

PEDAGOGLARDA “HISSIIY CHARCHOQ” SINDROMINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

*Ergasheva Nargizaxon Abdusattarovna
Farg‘ona davlat universiteti Psixologiya kafedrasida o‘qituvchisi*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРЕНИЕ» У ПЕДАГОГОВ

*Эргашева Наргизахан Абдусаттаровна
Ферганский государственный университет преподаватель кафедры психологии.*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE SYNDROME OF «EMOTIONAL BURNOUT» IN TEACHERS

*Ergasheva Nargizakhan Abdusattarovna
Ferghana State University teacher of psychology department*

Annotatsiya: Maqolada ta’lim tizimidagi pedagoglarning hissiy charchoq sindromining o‘rganish natijalari keltirilgan. Ushbu sindromning asosiy tarkibiy qismlari hissiy ortiqcha yuk tufayli yuzaga kelgan hissiy va jismoniy charchoq hissi. Pedagoglarning hissiy charchoq sindromini o‘rganish V.V.Boykoning «Emosional charchoq darajasi diagnostikasi» usuli bo‘yicha amalga oshirildi.

Kalit so‘zlar: charchoq sindromi, hissiy charchoq, stress, pedagoglar.

Аннотация: В статье представлены результаты исследования синдрома эмоционального выгорания педагогов в системе образования. Основными компонентами этого синдрома являются чувства эмоционального и физического выгорания, вызванные эмоциональными перегрузками. Изучение синдрома эмоционального выгорания педагогов проводилось по методике В.В.Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания».

Ключевые слова: синдром выгорания, эмоциональное выгорание, стресс, педагоги.

Annotation: The article presents the results of a study of the syndrome of emotional exhaustion of teachers in the education system. The main components of this syndrome are feelings of emotional and physical exhaustion caused by emotional overload. The study of the syndrome of emotional exhaustion of teachers was carried out according to the method of V.V.Boyko «Diagnostics of the level of emotional exhaustion».

Key words: fatigue syndrome, emotional exhaustion, stress, teachers.

Boshqa kasblarga nisbatan ba’zi kasblar borki, ularda shaxslararo munosabatlarda ta’sir yuqoriroq bo‘ladi va bu xodimda ko‘p xollarda hissiy stressning kuchayishi bilan ta’riflanadi. Bu kasblar toifasiga davlat xizmatchilari xodimlar, tibbiy, psixologik, ijtimoiy, huquqiy sohalar, ekstremal vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassislar (o‘t o‘chiruvchilar, qutqaruvchilar, harbiylar, huquqni muhosindrom qilish organlari xodimlari), o‘qituvchilar (N.E.Vodopyanova, N.V.Grishina, V.E.Orel, E.S.Starchenkova) kiradi [1]. Bu pedagoglarda axborotni haddan tashqari ortiqchiligi, ijtimoiy xavfsizlik, faoliyatning ko‘p funktsionalligi, doimiy psixo-travmatik vaziyatlar (L.F.Burlachuk, E.Yu.Korjova va boshqalar) kabi hodisalarning mavjudligi bilan ta’riflanadi va ushbu holatlarda emotsional charchoq sindromining shakllanishi kuzatiladi [2].

Chet el psixologiyasida “hissiy charchoq” sindromi o‘ttiz yildan ortiq vaqt davomida keng o‘rganilib kelinmoqda. Mahalliy psixologiyada bunga qiziqish nisbatan yaqinda paydo bo‘ldi. Chet el adabiyotida charchoq sindromi (inglizcha) “burn-out” deb ataladi [15.47 b].

K.Maslachning ta’rifiga ko‘ra xissiy charchoq sindromining asosini ko‘plab alomatlar tashkil qiladi: emotsional charchoqni his qilish, holdan toyish; darg‘azablik, o‘z shaxsiyatini yo‘qotish - atrofdagilarga nisbatan salbiy munosabatni shakllantirish; kasbiy nuqtai nazardan salbiy o‘zini o‘zi anglash [3].

Hissiy charchoqni o‘rganish maqsadida V.V.Boykoning «Emosional charchoq darajasining diagnostikasi» metodi tanlandi [4] va ushbu metodni Farg‘ona davlat universitetining 24 erkak va 64 ayol, jami 88 ta o‘qituvchilarida o‘tkazildi.

1-jadvalda «hissiy charchoq» sindromini shakllantirgan yoki paydo bo‘lgan o‘qituvchilar soni bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.

