PEDAGOGLARNING TOLIQISHI VA ULARNING OLDINI OLISH USULLARI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Pedagogika fakulteti
Pedagogika yo‘nalishi 1-kurs talabalari
Karimkulova Mahliyo Dilshod qizi
karimkulovam01@gmail.com
Ibroximjonova Maftuna Ilxomjon qizi
m.ibroximjonova222@gmail.com
Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi
Kaldibekov Alibek Bolatbekovich
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-7594-8009
alipolatovich@gmail.com

Annotatsiya.
Mazkur maqolada o‘qituvchilarda kuzatiladigan kasbiy charchash muammosi, uning kelib chiqish sabablari va oldini olish mexanizmlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida pedagoglarning psixologik holati, ish yuklamasi va ijtimoiy omillar ta’siri o‘rganildi. Olingan natijalar kasbiy charchash ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi hamda uni kamaytirish uchun tizimli yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.
Kalit so’zlar: kasbiy charchash, pedagog, stress, motivatsiya, psixologik salomatlik, ta’lim sifati, profilaktika.

Аннотатция
В данной статье рассматривается проблема профессионального выгорания учителей, анализируются причины его возникновения и механизмы профилактики. В ходе исследования изучались психологическое состояние педагогов, уровень рабочей нагрузки и влияние социальных факторов. Полученные результаты подтверждают, что профессиональное выгорание отрицательно влияет на эффективность образовательного процесса и требует системного подхода к его предотвращению.
Ключевые слова:профессиональное выгорание, педагог, стресс, мотивация, психологическое здоровье, качество образования, профилактика.

Abstract
This article examines the problem of teacher burnout, analyzes its causes, and explores prevention mechanisms. The study investigates teachers’ psychological condition, workload, and the impact of social factors. The results confirm that professional burnout negatively affects the effectiveness of the educational process and highlights the need for a systematic approach to its prevention.
Keywords:professional burnout, teacher, stress, motivation, psychological well-being, quality of education, prevention

KIRISH

Zamonaviy ta'limning strategik talablari va pedagogik mas'uliyat. Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichi ta'lim tizimi oldiga butunlay yangi, murakkab va serqirra vazifalarni qo'ymoqda. Global raqobatbardoshlik, axborot oqimining shiddatli o'sishi va ijtimoiy munosabatlarning raqamli transformatsiyasi o'qituvchi shaxsiga bo'lgan talablarni ham sifat jihatidan o'zgartirib yubordi. Bugungi kun pedagogi nafaqat o'z fanining chuqur bilimdoni, balki dars jarayonini innovatsion texnologiyalar asosida loyihalashtiruvchi strateg, talabalarning kognitiv va emotsional rivojlanishini boshqaruvchi mentor hamda ijtimoiy adaptatsiyani ta'minlovchi fasilitator sifatida namoyon bo'lishi shart. Bunday ko'p funksiyali faoliyat pedagogdan nafaqat intellektual salohiyatni, balki yuqori darajadagi psixologik chidamlilik va doimiy o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan ichki intilishni ham talab etadi.

Pedagogik faoliyatning intensivlashuvi va psixologik bosim omillari. Ta'lim jarayonining murakkabligi va intensivligi pedagogik mehnatning psixologik narxini oshirib yubormoqda. O'qituvchi kundalik faoliyati davomida juda ko'p sonli subyektlar - o'quvchilar, ota-onalar, rahbariyat va hamkasblar bilan doimiy muloqotda bo'ladi. Har bir muloqot jarayoni yuqori emotsional qaytishni, sabr-toqatni va vaziyatga moslashuvchanlikni talab qiladi. Shu bilan birga, ta'lim sifatini nazorat qilishning qat'iy mezonlari, hisobdorlikning oshishi hamda o'qituvchining ijtimoiy maqomi bilan bog'liq kutilmalar uning yelkasiga ulkan ruhiy yuk bo'lib tushadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilik kasbi "ruhiy bosim darajasi eng yuqori bo'lgan" kasblar ro'yxatida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Bunday sharoitda o'qituvchining ichki resurslari (energiyasi, motivatsiyasi, hissiy barqarorligi) tizimli ravishda sarflanib boradi.[1]

Kasbiy charchash sindromi: nazariy va amaliy muammo. Uzoq davom etuvchi ruhiy bosim va emotsional zo'riqish natijasida pedagogik jamoada "kasbiy charchash sindromi" (professional burnout) keng tarqalgan destruktiv holatga aylanmoqda. Bu sindrom shunchaki jismoniy charchoq emas, balki shaxsning kasbiy faoliyatiga nisbatan salbiy munosabatining shakllanishi, o'z ishiga bo'lgan qiziqishning so'nishi va hissiy jihatdan "bo'shab qolish" jarayonidir. Charchash sindromiga chalingan o'qituvchi o'zining kasbiy yutuqlarini past baholay boshlaydi (reduksiya), talabalar bilan muloqotda rasmiyatchilik va loqaydlikka yo'l qo'yadi (depersonalizatsiya). Bu esa nafaqat o'qituvchining shaxsiy inqiroziga, balki ta'lim muassasasidagi umumiy ma'naviy-psixologik muhitning yomonlashuviga ham olib keladi.

