak. Axir uning ham o'z shaxsiy hayoti bor, uningham farzandlari, oila a'zolari bor va ular ham o'z otasi yoki pedagog onasining mehrga muhtoj. Ana shu ehtiyojlarni ham unutmagan holda pedagog o'z rusurslarini oqilona sarflashi kerak.

Barcha aloqa vositalarini o'chiring va mashqlar bilan shug'ullaning. Suzish, massaj, piyoda yurish, bularning qaysi biri yoqsa ana shu ish bilan shug'ullaning. Tanangizni his qiling va unga yordam bering.

Qat'iy kun tartibiga rioya eting. Bir xil vaqtda uyg'oning, bir xil vaqtda dam oling, bir xil vaqtda taom yeng.

Toza suv organizmdagi barcha yomon narsalarni yuvib chiqarish uchun xizmat qiladi. Uning mo'jizaviy sehidan foydalaning. Har kuni kamida ikki litr miqdorida suv iching. U kayfiyatni ko'taradi, tanaga o'zini tetik his qilishiga yordam beradi.

Har kuni ko'rayotgan axborotlarni saralang. O'zingiz uchun axborotda immuntitet hosil qilingki, sizni keraksiz va salbiy ma'lumotlar charchatmasin. Internetdagi sizga foydasi yo'q, vahimali xabarlarini o'qimang, muhokama qilmang, ijtimoiy tarmoqdagi vaqtingizini qat'iy belgilab qo'ying. Bunda ham vaqtni iqtisod qilasiz, ham o'zingizni befoyda ma'lumotlardan himoya qilgan bo'lasiz.

Nafas mashqlarini bajaring. Har gal nafas chiqarayotganda tasavvur qilingki tanangizdagi barcha yomon his-tuyg'ular, xafachiliklar, arazv a ginalar chiqib ketayapti. Ular sizni manguga tark etayapti va siz tobora yengillashayapsiz. Har gal nafa solayotganda esa dunyodagi eng toza havo va barcha yaxshiliklar sizga quyilib kelayotganini, quvvat manbalari sizga tomoni oqib kelayotganini



his qiling. Siz toza havodan nafas olish orqali tanani ortiqcha zo'riqishdan xalos qilasiz.

Ta'til oling va rostmana dam olish uchun o'zingizga ruxsat bering. Maroqli hordiq sizdagi asabiy zo'riqishni ketkazadi, kayfiyatingiz va sog'ligingiz uchun yordam beradi.

Tanaffuslar qiling. Albatta qayerga ketayapman, maqsadim nima edi, nima uchun charchab qolayapman, aslida nima istayman va unga erishish uchun qachon mazza qilib dam oldim deb o'zingizdan so'rang. O'zingiz bilan rostgo'y bo'ling va dam olishni ortga surmang.

Kreativ fikrlang. She'r yozasizmi, rasm chizasizmi, insho yoki hikoya qoralaysizmi, bularning barchasi albatta sizga zavq olib kelsin. Faqat aynan o'zingiz xoxlagan yo'nalishda ijod qiling. Rasm chizish orqali bo'shshasiz, qalbingizni tub-tubidan chiqib kelolmayotgan so'zlaringiz bo'yoq vositasida qog'ozga tushadi. She'r yozish orqali esa sizda ijodkorlik rivojlanadi, satrlar kayfiyatingizni ko'taradi. Yoki shunchaki hikoya yozish ham sizdagi asabiy zo'riqishni ketkazadi, fikrlaringizni jamlab olishga yordam beradi. Ijodiy soha har doim sizdagi g'uborlarni ketkazadi va kayfiyatingizni ko'taradi.

Unutmang, emotsional yonish holati o'z-o'zidan yo'q bo'lib ketmaydi. Shuning uchun ham o'zingizga kichik qadamlar bilan bo'lsa ham yordam bering.

Pedagog kelajak avlod egaloriga ta'lim va tarbiya berarkan, biz unga dunyodagi eng bebaho ne'mat – farzandimizni ishonib topshiramiz. U farzandlarimizga sifatli ta'lim berishi uchun esa uning o'zida yetarlicha resurs bo'lishi lozim. Shunday ekan, pedagoglarda emotsional yonish holatlari tadqiqi hali ancha o'rganiladi va bu boradagi izlanishlar amaliy metodikalar, yechimlar sifatida kitob holida nashr etiladi.