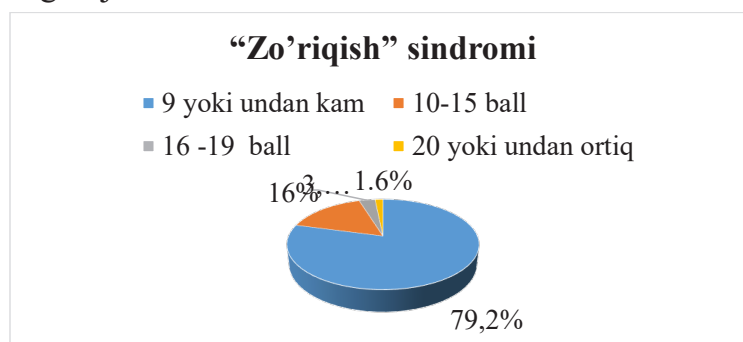
1-jadval

«Hissiy charchoq» sindromi bosqichlarining rivojlanish darajasi (respondentlar sonining foizida)

Sindrom	9 yoki undan kam	10-15 ball	16 -19 Ball	20 yoki undan ortiq	Jami 88
“Zo‘riqish”	79,2	16	3,2	1,6	100
“Qarshilik”	50,4	20,8	16	12,8	100
“Holdan toyish”	65,6	24	6,4	4	100

Ushbu jadvalda biz o‘qituvchilarning «hissiy charchoq» sindromi darajasini uch bosqichda (zo‘riqish, qarshilik va holdan toyish) o‘rganish natijalarini joylashtirdik.

Hissiy Charchoq sindromi fazalarining har biri uchun miqdoriy tahlili shuni ko‘rsatdiki, “Zo‘riqish” sindromi bo‘yicha quyidagi alomatlarini ajralib ko‘rsatish mumkin: 1,6% “hissiy charchoq” simptomini ustunligi, 3,2% simptomni mavjudligi, 16% rivojlanayotgan simptom, 79,2% rivojlanmagan simptomini fazasida ekanligini jadvaldan ko‘rishimiz mumkin.

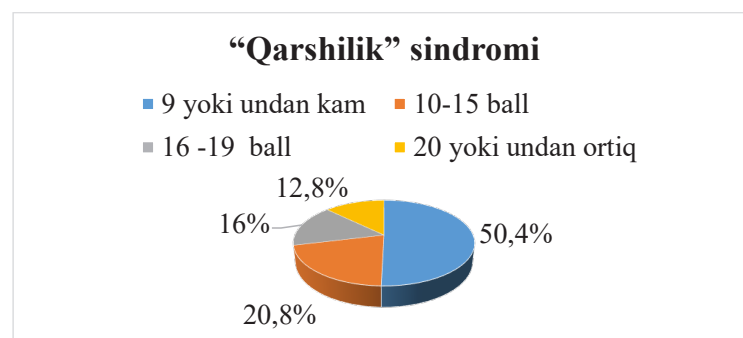


1-rasm. Pedagoglarning «hissiy charchoq» sindromining «zo‘riqish» bosqichida namoyon bo‘lishi.

Kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatsizliklar yoki psixotravmatik holatlarga bardosh bera olmaslik natijasida odam odatda o‘zi tanlagan kasbidan, o‘z lavozimidan va muayyan vazifalaridan noroziligini his qilish orqali namoyon bo‘ladi. Shu jumladan, psixotravmatik holatlar juda og‘ir bo‘lsa va ularni bartaraf etishning iloji bo‘lmasa, odamda umidsizlik hissi paydo bo‘ladi. U biror narsani o‘zgartirishga harakat qiladi, qayta-qayta o‘z faoliyatining qoniqarsiz tomonlarini ko‘rib chiqadi. Ta’sirchanlik, tez xafa bo‘lish tuyg‘ularini boshdan kechiradi. “Tashvish va depressiya” simptomi faoliyatdan va o‘zidan norozilik hissi vaziyat yoki shaxsiy tashvish, o‘z-o‘zidan, tanlagan kasbidan, ma’lum bir lavozimda yoki ish joyida umidsizlikni boshdan kechirish ko‘rinishidagi kuchli ruhiy taranglik kabi xolatlarida yuzaga keladi.

Metodika taxlillariga e’tibor bersak, qarshilik bosqichi simptomlari quyidagilar bilan tavsiflanadi: 12,8% “hissiy charchoq” simptomini ustunligi, 16% simptomni mavjudligi, 20,8% rivojlanayotgan simptom, 50,4% rivojlanmagan fazasida ekanligini jadvaldan ko‘rishimiz mumkin.

Mutaxassis, ikkita tubdan farq qiluvchi hodisa o‘rtasidagi farqni tushunishi qiyinlashganda ko‘p xollarda “charchoq”ning belgisi namoyon bo‘ladi. Hissiyotlarning kuchsiz namoyon bo‘lishi va noto‘g‘ri tanlagan hissiy javob, buni tasdiqlashi mumkin.

