



TA'LIM TIZIMIDA PEDAGOGLARNING HISSIY TOLIQISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Abdullayeva Nilufar Karimdjanoyna

Toshkent shahri Puchon universitet magistranti

+998977082187

Annotatsiya

Ushbu tadqiqot pedagoglarning hissiy toliqish muammosini, uning sabablarini va ta'sir omillarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot davomida pedagoglarning stress darajasi, ish yuklamasi va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida hissiy toliqishni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: hissiy toliqish, pedagog, stress, kasbiy charchoq, psixologik omillar.

Kirish

Pedagoglarning hissiy toliqishi zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb muammolaridan biridir. O'qituvchilarning doimiy ravishda o'quvchilarga ta'lim berish, ularning intellektual va axloqiy rivojlanishiga ta'sir qilish jarayonida hissiy yuklama kuchayadi. Bu esa o'qituvchilarning ruhiy salomatligiga, ish samaradorligiga va umuman ta'lim sifatiga ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi pedagoglarning hissiy toliqishining psixologik omillarini aniqlash va ularning oldini olish yo'llarini o'rganishdan iborat. Tadqiqot quyidagi vazifalarni hal qilishni ko'zda tutadi:

Pedagoglarning hissiy toliqish sabablari va omillarini aniqlash. Pedagoglarning hissiy toliqish darajalarini o'lchash usullarini ko'rib chiqish. Pedagoglarning stress va hissiy charchoqdan chiqish yo'llarini tavsiflash.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, pedagoglarning hissiy toliqishi ko'plab ichki va tashqi omillarga bog'liq. Tadqiqotchilar stress, motivatsiya yetishmovchiligi, kasbiy charchoq va psixologik qo'llab-quvvatlash yetishmovchiligi hissiy toliqishning asosiy sabablari ekanligini ta'kidlaydilar.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th February, 2025

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

So'rovnoma (o'qituvchilarning hissiy toliqish darajasini baholash). Intervyu (o'qituvchilarning hissiy toliqishga bo'lgan munosabatlarini aniqlash). Kuzatish (pedagoglarning ish jarayonida hissiy yuklama darajasini o'rganish). Eksperiment (stress kamaytirish usullarining samaradorligini baholash).

Tadqiqot doirasida 100 nafar maktab o'qituvchilari ishtirok etdi. Ularning ish sharoitlari, hissiy holati va stress darajasi maxsus psixologik testlar orqali baholandi. Olingan natijalar statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, pedagoglarning hissiy toliqishi quyidagi omillarga bog'liq:

Ish yuklamasi va ortiqcha mas'uliyat. Ish sharoitlari va tashkilot muhitining mosligi. O'qituvchilarning xulq-atvori va ta'limga bo'lgan munosabati. Shaxsiy hayot va kasbiy faoliyat o'rtasidagi muvozanatning buzilishi.

Olingan ma'lumotlar asosida pedagoglarning hissiy toliqishi uch bosqichga ajratildi: boshlang'ich, rivojlangan va kritik bosqichlar. Hissiy toliqishning rivojlanish jarayoni pedagoglarning ruhiy holati va ish unumdorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa va takliflar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, pedagoglarning hissiy toliqishi jiddiy psixologik muammo bo'lib, ularning kasbiy samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress omillari kamaytirilmasa, ta'lim sifati pasayishi mumkin.

Pedagoglarning hissiy toliqishini kamaytirish uchun quyidagi choralarni ko'rish tavsiya etiladi:

Ish sharoitlarini yaxshilash va pedagoglarning kasbiy rivojlanishiga sharoit yaratish. O'qituvchilar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini joriy etish. Stressni kamaytirish bo'yicha treninglar va seminarlar o'tkazish. Pedagoglarning mehnat yuklamasini optimallashtirish.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th February, 2025

Tadqiqot faqat maktab o'qituvchilariga qaratilgan bo'lib, oliy ta'lim muassasalari yoki maktabgacha ta'lim muassasalari pedagoglari bo'yicha ma'lumotlarni o'z ichiga olmaydi. Kelajakdagi tadqiqotlarda bu yo'nalishlarni ham o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maslach, C. va Leiter, M. P. (2016). Hissiy toliqish tajribasini tushunish: So'nggi tadqiqotlar va psixiatriya uchun uning ahamiyati. *Jahon psixiatriyasi*, 15(2), 103-111.
2. Schaufeli, W. B. va Bakker, A. B. (2004). Ish talablari, resurslari va ularning hissiy toliqish va jalb qilinish bilan bog'liqligi: Ko'p namunalarga asoslangan tadqiqot. *Tashkilotshunoslik xulq-atvori jurnali*, 25(3), 293-315.
3. Freudenberg, H. J. (1974). Xodimlarning hissiy toliqishi. *Ijtimoiy masalalar jurnali*, 30(1), 159-165.
4. Kyriacou, C. (2001). O'qituvchilarning stressi: Kelajak tadqiqotlari uchun yo'nalishlar. *Ta'limiy sharh*, 53(1), 27-35.
5. Montgomery, C. va Rupp, A. A. (2005). O'qituvchilardagi stressning turli sabablari va ta'sirini o'rganish bo'yicha meta-tahlil. *Ta'lim psixologiyasi*, 25(4), 439-456.

Ilovalar

Ilova 1. Pedagoglarning hissiy toliqish darajasini baholash uchun foydalanilgan so'rovnoma namunasi.

Ilova 2. Tadqiqot davomida olingan statistik natijalar va ularning diagramma shaklidagi tahlili.

Ilova 3. Pedagoglarning hissiy toliqishiga qarshi qo'llanilgan trening dasturi va uning samaradorligi bo'yicha xulosalar.