



## PEDAGOG KASBIY KOMPETENTLIGI VA EMOTSIONAL JARAYONLARINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Ro‘ziyeva Z.S.*

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

**Tayanch so‘zlar:** pedagogning emotsional yonishi, befarqlik, tez charchash, bezovtalik, salbiy munosabat, ishonchsizlik, kayfiyatning yomonligi, hissiy toliqish, xotiradagi o‘zgarishlar, o‘zgalarni ayblash.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание педагога, апатия, утомляемость, беспокойство, негативное отношение, недоверие, плохое настроение, эмоциональное истощение, изменения памяти, обвинение других.

**Key words:** emotional burnout of a teacher, apathy, fatigue, anxiety, negative attitude, mistrust, bad mood, emotional exhaustion, memory changes, blaming others.

Zamon jadal rivojlanmoqda. Har bir kun bizdan yangi bilimlar o‘rganishni, davrga moslashish uchun tinmay izlanish olib borishni, ilm o‘rganishni taqozo etayapti. Aqlimiz bovar qilmaydigan tezkor o‘zgarishlar zamonida yasharkanmiz, turli sohalarda stressga tushish, emotsional yonish holatlari ham tobora ko‘payib bormoqda. Chet el adabiyotida burnout deb yuritiladigan ushbu vaziyat asosan odamlarga xizmat ko‘rsatadigan soha vakillarida ko‘proq uchrashi kuzatilayapti. Misol uchun shifokorlar, hamshiralar, pedagoglar, ofis xodimlari, sotuvchilar kabilar ana shu emotsional yonish sindromiga chalinishini tadqiqotlar isbotlayapti. Ayni mavzuda tadqiqotlar olib borgan, bir nechta kitoblar chop etgan psixolog Anna Negi ushbu sindromga quyidagicha ta’rif beradi:

“Yonish sindromi – bu kasbiy faoliyati jarayonida insonda rivojlanadigan va hissiy vajismoniy holdan toyish, odam bilan muloqotda bo‘lgan odamlardan begonalashish, shuningdek, professional rejalar va umidlarning yo‘qolishi bilan namoyon bo‘ladigan o‘ziga xos sindrom”.



Inson-inson bilan ishlashi natijasida ushbu sindrom ko‘zga tashlanarkan, bu holatning pedagoglarda qanday namoyon bo‘lishini quyidagi belgilar orqali bilib olishimiz mumkin:

- Doim mukammallikka intilish;
- Faoliyatiga nisbatan ko‘pincha emotsional yondashish;
- O‘ta yuqori mas‘uliyat, javobgarlik hissi;
- Vaqtida dam olishni bilmaslik;
- Nizoli vaziyatlarda qanday yo‘l tutishni bilmaslik;
- O‘z o‘rnini topishga haddan ortiq intilish;
- Yuklamalarning ko‘pligidan pedagogik faoliyatni to‘g‘ri tashkil eta olmaslik;
- Befarqlik, tez charchash, doim energiya yetishmasligi kabilarda ko‘rinadi.

Rossiyalik mashhur psixolog Natalya Vasilevna Samoukninaning fikriga ko‘ra, emotsional yonish sindromini shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkin:

- Psixofiziologik;
- Ijtimoiy-psixologik;
- Xulq-atvorga oid.

Psixofiziologik toliqishda quyidagi belgilar ko‘zga tashlanadi:

Doimiy charchoq hissi faqat kechqurun emas, ertalab va uyqudan keyin ham kuzatilsa, tashqi o‘zgarishlarga nisbatan javob berish va ularni anglab yetishning pasayishi, yangiliklarga nisbatan qiziqishning susayishi, tez-tez sababsiz bosh og‘rishi, oshqozon-ichak tizimidagi buzilishlar, to‘liq yoki qisman uyqusizlik, doimiy uyqusirash, taktil sezgilarning pasayishi.

