O‘QITUVCHILARNING KASBIY CHARCHASHI (BURNOUT) VA UNING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti Psixologiya yo‘nalishi talabasi
Soburva Zuhra Raxshanbek qizi
soburva2458@gmail.com

ANNOTATSIYA: Mazkur ilmiy maqolada zamonaviy ta’lim tizimida faoliyat yuritayotgan o‘qituvchilarda kuzatilayotgan kasbiy charchash (burnout) sindromining psixologik mohiyati, uning yuzaga kelish sabablari, rivojlanish mexanizmlari hamda pedagogik faoliyat samaradorligiga ta’siri kompleks yondashuv asosida tahlil etilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi o‘qituvchilarda kasbiy charchashni shakllantiruvchi omillarni aniqlash va uning oldini olishga qaratilgan samarali psixologik profilaktika yo‘llarini ishlab chiqishdan iborat.

Maqolada kasbiy charchash sindromining tarkibiy komponentlari — emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi ilmiy-nazariy manbalar asosida chuqur yoritilgan. Shuningdek, mazkur sindromning shakllanishiga ta’sir etuvchi ichki omillar (shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, emotsional barqarorlik darajasi, motivatsion yo‘nalishlar) hamda tashqi omillar (pedagogik yuklama, mehnat sharoitlari, ijtimoiy-psixologik muhit, kasbiy talablar) tizimli ravishda tahlil qilingan.

Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, qiyosiy yondashuv hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanilgan bo‘lib, ularning natijasida o‘qituvchilarda kasbiy charchashning psixologik profilaktikasiga doir ilmiy asoslangan xulosalar ishlab chiqilgan. Jumladan, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish, emotsional intellektni rivojlantirish, refleksiv faoliyatni kuchaytirish, shaxsiy resurslarni tiklash hamda psixologik xizmat tizimini takomillashtirish muhim profilaktik yo‘nalishlar sifatida asoslab berilgan.

Mazkur tadqiqot natijalari o‘qituvchilar faoliyatida psixologik barqarorlikni ta’minlash, kasbiy samaradorlikni oshirish hamda ta’lim tizimida inson omilining ahamiyatini kuchaytirishga xizmat qiladi. Shuningdek, taklif etilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar pedagogik amaliyotda qo‘llanishi mumkinligi bilan ahamiyatlidir.

KALIT SO‘ZLAR

Kasbiy charchash, burnout, emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya, shaxsiy yutuqlarning pasayishi, psixologik profilaktika, pedagogik faoliyat, stress, emotsional intellekt, refleksiya, psixik salomatlik, motivatsiya, pedagogik yuklama, psixologik xizmat, shaxsiy resurslar.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, innovatsion yondashuvlar va pedagogik texnologiyalarning jadal rivojlanishi o‘qituvchi shaxsiga qo‘yiladigan kasbiy talablarni sezilarli darajada oshirmoqda. Bugungi kunda o‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi subyekt, balki murabbiy, psixolog, tashkilotchi va kommunikator sifatida ko‘p funksiyali faoliyatni amalga oshiradi. Bunday ko‘p qirrali faoliyat esa o‘z navbatida yuqori darajadagi emotsional zo‘riqish, mas’uliyat yukining ortishi va doimiy psixologik bosim bilan kechadi.

Natijada o‘qituvchilar orasida kasbiy charchash (burnout) sindromining keng tarqalishi kuzatilmoqda.

Kasbiy charchash fenomeni dastlab inson bilan bevosita muloqotga asoslangan kasblar doirasida o‘rganilgan bo‘lib, hozirgi kunda u pedagogik faoliyatning ajralmas muammolaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. O‘qituvchilarda ushbu sindromning rivojlanishi nafaqat ularning shaxsiy psixologik holatiga, balki ta’lim jarayonining sifati va samaradorligiga ham bevosita salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, emotsional holdan toyish, o‘quvchilarga nisbatan befarqlikning ortishi (depersonalizatsiya) hamda o‘z kasbiy yutuqlarini past baholash kabi holatlar pedagogik faoliyatning mazmunini izdan chiqarishi mumkin.