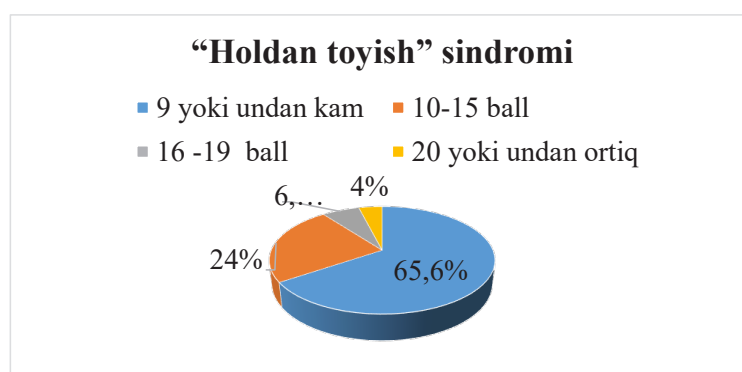


2-rasm. Pedagoglarning «hissiy charchoq» sindromining «qarshilik» bosqichida namoyon bo‘lishi.

Kasbiy muloqotda his-tuyg'ularni namoyon va intensivligini yetarli darajada cheklash sheriklar tomonidan ularning shaxsiyatiga hurmatsizlik sifatida talqin qilinadi.

“His-tuyg'ularni kuchsiz namoyon bo'lishi” belgisi ushbu himoya shakli professional faoliyatdan tashqari - uyda, do'stlar va tanishlar bilan muloqotda amalga oshirilgan hollarda sodir bo'ladi. Bundan tashqari “Kasbiy vazifalarni bajarishda qiyinchilik” hissiy emotsional vaziyatda talab qiladigan mas'uliyatni pasayishi yoki namoyon bo'lmasligi ko'zga tashlanadi.

«Hissiy charchoq» sindromining “holdan toyish” darajasiga nazar tashlasak: 4% “hissiy charchoq” simptomini ustunligi, 6,4% simptomni mavjudligi, 24% rivojlanayotgan simptom, 65,6% rivojlanmagan fazasida ekanligini jadvaldan ko'rishimiz mumkin.



3-rasm. Pedagoglarning «hissiy charchoq» sindromining «holdan toyish» bosqichida namoyon bo'lishi.

“Holdan toyish” alomati insonni kasbiy faoliyat doirasidan deyarli butunlay chiqarib tashlaydi. “Shaxsiy begonalashish (depersonalizatsiya)” alomati o'zaro munosabatlarda shaxsni keng doirada fikrlash tarzi va harakatlarida namoyon bo'ladi. Avvalo, shaxsga - kasbiy faoliyat sub'ekti sifatida qiziqishning to'liq yoki qisman yo'qolishi ko'zga tashlansa, u jonsiz ob'ekt sifatida, manipulyatsiya uchun ob'ekt sifatida qabul qilinadi.

“Psixosomatik va psixo-vegetativ buzilishlar” belgisi jismoniy va ruhiy tomonlama o'zini namoyon qiladi.

Atrofdagilarda nisbatan his-tuyg'ularning jonsiz namoyon bo'lishi psixosomatika darajasiga o'tishi mumkin. “Charchoq” endi turli ruhiy zo'riqishga o'z-o'zidan bardosh bera olmaslikka va tananing hissiy energiyasi halokatli darajadagi pasayishiga olib keladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilarda organizmning stress ta'siriga moslashishi, birinchi navbatda, travmatik vaziyatni idrok etishning selektivligining oshishi va shu bilan bog'liq ravishda buzilgan hissiy reaksiya tufayli yuzaga keladi. Bundan tashqari, psixo-emotsional stressni kamaytirish usullari sifatida kasbiy vazifalarni soddalashtirish, axloqiy me'yorlarni xiralashtirish va stressli vaziyatlarga sezgirlik va hissiy munosabatni pasaytirish qo'llaniladi.

Tadqiqotda “Zo'riqish” bosqichida “Xavotir va depressiya” (o'zini chetga olish) alomati ustunlik qildi. Bu tashvish va ruhiy tushkunlik - kasbiy faoliyatda tashvishning rivojlanishi, asabiylashish, depressiv kayfiyat alomati kabi namoyon bo'ldi.

Tadqiqotda “Qarshilik” bosqichida “Noto'g'ri tanlangan hissiy javob” (o'zini chetga olish) alomati ustunlik qildi. Bu Noto'g'ri tanlangan hissiy reaksiya - kayfiyatning professional munosabatlarga salbiy ta'siri alomati kabi namoyon bo'ldi.

