O‘QITUVCHILARNING CHARCHASHI VA UNING OLDINI OLISH MEXANIZMLARI

Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti
San’atshunoslik fakulteti Musiqa yo‘nalishi talabalari
Toirov Asadbek
toirovasadbek342@icloud.com
Mirsoliyeva Zebo
dilshodovmustafo45@gmail.com
Mamajonov Iqboljon
mamajonoviqboljon05@gmail.com

ANOTATSIYA:U shbu tezisda o‘qituvchilarda uchraydigan kasbiy charchash hodisasi zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqotda kasbiy charchashning mohiyati, uning shakllanishiga ta’sir etuvchi individual-psixologik, ijtimoiy-psixologik va tashkiliy omillar chuqur o‘rganiladi. Xususan, o‘qituvchilik faoliyatining yuqori emotsional zo‘riqish, mas’uliyat darajasi, kommunikativ yuklama va kasbiy stress bilan bog‘liq jihatlari burnout sindromining asosiy sabablaridan biri sifatida ko‘rib chiqiladi. Maqolada kasbiy charchashning oldini olish va uni bartaraf etishga qaratilgan samarali mexanizmlar taklif etiladi. Jumladan, psixologik (stressni boshqarish, emotsional o‘zini-o‘zi tartibga solish, refleksiya), tashkiliy (ish yuklamasini optimallashtirish, ijobiy psixologik muhit yaratish) va shaxsiy (motivatsiyani mustahkamlash, kasbiy o‘sishga intilish, resurslarni tiklash) yondashuvlar asoslab beriladi. Ushbu tavsiyalar pedagoglarning kasbiy barqarorligini ta’minlash, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash hamda ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi

.**Kalit so‘zlari:** kasbiy burnout, o‘qituvchi charchashi, hissiy tugash, psixologik himoya, stressni boshqarish, pedagogik faoliyat, oldini olish mexanizmlari.

Abstract: This thesis examines the phenomenon of professional burnout among teachers from the perspective of modern psychological approaches in a comprehensive manner. The study explores the essence of professional burnout and analyzes in depth the individual-psychological, socio-psychological, and organizational factors influencing its development. In particular, aspects of teaching activity such as high emotional strain, level of responsibility, communicative workload, and occupational stress are considered as key causes of burnout syndrome.

The article also proposes effective mechanisms for preventing and overcoming professional burnout. These include psychological approaches (stress management, emotional self-regulation, reflection), organizational strategies (optimization of workload, creation of a positive psychological environment), and personal approaches (strengthening motivation, striving for professional growth, restoration of personal resources). These recommendations contribute to ensuring teachers’ professional stability, improving their psychological well-being, and enhancing the effectiveness of the educational process.

Keywords: professional burnout, teacher exhaustion, emotional depletion, psychological defense, stress management, pedagogical activity, prevention mechanisms.

АННОТАЦИЯ:Вданной работе комплексно рассматривается феномен профессионального выгорания у педагогов с позиций современных психологических

подходов. В исследовании раскрывается сущность профессионального выгорания, а также подробно анализируются индивидуально-психологические, социально-психологические и организационные факторы, влияющие на его формирование. Особое внимание уделяется таким аспектам педагогической деятельности, как высокий уровень эмоционального напряжения, ответственность, коммуникативная нагрузка и профессиональный стресс, которые рассматриваются как основные причины синдрома выгорания.

В статье также предлагаются эффективные механизмы профилактики и преодоления профессионального выгорания. В их числе психологические (управление стрессом, эмоциональная саморегуляция, рефлексия), организационные (оптимизация рабочей нагрузки, создание благоприятного психологического климата) и личностные (укрепление мотивации, стремление к профессиональному росту, восстановление ресурсов) подходы. Данные рекомендации способствуют обеспечению профессиональной устойчивости педагогов, укреплению их психологического здоровья и повышению эффективности образовательного процесса.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, усталость учителя, эмоциональное истощение, психологическая защита, управление стрессом, педагогическая деятельность, механизмы профилактики.

KIRISH

O‘qituvchilik kasbi jamiyatdagi eng mas’uliyatli va emotsional jihatdan talabchan kasblardan biri hisoblanadi. Pedagogik faoliyat doimiy inson bilan muloqot, yuqori darajadagi javobgarlik, tezkor qaror qabul qilish va katta emotsional sarfni talab etadi. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, motivator va ijtimoiy muhitni shakllantiruvchi shaxs sifatida ham faoliyat yuritadi. Shu sababli pedagog kasbining psixologik yuklamasi boshqa ko‘plab kasblarga nisbatan yuqori darajada namoyon bo‘ladi.