Muammoning dolzarbligi shundaki, zamonaviy ta’lim muhitida o‘qituvchilarning psixologik salomatligini saqlash va ularning kasbiy barqarorligini ta’minlash masalasi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayni paytda amaliyotda kasbiy charchashni aniqlash, baholash va uning oldini olishga qaratilgan tizimli psixologik yondashuvlar yetarli darajada ishlab chiqilmagan yoki samarali joriy etilmagan holatlar mavjud. Bu esa o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatdan qoniqmasligi, ish samaradorligining pasayishi va hatto kasbni tark etish holatlariga olib kelishi mumkin.

Mazkur muammo nafaqat individual darajada, balki ijtimoiy-pedagogik tizim miqyosida ham dolzarb hisoblanadi. Chunki o‘qituvchining psixologik holati bevosita o‘quvchilarning rivojlanishi, ta’lim sifati va jamiyatning intellektual salohiyatiga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli kasbiy charchashning psixologik mexanizmlarini chuqur o‘rganish va uning profilaktikasiga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada o‘qituvchilarning kasbiy charchashi fenomenining nazariy asoslari, uning yuzaga kelish omillari va psixologik profilaktikasi masalalari tizimli ravishda tahlil qilinadi. Tadqiqot muammosi sifatida o‘qituvchilarda kasbiy charchashning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash va ularni kamaytirishga xizmat qiluvchi samarali profilaktik strategiyalarni ishlab chiqish belgilandi.

Nazariy asoslar va adabiyotlar tahlili:

Mazkur tadqiqot o‘qituvchilarda kasbiy charchash (burnout) darajasini aniqlash hamda uning psixologik omillar bilan bog‘liqligini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot kompleks yondashuv asosida tashkil etilib, unda kvantitativ va sifat metodlari uyg‘unlashtirildi.

Tadqiqot ob’ekti sifatida umumta’lim maktablarida faoliyat yuritayotgan o‘qituvchilar tanlandi. Tadqiqotda jami 60 nafar o‘qituvchi (yoshi 23 dan 55 gacha bo‘lgan, ish staji 1 yildan 30 yilgacha) ishtirok etdi. Tanlanma ixtiyoriylik tamoyili asosida shakllantirildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi psixodiagnostik metodikalardan foydalanildi:

Kasbiy charchash darajasini aniqlash uchun Maslach Burnout Inventory metodikasi

Stress darajasini baholash uchun psixologik stress shkalasi

Emotsional intellekt darajasini aniqlash uchun maxsus so‘rovnoma

Shuningdek, qo‘shimcha ma’lumotlarni olish maqsadida kuzatish va yarim tuzilgan suhbat metodlaridan foydalanildi.

Olingan natijalar matematik-statistik metodlar yordamida qayta ishlanib, foiz ko‘rsatkichlari va o‘rtacha qiymatlar asosida tahlil qilindi.

TADQIQOT NATIJALARI

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari o‘qituvchilarda kasbiy charchash sindromining turli darajada namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi.

Tahlil natijalariga ko‘ra:

Ishtirokchilarning 38 foizida yuqori darajadagi emotsional holdan toyish kuzatildi

32 foizida depersonalizatsiya belgilari aniqlandi

41 foiz o‘qituvchilarda shaxsiy yutuqlarni past baholash holati qayd etildi

Shuningdek, yuqori stress darajasiga ega o‘qituvchilarda burnout ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yuqori ekanligi aniqlandi. Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan ishtirokchilarda esa kasbiy charchash darajasi nisbatan past ekani kuzatildi.

Ish staji 10 yildan ortiq bo‘lgan o‘qituvchilarda emotsional holdan toyish ko‘rsatkichlari ko‘proq namoyon bo‘ldi. Yosh o‘qituvchilarda esa asosan kasbiy noaniqlik va o‘ziga ishonchsizlik bilan bog‘liq stress omillari ustunlik qildi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari mavjud ilmiy qarashlar bilan mos kelishini ko‘rsatdi. Xususan, kasbiy charchashning uch komponentli modeli asosida olingan natijalar Christina Maslach konsepsiyasini yana bir bor tasdiqlaydi.

Olingan ma’lumotlarga ko‘ra, emotsional holdan toyish o‘qituvchilarda eng keng tarqalgan komponent hisoblanadi. Bu esa pedagogik faoliyatning doimiy emotsional yuklama bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Depersonalizatsiya holatlarining mavjudligi esa o‘qituvchilarning o‘quvchilarga nisbatan psixologik masofalanish tendensiyasini anglatadi.

