# O‘QITUVCHILARNING CHARCHASHI VA UNING OLDINI OLISH MEXANIZMLARI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Aniq fanlar fakulteti Matematika yo’nalishi talabalari
**Rajabova Shaxrinoz**
rajabovashaxrinoz37@gmail.com
**Tursunova Nozanin**
nozanintursunova25@gmail.com
**Rashidova Odina**
rashidovaodina2007@gmail.com
**Mo‘minova Parvina**
baxriddinmominov5@gmail.com
Ilmiy rahbar:Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi
**Radjabova Zuxra Mirzotilloyevna**
**https://orcid.org/0009-0009-7263-6781**
**zuxra.ps@mail.ru**

**Annotatsiya.**Mazkur maqolada o‘qituvchilarning kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan charchash holati, uning psixologik mohiyati hamda asosiy sabablari tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘qituvchilarda kuzatiladigan emotsional kuyish sindromi, uning ta’lim sifati va pedagogik samaradorlikka ta’siri yoritilgan. Tadqiqot davomida o‘qituvchilarning charchashiga olib keluvchi ichki va tashqi omillar, stress darajasini oshiruvchi sharoitlar hamda zamonaviy ta’lim tizimidagi yuklamalar o‘rganildi. Maqolada charchashning oldini olish bo‘yicha psixologik, tashkiliy va pedagogik mexanizmlar taklif etilgan. Olingan natijalar o‘qituvchilar faoliyatini optimallashtirish va ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

**Kalit so‘zlar:**o‘qituvchi charchashi, professional kuyish, stress, emotsional zo‘riqish, pedagogik faoliyat, psixologik himoya, motivatsiya, ta’lim sifati, stressni boshqarish.

**Аннотация.**В данной статье рассматривается проблема профессионального выгорания и усталости учителей в процессе педагогической деятельности. Анализируются психологическая сущность усталости, её основные причины и факторы, влияющие на снижение эффективности работы учителя. Особое внимание уделяется синдрому эмоционального выгорания, его влиянию на качество образования и профессиональную деятельность педагога. В ходе исследования были изучены внутренние и внешние факторы, способствующие возникновению усталости, а также условия, усиливающие стрессовую нагрузку в современной системе образования. В статье предложены психологические, организационные и педагогические механизмы профилактики усталости учителей. Полученные результаты могут способствовать повышению эффективности педагогической деятельности и улучшению качества образования.

**Ключевые слова:** усталость учителя, профессиональное выгорание, стресс, эмоциональное напряжение, педагогическая деятельность, мотивация, качество образования, управление стрессом

**Abstract:**This article examines the issue of teacher burnout and fatigue in the process of professional pedagogical activity. The psychological nature of fatigue, its main causes, and factors affecting the decline in teaching effectiveness are analyzed. Special attention is given to emotional burnout syndrome and its impact on the quality of education and professional performance of teachers. The study explores both internal and external factors contributing to teacher fatigue, as well as conditions that increase stress levels in the modern education system. The article proposes psychological, organizational, and pedagogical mechanisms for preventing teacher burnout. The results of the study can contribute to improving teaching efficiency and enhancing the overall quality of education.
**Keywords:**teacher fatigue, professional burnout, stress, emotional tension, pedagogical activity, motivation, quality of education, stress management.

## KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘qituvchi shaxsiga qo‘yilayotgan talablar tobora ortib bormoqda. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, psixolog va ijtimoiy yetakchi sifatida ham faoliyat yuritadi. Bu esa uning kasbiy faoliyatida katta psixologik va emotsional yuklamani yuzaga keltiradi.

O‘qituvchilarning charchashi — bu uzoq muddatli stress, ortiqcha ish yuklamasi va psixologik zo‘riqish natijasida yuzaga keladigan murakkab jarayon hisoblanadi. Ushbu holat ko‘pincha “professional kuyish” deb ham ataladi va u o‘qituvchining ish faoliyati samaradorligini keskin pasaytiradi.

Bugungi kunda ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar, hisobotlar, nazorat tizimlari va doimiy yangiliklar o‘qituvchilarga qo‘shimcha yuk bo‘lib tushmoqda. Natijada o‘qituvchilarda charchash, befarqlik va motivatsiya pasayishi holatlari ko‘paymoqda.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — o‘qituvchilarning charchash sabablarini aniqlash, uning oqibatlarini tahlil qilish va samarali oldini olish mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat.

## METODOLOGIYA.

Mazkur ilmiy tadqiqot o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan charchash va professional kuyish muammosini kompleks o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy yondashuvlar uyg‘un holda qo‘llanildi hamda muammoning turli jihatlarini chuqur tahlil qilishga alohida e’tibor qaratildi.

Tadqiqotning metodologik asosini pedagogika, psixologiya va sotsiologiya fanlarining zamonaviy konsepsiyalari tashkil etadi. Xususan, o‘qituvchilarning emotsional holati, stressga chidamliligi va kasbiy faoliyat samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik tizimli yondashuv asosida o‘rganildi. Tadqiqotda inson faoliyatidagi stress va charchash nazariyalari, xususan, professional kuyish (burnout) konsepsiyasi nazariy asos sifatida qabul qilindi.