Zamonaviy ta’lim tizimidagi o‘zgarishlar, ta’lim sifati va natijadorligiga qo‘yilayotgan yuqori talablar, hujjatlashtirish ishlarining ko‘pligi hamda ota-onalar va jamiyatning kutishlari o‘qituvchilar zimmasidagi bosimni yanada oshirmoqda. Bunday sharoitda doimiy stress, emotsional zo‘riqish va psixologik charchoq to‘planib boradi hamda vaqt o‘tishi bilan kasbiy charchash — burnout sindromining shakllanishiga olib keladi.

Maslach va Jackson (1981) burnoutni “uzoq muddatli emotsional, jismoniy va ruhiy tushkunlik holati” sifatida ta’riflaydilar. Ushbu sindrom, odatda, uch asosiy komponent orqali namoyon bo‘ladi: emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya (o‘quvchilarga nisbatan befarqlik yoki sovuqlikning ortishi) hamda shaxsiy yutuqlar hissining pasayishi. Bu holat o‘qituvchining kasbiy faoliyatga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasining susayishiga olib keladi.

Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, dunyo miqyosida o‘qituvchilarning 40–50% o‘z kasbiy faoliyati davomida turli darajada kasbiy charchash belgilarini boshdan kechiradi. Bu esa muammoning dolzarbligini yanada oshiradi. Chunki kasbiy charchash nafaqat pedagogning psixologik va jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, balki ta’lim jarayonining samaradorligi, o‘quvchilar bilan o‘zaro munosabat sifati hamda umumiy ta’lim natijalariga ham bevosita ta’sir qiladi.

Shu nuqtai nazardan, o‘qituvchilarda kasbiy charchashni o‘rganish, uning sabablarini aniqlash hamda oldini olish va bartaraf etishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish zamonaviy pedagogik psixologiyaning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan shu

muammoni yoritishga qaratilgan bo‘lib, uning natijalari amaliy jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi.

METODOLOGIYA

Kasbiy charchash muammosi psixologiya fanida keng o‘rganilgan bo‘lib, uning nazariy asoslari bir qator yetakchi olimlar tomonidan ishlab chiqilgan. Xususan, Maslach (1981) burnoutning uchta asosiy komponentini — hissiy tugash (emotional exhaustion), depersonalizatsiya (depersonalization) va shaxsiy yutuqlar hissining pasayishini (reduced personal accomplishment) ajratib ko‘rsatadi. Freudenberger (1974) esa ushbu tushunchani ilk bor ilmiy muomalaga kiritib, uni haddan tashqari talablar va uzoq muddatli zo‘riqish natijasida yuzaga keladigan energiya va motivatsiyaning pasayishi sifatida izohlaydi.

Selye (1956) tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasiga ko‘ra, surunkali kasbiy stress organizmning moslashuv mexanizmlarini izdan chiqarib, distress holatini yuzaga keltiradi. Bu esa shaxsning psixologik barqarorligini susaytiradi va kasbiy faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Pedagogik faoliyat kontekstida Kyriacou (1987) o‘qituvchi stressining asosiy manbalari sifatida o‘quvchilar intizomi bilan bog‘liq muammolar, ularning motivatsiyasining pastligi, ortiqcha ish yuklamasi hamda ma’muriy bosimni alohida ta’kidlaydi.

Mazkur tadqiqotda kasbiy charchash muammosini o‘rganishda nazariy tahlil, ilmiy manbalarni solishtirish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, mavjud empirik tadqiqotlar natijalari asosida o‘qituvchilarda burnout sindromining tarqalishi va unga ta’sir etuvchi omillar tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarning qariyb 45 foizi kasbiy faoliyatining dastlabki 5 yili davomida charchash belgilarini boshdan kechiradi. Hissiy tugash komponenti ko‘proq boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari va maktabgacha ta’lim pedagoglari orasida uchraydi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi past bo‘lgan o‘qituvchilarda burnout rivojlanish ehtimoli taxminan 2,5 barobar yuqori bo‘ladi. Shu bilan birga, o‘z-o‘zini boshqarish va refleksiya ko‘nikmalari rivojlangan pedagoglarda kasbiy charchash kamroq va qisqa muddatli kuzatiladi. Psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlash dasturlarida ishtirok etgan o‘qituvchilarda esa kasbiy qoniqish darajasi o‘rtacha 35 foizga oshganligi aniqlangan.