Ijtimoiy-psixologik belgilarga esa quyidagilar kiradi:

- Passivlik va depressiya;
  - Arzimagan narsaga ham kuchli asabiylashish;
  - Asabiy zo‘riqish holatlarining tez-tez uchrashi;
  - Doim salbiy his-tuyg‘ular qurshovida yurish;
  - Nimadir joyida emas degan fikrning mavjudligi;
  - Hamma narsaga kasb va hayotdagi hodisalarga negativ munosabatda bo‘lish.
- Xulq-avtorga oid simptomlarga esa ushbu belgilarni keltirish mumkin:

Ishning borgan sari qiyinlashishi va uni bajarish ham qiyinlashib borayotgani haqidagi fikr;

- Zarur bo‘lganda xodim ishni uyiga olib ketishi va uyida bajarmasligi;
- Asosiy ishlarning bajarilmay qolishi, mayda ishlarga o‘ralashib qolish;
- Ishga nisbatan qiziqishning susayishi kabilarda namoyon bo‘ladi.

O‘qituvchilik – sharafli va mas‘uliyatli kasb. Ustoz har doim o‘zini xuddi kamera qarshisida turgandek his qiladi, uning har bir so‘zi va harakati o‘quvchilar



uchun ibrat namuna. O'quvchilar o'z ustozini ideal shaxs deb bilganligi uchun ham pedagog doim tashqi ko'rinishidan tortib, ovoz ohangigacha, aytayotgan so'zlariga ham doim talabchan bo'ladi. Bu talabchanlik me'yorida bo'lsa hech qanday muammo kuzatilmasligi mumkin. Ammo talabchanlik haddan ortiq darajada, o'z-o'zini tanqid qilish, o'zidan kamchilik qidirish kabi darajada bo'lsachi? Unda pedagogda bir xil qolipga tushish, o'zidan qoniqmaslik, o'ziga past baho berish kabi holatlar kuzatiladi. Yana u doim ideal shaxs qiyofasini yaratish asnosida o'zining asl holatini nisoblashga majbur bo'ladi. O'z vazifasiga nisbatan o'ta mas'uliyatlik va talabchanlik uni qaysidir ma'noda o'zini ham unutishiga olib keladi. Ustozlarning doimiy xayrihoxligi, hammaga birdek yordam berishga urinishi uni tamomila holdan toydirishi mumkin. Ayniqsa, birorta tadbir yoki olimpiada arafasida ustozlarga tushadigan yuklama ikki-uch barobarga ortib ketadi. Pedagog darsidan ortib yana o'quvchi bilan tayyorlanadi, uning g'olib bo'lishi uchun o'zidagi bor bilimni beradi. Bu kabi fidoyiliklar, doimiy yaxshi inson bo'lishga urinish, har doim tez yordam kabi harakat qilish va afsuski, bu harakatlarning har doim ham yetarlicha qadrlanmasligi ehtimol pedagoglarda emotsional yonish holatlari kuchayishiga sabab bo'layotgandir. Pedagog gohida o'z farzandiga ham o'quvchisiga bergan e'tiborini berolmasligi, o'quvchisining muammosiga farzandinikidan ko'ra ko'proq qayg'urgan bo'lishi ham mumkin. Hayotiy haqiqat pedagoglarning ish faoliyatida ba'zan o'zaro raqobat muhitiga kirib qolib, ushbu jarayonda ham ruhan jarohat olishi mumkinligini ko'rsatadi. Hamkasbining biror yutug'idan ilhomlanib, men ham xuddi shu ishni bajara olaman degan o'yda shoshilinch qarorlar qabul qilish, tezkor biror narsani o'rganishga urinish, ish va dam olish orasidagi vaqtning kamligi uni butkul holdan toydirishi ham mumkin. Amaliyotda pedagog ishining darrov samara bermasligi, u o'z ishini qoyilmaqom bajargani bilan, buning tezda ko'zga tashlanmasligi ham uni o'z ishidan biroz bezdirishi va hafsalasini so'ndirishi ham mumkin.

Ta'lim tizimidagi yana bir og'riqli holat – ota-onalar bilan ishlash bo'yicha ham turli muammolar va yechilishi kerak bo'lgan vazifalar talaygina.

Eng qiziqarlisi shundaki, ushbu muammo butun dunyo bo'yicha ham dolzarbligi jihatidan bir xil ahamiyatga ega ekan. G'arb olimlari emotsional yonish sindromiga uchrashi mumkin bo'lgan kasblar ro'yxatini qilishganida pedagoglar uchinchi o'rinni egallashgan. Ana shuning uchun ham bu mavzu hali-hamon o'rganishga va tadqiq qilishga arziqli.