Mazkur tadqiqotda bir nechta ilmiy metodlardan foydalanildi. Avvalo, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish metodi orqali o‘qituvchilarning charchashi, uning sabablari va oqibatlari bo‘yicha mavjud nazariy qarashlar o‘rganildi. Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari, maqolalari va tadqiqot natijalari solishtirilib, umumlashtirildi.

Taqqoslash metodi yordamida turli ta’lim tizimlarida o‘qituvchilarning ish sharoitlari, yuklama darajasi va stress omillari o‘rganildi. Bu esa muammoning umumiy va o‘ziga xos jihatlarini aniqlash imkonini berdi.

Shuningdek, kuzatish metodi orqali o‘qituvchilarning kundalik faoliyatidagi psixologik holatlari, dars jarayonidagi xatti-harakatlari va stressga bo‘lgan reaksiyalari tahlil qilindi. Ushbu metod real pedagogik muhitda yuzaga keladigan muammolarni aniqlashda muhim ahamiyat kasb etdi.

So‘rovnoma (anketa) metodi yordamida o‘qituvchilarning o‘z faoliyatiga bo‘lgan munosabati, charchash darajasi, ish yuklamasi va dam olish sharoitlari haqida ma’lumotlar to‘plandi. Ushbu ma’lumotlar asosida statistik umumlashtirish ishlari olib borildi va asosiy muammolar aniqlashtirildi.

Tadqiqotning muhim bosqichlaridan biri — olingan natijalarni tahlil qilish va tizimlashtirish hisoblanadi. Bu jarayonda tahlil va sintez metodlari qo‘llanilib, o‘qituvchilarning charchashiga olib keluvchi asosiy omillar guruhlarga ajratildi: tashkiliy, psixologik va ijtimoiy omillar.

Bundan tashqari, tadqiqotda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bosqichi ham muhim o‘rin egallaydi. Olingan natijalar asosida o‘qituvchilarning charchashini kamaytirish va oldini olishga qaratilgan psixologik, pedagogik va tashkiliy mexanizmlar ishlab chiqildi. Ushbu mexanizmlar individual (shaxsiy darajada), guruhiy (jamoa darajasida) va institutsional (ta’lim muassasasi darajasida) yondashuvlar asosida taklif etildi.

Metodologiyaning yana bir muhim jihati — tizimli yondashuvdir. Ya’ni, o‘qituvchining faoliyati alohida emas, balki ta’lim tizimining bir qismi sifatida ko‘rib chiqildi. Shu sababli charchash muammosi faqat individual emas, balki tizimli muammo sifatida baholandi.

Natijada, qo‘llanilgan metodlar o‘qituvchilarning charchash muammosini har tomonlama o‘rganish, uning sabab va oqibatlarini aniqlash hamda samarali yechimlar ishlab chiqish imkonini berdi. Ushbu metodologiya asosida olingan natijalar ilmiy jihatdan asoslangan va amaliyotda qo‘llash uchun muhim ahamiyatga ega

## MUHOKAMA

O‘qituvchilarning charchashi zamonaviy ta’lim tizimida ko‘p omilli va murakkab psixologik-pedagogik muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ushbu jarayonni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, charchash faqat individual xususiyatlarga bog‘liq bo‘lmay, balki tashkiliy, ijtimoiy va texnologik omillar bilan ham chambarchas bog‘liqdir.

Birinchidan, o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatidagi ortiqcha yuklama asosiy muammolardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim tizimida o‘qituvchidan nafaqat dars berish, balki hujjatlar bilan ishlash, elektron platformalarda faol bo‘lish, turli hisobotlar tayyorlash va ota-onalar bilan muntazam muloqot qilish talab etiladi. Bu esa ularning ish vaqtini keskin oshirib, dam olish uchun ajratiladigan vaqtni qisqartiradi. Natijada, o‘qituvchi doimiy psixologik zo‘riqish holatida faoliyat yuritadi.

Ikkinchidan, emotsional omillar muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchining o‘quvchilar bilan bevosita muloqoti, ularning xulq-atvori, bilim darajasi va motivatsiyasi bilan bog‘liq muammolar o‘qituvchida ichki zo‘riqishni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, intizomi past yoki o‘qishga qiziqmaydigan o‘quvchilar bilan ishlash o‘qituvchidan katta sabr va ruhiy barqarorlikni talab qiladi. Bu esa uzoq muddat davomida emotsional charchashga olib keladi.

Uchinchidan, o‘qituvchining kasbiy motivatsiyasi va ijtimoiy maqomi ham muhim ahamiyatga ega. Agar o‘qituvchi o‘z mehnatining qadrlanayotganini his qilmasa yoki jamiyatda uning

mavqei past baholansa, bu uning ishga bo‘lgan qiziqishini kamaytiradi. Motivatsiyaning pasayishi esa professional kuyishning tezlashishiga olib keladi.