Afsuski barcha pedagoglar ham o'zining emotsional yonish holatida ekanligini va yordamga muhtojligini bilmaydi. Shuning uchun ham ular psixologga kamdan-kam murojaat etadi. Vaholangki, tadqiqotlar pedagoglarning stressga moyillik darajasini 73 foiz ekanligini ko'rsatadi. Bu raqam esa ularning psixologik xizmatga ehtiyoji borligini bildiradi. Yana bir kichik muammo esa, pedagoglarning ayrimlari mutlaqo boshqalardan nimanidir o'rganishni istamaydi, o'zgarishlarga tayyor emas. Bu esa ulardagi emotsional yonish holatini yanada rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Ayni vaziyatda ushbu mavzuning naqadar dolzarbligini anglagan holda barcha pedagoglar uchur psixologlar tomonidan amaliy seminarlar, treninglar tashkillanishi maqsadga muvofiq. Shuningdek tajribali psixologlarning pedagogning emotsional yonishi mavzusidagi chiqishlarini ijtimoiy tarmoqlarda, ommaviy axborot vositalarida ko'proq yoritish, ommaviy ravishda pedagoglardagi emotsional yonish sindromini tekshirish, zarurat bo'lsa ularga psixologik ko'mak



berish ishlarini keng ko'lamli ravishda tashkil etish chora-tadbirlarini ishlab chiqish zarur.

Muallim hayot yo'limizni yorituvchi chiroq, millat bolalarini o'qituvchi mash'ala ekan uning ma'naviy qiyofasi, psixologik holati ustida psixologiya sohasi vakillari chuqur izlanishlar olib borishlari talab etiladi. O'quvchi talabchan va keng dunyoqarashga ega, psixologik jihatdan barqaror, o'zini hurmat qiladigan pedagogni alohida qadrlaydi. Shunday ekan, pedagoglarda amaliy ko'mak sifatida zaruriy psixologik qo'llanmalarni yozish va keng miqyosda tarqatish va bu ishga pedagogning yuksak maqomi ustidagi izlanishlarning mantiqiy davomi sifatida qarash vaqti keldi.

Sham kabi shogirdlarini yondiradigan ustozlar uchun malakali psixologlar xizmatini har chorakda bir marta tashkil etish masalasini ham o'ylab ko'rib amaliy takliflar berish zarur.

Har doim bolalar shovqini ostida dars beradigan, kunda o'zi kutgan kutmagan stresslarga duch keladigan ustozning dam olishi uchun ham yetirli shar-sharoitlar yaratish, maktablarda stressdan yengillash xonalari tashkil etish ham maqsadga muvofiq sanaladi.

Millat bolalarini, millat kelajagini tarbiyalaydigan ustozlarni avaylagan, ularning qadriga yetgan, ustozini hurmat qilgan yurtning kelajagi porloq, ertasi nurlil bo'lishiga shubha yo'q. Zero, o'quchini o'z ketidan ergashtirib yaxshiliklar sari yo'llaydigan ustozning ruhiy holati va kamoloti yo'lida qilingan har bir tadqiqot ertaga o'z samarasini beradi.

#### Adabiyotlar:

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Лапина И.А. Эмоциональное выгорание: причины и последствия / И.А. Лапина. – Текст: непосредственный // Молодой учёный. – 2016. - № 29 (133). – С. 331-334.
3. Пак С.Н. Основные аспекты синдрома профессионального выгорания педагогов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.;
4. [ru.wikipedia.org/wiki/эмоциональное выгорание](http://ru.wikipedia.org/wiki/эмоциональное_выгорание)
5. [rokpб.ru/materials](http://rokpб.ru/materials).

#### РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada emotsional yonish sindromi, uning pedagoglarda kuzatilishi mavzusi yoritilgan.

#### РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматривается тема синдрома эмоционального выгорания и его наблюдения у педагогов.

#### SUMMARY

This article discusses the topic of burnout syndrome and its observation among teachers.