Ayni mavzudagi izlanishlarni o'rganarkanmiz buyuk bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sinoning insonning ruhiy holati va uning psixologiyasi o'zaro bog'liqligi

haqida to'xtalganligini ham ta'kidlash lozim. U tananing sog'ligi uning ruhiyati bilan o'zaro bog'liqligini aytib o'tadi.

Ibn Sino surunkali emotsional stress insonda nafaqat somatik kasalliklarni keltirib chiqarishini, balki, insonning psixologik salomatligida muammolarga sabab bo'lishini ham aytib o'tadi. Tabib o'zining "Kitob ash-shifo" asarida ruhiy kasallangan insonlar esa o'zlarining sog'liklarini qotib qolgan noto'g'ri fikrlar orqali yo'qotganliklarini aytib o'tadi. Buyuk tabib o'z asarlarida badantarbiya bilan mashg'ul bo'linsa, hech qanday dori-darmonga zarurat qolmaydi, buning uchun muayyan bir tartibga rioya qilmoq ham shartligini yozadi. Mavzuimiz qahramonlari pedagoglarda ham aynan badantarbiya va sport bilan shug'ullanadiganlar sonining kamligi ham ulardagi emotsional yonish holatlari ko'p uchrashiga zamin yaratadi.

Bu mavzuda ilmiy tadqiqotlar olib borgan psixolog V.V Boyko esa emotsional yonish - bu tashqi ta'sirlarga javoban hissiyotlarni qisman yoki to'liq chiqarib tashlash shaklida shaxs tomonidan ishlab chiqilgan o'ziga xos psixologik himoya mexanizmidir degan fikrni ilgari suradi.

Pedagoglarda emotsional yonish holatlarini aniqlash uchun turli metodikalardan foydalanish mumkin. Tashxis psixolog tomonidan amalga oshiriladi. Pedagogdagi emotsional yonish holatlari mavjudligini MBI-GS (Maslach Burnout Inventory-General Survey) so'rovnomasi yordamida baholash mumkin. V.V.Boyko, E.P.Ilyin, G.Isaak, J.Teylor va boshqa bir qancha tadqiqotchilarning usullari ham qo'llaniladi.

Buning uchun sinaluvchiga quyidagi savollar beriladi, u bular ichidan istaganini tan olishi istaganini rad etishi mumkin.

Men doimo o'zimni charchagan his qilaman.

Menga ish kunini boshlash qiyin.

Men bolalarni yomon ko'raman (hamkasblarim, direktor).

Menga diqqatni jamlash qiyin.

Men ba'zida o'zimni boshqarolmay qolishim mumkin.

Menda spirtli ichimliklarga (nikotin, psixofaol moddalar) kuchli ehtiyoj paydo bo'ldi.

Men endi yashashdan ma'no ko'rmayapman.

Menda tez-tez sababsiz bosh og'rig'i (yurak, pastki orqa) bor.

Men qobiliyatsiz mutaxassisman.

Agar sinaluvchi ushbu fikrlarning 4-5 tasiga tasdiq ishorasini qo'ysa, unga professional yonish tashxisini qo'yish mumkin.

Pedagogning bir vaqtning o'zida ustoz, tarbiya beruvchi, tadbirlar tashkilotchisi, o'z ustida ishlash uchun tinmay bilim oluvchi ekanligini