Tadqiqotda aniqlangan muhim jihatlardan biri — emotsional intellekt va kasbiy charchash o‘rtasidagi teskari bog‘liqlikdir. Bu natija Daniel Goleman nazariyasi bilan izohlanadi, ya’ni emotsiyalarni boshqara oladigan shaxslar stressga chidamliroq bo‘ladi.

Shuningdek, uzoq yillik ish tajribasiga ega o‘qituvchilarda charchashning ortishi Hans Selye tomonidan ilgari surilgan uzoq muddatli stress ta’siri haqidagi nazariyani amaliy jihatdan tasdiqlaydi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarda kasbiy charchashni kamaytirish uchun faqat individual yondashuv emas, balki tizimli — ya’ni ta’lim muassasasi darajasida psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy etish zarur.im muassasasi darajasida psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy etish zarur.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari o‘qituvchilarda kasbiy charchash (burnout) sindromi zamonaviy ta’lim tizimida dolzarb psixologik muammo ekanligini yana bir bor tasdiqladi. O‘tkazilgan empirik tadqiqotlar asosida o‘qituvchilarda burnoutning asosiy komponentlari — emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi turli darajada namoyon bo‘lishi aniqlandi.

Tadqiqot jarayonida kasbiy charchashning shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy omillar sifatida yuqori darajadagi stress, pedagogik yuklama, emotsional zo‘riqish hamda individual psixologik xususiyatlar muhim rol o‘ynashi ilmiy jihatdan asoslandi. Ayniqsa, uzoq muddatli stress ta’siri o‘qituvchilarda emotsional holdan toyish darajasining oshishiga olib kelishi kuzatildi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari emotsional intellekt darajasi bilan kasbiy charchash o‘rtasida teskari bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Ya’ni, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan o‘qituvchilarda burnout darajasi pastroq bo‘lishi aniqlangan. Bu esa shaxsiy psixologik resurslarning kasbiy barqarorlikni ta’minlashdagi ahamiyatini tasdiqlaydi.

Tadqiqotning muhim ilmiy natijalaridan biri — ish staji ortgani sari emotsional charchash darajasining oshib borishi bilan bog‘liq qonuniyatning aniqlanishidir. Bu holat uzoq muddatli kasbiy faoliyat davomida psixologik resurslarning kamayib borishini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari o‘qituvchilarda kasbiy charchash sindromi ko‘p omilli, murakkab psixologik jarayon ekanligini hamda uni oldini olish uchun kompleks yondashuv zarurligini asoslab berdi.

AMALIY TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalari asosida o‘qituvchilarda kasbiy charchashning oldini olish va psixologik barqarorlikni ta’minlashga qaratilgan quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

O‘qituvchilarda stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish maqsadida muntazam psixologik treninglar tashkil etish.

Pedagoglarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni joriy etish.

Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish va individual maslahatlarni yo‘lga qo‘yish.

O‘qituvchilarning ish yuklamasini optimallashtirish va mehnat sharoitlarini yaxshilash.

Kasbiy refleksiya va o‘z-o‘zini rivojlantirish ko‘nikmalarini shakllantirishga e’tibor qaratish.

Jamoada ijobiy ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish va hamkorlik madaniyatini rivojlantirish.

O‘qituvchilar uchun dam olish va psixologik tiklanish imkoniyatlarini kengaytirish.

Mazkur tavsiyalarni amaliyotga joriy etish o‘qituvchilarning kasbiy samaradorligini oshirish hamda ularning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Herbert Freudenberger H. J. (1974). Staff burnout. Journal of Social Issues.
2. Christina Maslach C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior.
3. Christina Maslach C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology.
4. Hans Selye H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
5. Daniel Goleman D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
6. Aaron Beck A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.
7. World Health Organization (2019). Burn-out an occupational phenomenon.
8. Boymurodov, R. (2018). Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent.
9. G‘oziev, E. (2002). Umumiy psixologiya. Toshkent.
10. Karimova, V. (2010). Ijtimoiy psixologiya. Toshkent.
11. Qodirov, A. (2015). Pedagogik faoliyat psixologiyasi. Toshkent
12. 12.Xodjayev, B. (2020). Ta’limda innovatsion yondashuvlar. Toshkent.