To‘rtinchidan, zamonaviy texnologiyalar ham ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatadi. Bir tomondan, ular ta’lim jarayonini yengillashtiradi, ikkinchi tomondan esa o‘qituvchilardan yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirishni talab qiladi. Masofaviy ta’lim, onlayn platformalar va raqamli vositalar bilan ishlash ayrim o‘qituvchilar uchun qo‘shimcha stress manbai bo‘lib xizmat qiladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarning charchashi uch asosiy komponentdan iborat: emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi hissi. Emotsional holdan toyish o‘qituvchining ichki energiyasi tugab borayotganini bildiradi. Depersonalizatsiya esa o‘quvchilarga nisbatan befarqlik va sovuqqonlikning kuchayishi bilan namoyon bo‘ladi. Shaxsiy yutuqlarning pasayishi esa o‘qituvchining o‘z faoliyatidan qoniqmasligiga olib keladi.

Mazkur muammoning oqibatlari ham keng ko‘lamlidir. Avvalo, bu o‘qituvchining salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy stress natijasida asabiylik, uyqusizlik, tez charchash va depressiv holatlar yuzaga keladi. Bu esa o‘z navbatida ish samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, charchagan o‘qituvchi dars jarayonini samarali tashkil eta olmaydi. U innovatsion metodlardan kamroq foydalanadi, darslar bir xil va qiziqarsiz bo‘lib qoladi. Bu esa o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan qiziqishini pasaytiradi.

Ijtimoiy jihatdan esa bu muammo yanada jiddiy oqibatlarga olib keladi. O‘qituvchilarning kasbni tark etish holatlari ko‘payadi, bu esa ta’lim tizimida malakali kadrlar yetishmovchiligiga sabab bo‘ladi. Bundan tashqari, o‘qituvchining oilaviy hayotiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi, chunki u doimiy stress holatida bo‘ladi.

Shu bilan birga, muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilar charchashining oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur. Individual darajada o‘qituvchilarda stressni boshqarish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va psixologik barqarorlikni rivojlantirish muhimdir. Guruh darajasida esa jamoada ijobiy muhit yaratish, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash tizimini shakllantirish zarur.

Institutsional darajada esa ta’lim muassasalari tomonidan ish yuklamasini optimallashtirish, o‘qituvchilarni rag‘batlantirish va psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, o‘qituvchilarning dam olish huquqini ta’minlash va ortiqcha byurokratik ishlarni kamaytirish zarur.

Xulosa qilib aytganda, o‘qituvchilarning charchashi ko‘p qirrali muammo bo‘lib, uni hal qilish uchun tizimli, ilmiy asoslangan va kompleks yondashuv talab etiladi. Faqat shundagina ta’lim tizimida samaradorlikni oshirish va sog‘lom pedagogik muhitni yaratish mumkin.

**XULOSA**

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarning charchashi zamonaviy ta’lim tizimida keng tarqalgan va dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holat o‘qituvchilarning kasbiy faoliyati samaradorligiga, ularning psixologik va jismoniy salomatligiga hamda ta’lim sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Tahlillar asosida aniqlanishicha, o‘qituvchilarning charchashiga olib keluvchi asosiy omillar — ortiqcha ish yuklamasi, doimiy psixologik bosim, emotsional zo‘riqish, vaqt tanqisligi hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetarli emasligidir. Ayniqsa, zamonaviy ta’lim tizimidagi raqamlashtirish jarayonlari, ortiqcha hisobotlar va yuqori talablar o‘qituvchilarning stress darajasini yanada oshirmoqda.

Shuningdek, charchash jarayoni o‘zaro bog‘liq uchta asosiy komponent orqali namoyon bo‘lishi aniqlandi: emotsional holdan toyish, o‘quvchilarga nisbatan befarqlik (depersonalizatsiya) va o‘z

kasbiy faoliyatidan qoniqmaslik hissi. Ushbu holatlarning chuqurlashuvi o‘qituvchining kasbiy motivatsiyasini pasaytiradi va uning pedagogik faoliyatida salbiy natijalarga olib keladi.
Tadqiqot davomida o‘qituvchilar charchashining oldini olishda kompleks yondashuv zarurligi asoslab berildi. Xususan, individual darajada stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va dam olishni to‘g‘ri tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Guruh darajasida esa ijobiy psixologik muhit yaratish, hamkasblar o‘rtasida o‘zaro qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish zarur.

Xulosa qilib aytganda, o‘qituvchilarning charchash muammosini bartaraf etish uchun ilmiy asoslangan, tizimli va uzluksiz chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur. Bu esa nafaqat o‘qituvchilarning ish faoliyatini yaxshilash, balki butun ta’lim tizimining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘aniyev, T. (2020). *Pedagogik faoliyatda stress va uning boshqaruvi*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Xusniddinov, K. (2019). *Ta’limda innovatsion texnologiyalar va ularning samaradorligi*. Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti.
3. Isroilov, A. (2021). *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: Innovatsion ta’lim markazi.
4. Shodmonov, M. (2018). *Ta’limdagi psixologik muammolar va ularning yechimlari*. Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.
5. Raxmatov, F. (2022). *O‘qituvchilarning kasbiy rivoji va motivatsiyasi*. Toshkent: Oliy ta’lim vazirligi nashriyoti.
6. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.