Holdan toyish bo'yicha «Emotsional begonalashish» alomati ustunlik qildi. Bu hissiy begonalashuv - professional muloqotda himoya to'sig'ini yaratishda namoyon bo'ladi.

Hissiy charchoq yuqori fidoyilik, mas'uliyat, innovatsion jarayonga yo'naltirilganlik bilan ishlaydigan o'qituvchilar ko'proq moyil bo'ladi (V.I.Dolgova, M.Yu.Buslaeva, E.G.Kapitanets, [5, 6, 7]).

Olingan ma'lumotlar o'qituvchilarning hissiy charchoq'ining oldini olish dasturini ishlab chiqishga imkon berdi, shu jumladan stressli vaziyatlarda asosan yosh o'qituvchilar o'rtasida konstruktiv psixologik himoyani rivojlantirish bo'yicha treninglar (V.I.Dolgova, O.A.Kondratieva [8]) o'tkazish zarurligini bildiradi.

O'qituvchilar bilan profilaktika ishlarini olib borishda turli ma'lumotni taqdim etishda qisqa vaqt ichida bajarishlarini kamaytirish, qaror qabul qilishda o'ylab ko'rish imkonini berish tavsiya etiladi. O'qituvchilar bilan qabul qilinuvchi ma'lumotlarni idrok etishning pasayishiga yo'l qo'ymaslik uchun ijodkorlikni rivojlantirish, fikrlash jarayonlarining moslashuvchanligi bo'yicha mashg'ulotlar

o'tkazish kerak. Shuningdek, faol o'qitish usullaridan, jumladan, aqliy hujumdan foydalangan holda o'qituvchilar kengashlari, uslubiy birlashmalar, turli tushuntirish ishlarini o'tkazish zarur.

Shu o'rinda JSST "hissiy charchoq"ni kasalliklarning xalqaro tasnifiga kiritish orqali rasman tan olganligi va bu hujjatda "hissiy charchoq" kasallik sifatida emas, balki inson salomatligiga ta'sir qiluvchi omil sifatida belgilanligini ta'kidlab o'tish joiz [15. 49 b].

Foydalanilgan adabiyotlar

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

Коржова Е.Ю. Представления о здоровье личности в отечественных психологических подходах// Вестник Смоленского государственного университета. – 2012. – Т.20. – №4. – С. 16-20.

Масляч К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // URL:http://hr.qetu.net/pages/professional_noe_vygoranie_kak_lyudi_spravlyayutsya.html

Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания»

в профессиональном общении/В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.

Долгова В.И. Simulation of the formation of emotional stability of personality // В сборнике: HEALTH AS A FACTOR OF QUALITY AND LIFETIME OF BIOLOGICAL SPECIES Materials digest of the XXXVIII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in medicine, pharmaceuticals and veterinary sciences. (London, December 05 - December 10, 2012). Chief editor - Pavlov V. V.. – London, 2013. – С. 67-70.

Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза // Письма в Эмиссия.Оффлайн: электронный научный журнал. – 2013. – № 12. – С. 2113.

Капитанец Е.Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов // Концепт. – 2015. – № 02 (февраль). – ART 15047. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/15047.htm>. – Гос. рег. Эл No ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита: монография. – М.: Издательство Перо, 2014. – 160 с.

9. Nargiza Ergasheva; «PSYCHOLOGICAL CONCEPT OF HEALTH AND NORM», American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 5, 135-138, 2022,

10. Эргашева Наргиза; ПСИХИКА СОҒЛИҚ ЁКИ КАСАЛЛИК МАНБАИ СИФАТИДА, Uzbek Scholar Journal, 4, 144-146, 2022,

11. Эргашева Наргиза; КЕЛАЖАК ВА УНДА МУВОЗАНАТНИ САҚЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТИ, Uzbek Scholar Journal, 5, 91-93, 2022,

12. Nargiza, Ergasheva; ,HEALTHY LIFESTYLE AND THIS PSYCHOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH, British Journal of Global Ecology and Sustainable Development, 2, 21-24, 2022.

13. Ergasheva Nargiza Abdusattorovna. JOURNAL OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES "HISSIIY CHARCHOQ" SINDROMI FENOMENI VA UNI O'RGANISHGA YONDASHUVLAR. IMFAKTOR PAGES. № 04.2023 63-67.

14. Ergasheva Nargiza Abdusattorovna. THE PHENOMENON OF «EMOTIONAL BURNOUT» AS A DEFORMATION OF PERSONALITY. Международный научный журнал «Научный Фокус» № 1(100), часть 3 май, 2023. 525-529.

15. Ergasheva Nargiza Abdusattorovna. "HISSIIY CHARCHOQ" SINDROMI KASBIY STRESS SIFATIDA. JOURNAL OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES Volume I, Issue 5. 46-49.