hisobga olsak, u dam olish uchun vaqt ajratolmaydi. Uning o‘ziga nisbatan o‘ta talabchanligi, doim mas’uliyat hissi bilan yashashi, doimiy charchoq hissining ko‘pligi afsuski, uni nafaqat ruhan balki, jismonan ham holdan toydiradi. U charchaganiga e’tibor bermaslikka urinadi, organizmning “to‘xta” degan ishorasini sezib-sezmaganlikka oladi, toki butun vuduji holdan toyib biror kasallikka chalinmaguncha tinmaydi. Toliqish, ruhiy va jismoniy charchoq esa insondan qaysidir ma’noda “o‘z haqqini” olmasdan qo‘ymaydi. Bu dunyoda barcha narsaning to‘lovi bor ekan, u o‘ziga ajratmagan vaqti, e’tibor berilmagan salomatligi uchun endi qayg‘urishga majbur bo‘ladi. Achinarlisi, pedagoglarning aksariyati ayol kishilar va ularning emotsional yonish holati ularning oilasiga ham o‘z ta’sirini o‘tkazmasdan qo‘ymaydi. Axir, u ona, oila bekasi sifatida oilaning kayfiyatini belgilovchi shaxs. Uning kulishi bilan oiladagi hammaning kayfiyati chog‘ bo‘ladi, uning noxush kayfiyati esa barcha oila a’zolarining ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Aynan, emotsional yonish holatidagi pedagog ayol oilasida o‘z farzandlariga yetarlicha mehr berolmasligi, kerakli e’tibor berolmasligi holatlari ham kuzatilishi mumkin. Shuning uchun ham tadqiqotlar ushbu sindromning aynan ayollarda ko‘proq uchrashini tasdiqlaydi.

Xo‘sh, emotsional yonish sindromining profilaktikasi uchun qanday tavsiyalar berish mumkin?

Eng avvalo, ish va oila o‘rtasidagi balansni to‘g‘ri taqsimlash kerak. Toki ishda oilani, oilada ishni o‘ylamaslik, oilada faqat oila haqida qayg‘urish lozim.

Raqobat masalasini chuqur tahlil qilish lozim. Kim bilan nima uchun raqobatga kirishayotganini o‘ylash, hayot kim bilandir musobaqalashish, kimdandir o‘zib ketish, kimgadir nimanidir isbotlash uchun juda ham qisqalik qilishini anglash muhim rol o‘ynaydi.

Ish, tashvishlar, turli yumushlar bilan bo‘lib sport bilan shug‘ullanmaslik tanaga nisbatan befarqlik sanaladi. Bu befarqlik esa o‘z navbatida barcha kasalliklarga zamin yaratishini hisobga olish zarur. Sport bilan shug‘ullanish tanani sog‘lomlashtiribgina qolmasdan, balki qalbni ham yayratishi, kayfiyatni ko‘tarishi, asabiy zo‘riqishni bartaraf etishini hisobga olsak, bu mashg‘ulotni doimiyga aylantirish zaruriyatdir.

Yumor hissi bilan qurollanish zarur. Har doim har narsadan ideallikka intilmasdan, qaysidir joyda vaziyatga yengilroq qarash, kulgi bilan vaziyatni boshqarish ham mumkin.

Pedagog o‘zi yaxshi ko‘radigan birorta mashg‘ulot bilan shug‘ullanishga vaqt ajrata olishi kerak. U rasm chizish bo‘ladimi, u suzish mashqlari bo‘ladimi,



u piyoda yurish bo‘ladimi istaganini bajarishi kerak. Bu uni nafaqat kayfiyatini ko‘taradi, balki o‘zini yanada baxtliroq his qilishi uchun ham zamin yaratadi.

Maktablarda psixologlar ham pedagoglar uchun tashkil etiladigan seminar-treninglar sonini ko‘paytirish borasida izlanishlar olib borishsa, pedagoglardagi emotsional yonish holatlari profilaktikasi o‘tkazilsa nur ustiga a’lo nur bo‘ladi.

Muallimlar – ertamiz egalarining ta’lim va tarbiyasi bilan shug‘ullanishdek ulkan vazifani o‘z bo‘yniga ortgan shaxslar ekan, ularni ardoqlash, ular uchun barcha yetarli shart-sharoitlarni yaratish, ular kasbining mavqeini oshirish uchun zaruriy chora-tadbirlar ko‘rish barchamizning burchimizdir.

#### Adabiyotlar:

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко – СПб.: Питер, 1999.
2. talentsy.ru.
4. ru.wikipedia.org/wiki/emotsionalnoye\_vygoraniye
5. rokpб.ru.materials.

#### РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada emotsional yonish sindromi, uning o‘ziga xos xususiyatlari haqida so‘z boradi.

#### РЕЗЮМЕ

В данной статье предлагается обзор к синдрому эмоционального выгорания, его специфических особенностях.

#### SUMMARY

This article offers an overview of burnout syndrome and its specific features.