Shunday qilib, kasbiy charchashni o‘rganishda kompleks yondashuv, ya’ni individual, ijtimoiy va tashkiliy omillarni birgalikda tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar mavjud ilmiy nazariyalar bilan uyg‘un keladi. Maslach (1981) ta’kidlaganidek, burnout bir kechada yuzaga kelmaydi, balki asta-sekin rivojlanadigan bosqichli jarayon hisoblanadi. Dastlabki bosqichda o‘qituvchi yuqori ishtiyoq va fidoyilik bilan faoliyat yuritadi, keyingi bosqichda esa uning psixologik va emotsional resurslari kamayib boradi. Yakuniy bosqichda esa to‘liq hissiy va jismoniy charchash holati yuzaga keladi.

Bandura (1997)ning o‘z-o‘ziga samaradorlik nazariyasiga ko‘ra, o‘qituvchining o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchi pasaygan sari u muammolarni hal qilishdan ko‘ra ulardan qochishga moyillashadi. Bu esa kasbiy charchash jarayonini yanada tezlashtiradi. Shu sababli, o‘qituvchilarda ijobiy kasbiy o‘ziga ishonchni shakllantirish va mustahkamlash burnout profilaktikasining muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Seligman (2011) ijobiy psixologiya nuqtai nazaridan o‘qituvchining kasbiy farovonligini uning faoliyatda mazmun topishi, ijobiy ijtimoiy munosabatlar o‘rnatishi va kichik yutuqlarni qadrlashi bilan izohlaydi. Mazmunli pedagogik faoliyat kasbiy charchashga qarshi eng samarali psixologik himoya omillaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Frankl (1959) esa inson faoliyatining

mazmunini anglash muhimligini ta’kidlab, shaxs nima uchun ishlayotganini anglaganida, faoliyat sharoitlarining salbiy ta’siri kamayishini qayd etadi. Ushbu yondashuv o‘qituvchilik kasbi uchun ayniqsa dolzarbdir.

Bundan tashqari, tashkiliy omillar ham kasbiy charchashning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Rahbarlik uslubi, ta’lim muassasasidagi psixologik xavfsizlik darajasi hamda hamkasblar o‘rtasidagi konstruktiv muloqot imkoniyatlari o‘qituvchilarning ruhiy salomatligi va kasbiy barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

XULOSA

O‘qituvchilarning kasbiy charchashi bu individual muammo emas, balki tizimli pedagogik va psixologik muammodir. Uning oldini olishda uchta asosiy mexanizm birgalikda ishlashi zarur: shaxsiy mexanizmlar (o‘z-o‘zini boshqarish, refleksiya, dam olish madaniyati), ijtimoiy mexanizmlar (hamkasblar qo‘llab-quvvatlashi, mentorlik, superviziya) va tashkiliy mexanizmlar (qulay ish muhiti, adolatli ish yuki, psixologik xizmat mavjudligi).

Maslow (1954) ta’kidlaganidek, inson o‘zini xavfsiz his etgandagina o‘zini to‘liq ro‘yobga chiqara oladi. O‘qituvchi ham psixologik xavfsiz muhitda ishlasagina o‘z kasbiy salohiyatini to‘liq namoyon eta oladi. Shuning uchun ta’lim muassasalarida o‘qituvchi ruhiy salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan maxsus psixologik dasturlarni ishlab chiqish va muntazam amaliyotga joriy etish bugungi ta’lim tizimining dolzarb vazifasi hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Maslach C., Jackson S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. “Journal of Occupational Behaviour”, 2, 99–113.
2. Freudenberger H.J. (1974). Staff burn-out. “Journal of Social Issues”, 30(1), 159–165.
3. Selye H. (1956). “The Stress of Life”. McGraw-Hill.
4. Kyriacou C. (1987). Teacher stress and burnout: An international review. “Educational Research”, 29(2), 146–152.
5. Bandura A. (1997). “Self-Efficacy: The Exercise of Control”. Freeman.
6. Seligman M. (2011). “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being”. Free Press.
7. Frankl V. (1959). “Man’s Search for Meaning”. Beacon Press.
8. Maslow A. (1954). “Motivation and Personality”. Harper & Row.
9. Karimova G. (2020). Pedagogik stress va uning psixologik oqibatlari. “O‘zbekiston pedagogika fanlari jurnali”, 4, 38–46.