ASOSIY QISM

O'qituvchi - ta'lim sifatining kafolatidir. Binobarin, uning psixologik salomatligi masalasi shunchaki shaxsiy muammo emas, balki jamiyatning intellektual salohiyatini saqlab qolish bilan bog'liq ijtimoiy masaladir. Agar o'qituvchida kasbiy charchash sindromi o'z vaqtida aniqlanmasa va bartaraf etilmasa, bu ta'lim tizimida kadrlarning qo'nimsizligiga, pedagogik innovatsiyalarning inqiroziga va pirovardida barkamol avlod tarbiyasidagi uzilishlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, pedagogik faoliyatdagi psixologik bosimni kamaytirish mexanizmlarini ishlab chiqish, o'qituvchilarning emotsional intellektini va stressga chidamlilik ko'nikmalarini rivojlantirish bugungi pedagogika fani va amaliyotining kechiktirib bo'lmas vazifasiga aylangan. Mazkur maqolada ushbu muammoning ildizlarini chuqur tahlil qilish va

[1] Selwyn, N. Should robots replace teachers? AI and the future of education. – Cambridge: Polity Press, 2019. – 140 p.

o‘qituvchi faoliyatida "psixologik gigiyena" madaniyatini shakllantirish yo‘llarini yoritish maqsad qilingan.

Kasbiy charchash sindromi to‘satdan paydo bo‘ladigan hodisa emas, balki uzoq muddatli destruktiv jarayonning natijasidir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu holat bir necha ketma-ket bosqichlarda rivojlanadi:

✓ Idealizatsiya va energiya ko‘tarilishi bosqichi: Dastlabki davrda pedagog o‘z ishiga haddan tashqari yuqori ishtiyoq bilan yondashadi, dam olish va shaxsiy ehtiyojlarini unutgan holda faqat kasbiy yutuqlarga intiladi. Biroq, bunday cheksiz sarf-xarajat ichki resurslarning tezda tugashiga zamin yaratadi.

✓ Emotsional tushkunlik va charchoq: Ikkinchi bosqichda o‘qituvchi surunkali charchoqni his qila boshlaydi. Uyqu buzilishi, asabiylik va ishga borishga nisbatan ichki qarshilik paydo bo‘ladi. Bu bosqichda hissiy donorlik qobiliyati pasayib, pedagogning emotsional reaksiyalari qashshoqlashadi.

✓ Depersonalizatsiya va loqaydlik: Bu bosqichda o‘qituvchi o‘zini o‘quvchilardan va hamkasblardan uzoqlashtira boshlaydi. Pedagogik muloqot sovuq va rasmiy tus oladi. O‘qituvchi ongsiz ravishda o‘zini ruhiy bosimdan himoya qilish uchun "loqaydlik niqobi"ni kiyadi, bu esa ta’lim muhitidagi axloqiy va pedagogik aloqalarning uzilishiga olib keladi.

✓ Kasbiy inqiroz va destruksiya: Yakuniy bosqichda inson o‘z kasbiy qadr-qimmatini past baholaydi, qilayotgan ishi foydasizdek tuyuladi va shaxsda chuqur psixosomatik kasalliklar (bosh og‘rig‘i, qon bosimi oshishi) yuzaga kelishi mumkin.

O‘qituvchilarda charchash sindromini keltirib chiqaruvchi omillarni ikki guruhga ajratish mumkin:

Eksternal (tashqi) omillar: Bunga ish hajmining me’yordan ortiqligi, darsdan tashqari ma’muriy yuklamalar, o‘quvchi va ota-onalar bilan yuzaga keladigan nizoli vaziyatlar hamda moddiy rag‘batlantirish tizimidagi nomutanosibliklar kiradi. Shuningdek, raqamli texnologiyalarning shiddatli kirib kelishi natijasida yuzaga kelgan "texnostress" - o‘qituvchining doimiy ravishda yangi dastur va tizimlarni o‘zlashtirishga majbur bo‘lishi ham kuchli bosim manbayidir.

Internal (ichki) omillar: Pedagog shaxsiga xos bo‘lgan perfeksionizm (hamma narsani mukammal bajarishga intilish), emotsional labillik (hissiyotlarning tez o‘zgaruvchanligi) va stressga chidamlilik darajasining pastligi. O‘qituvchining o‘z oldiga qo‘ygan ideal obrazi bilan real imkoniyatlari o‘rtasidagi tafovut qanchalik katta bo‘lsa, charchash sindromi shunchalik tez rivojlanadi.

MUHOKAMA

Muammoni hal etish tizimli yondashuvni talab etadi va u quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirilishi lozim. Ta’lim muassasalarida pedagogik menejmentni insonparvarlashtirish, o‘qituvchilar uchun qulay dam olish zonalarini yaratish va ortiqcha hisobotbozlikka chek qo‘yish orqali ma’muriy bosimni kamaytirish. Maktab va oliygohlarda psixologik xizmat ko‘rsatish xonalarini tashkil etish, pedagogik jamoada ijobiy korporativ muhitni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.[2]

Shaxsiy psixologik profilaktika**:** O‘qituvchilarning "psixologik gigiyena" ko‘nikmalarini shakllantirish, ularga vaqtni boshqarish (taym-menejment) va stressni boshqarish (stress-

[2] Kahneman, D. *Thinking, fast and slow*. – New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011. – 499 p.

management) texnikalarini o‘rgatish. Pedagog o‘z vaqtida kasbiy faoliyatdan chalg‘ishi, jismoniy faollik va intellektual yangilanish (masalan, san’at, sayohat) bilan shug‘ullanishi uning ichki resurslarini qayta tiklashga yordam beradi.

Emotsional intellektni rivojlantirish: O‘qituvchi o‘z his-tuyg‘ularini anglash va ularni boshqarishni o‘rganishi lozim. Refleksiya (o‘z-o‘zini tahlil qilish) mashqlari orqali kasbiy "Men"likni himoya qilish va o‘z chegaralarini belgilash ko‘nikmasini shakllantirish charchash sindromiga qarshi eng samarali immunitetdir.

XULOSA

Xulosa o‘rnida ta’kidlash lozimki, o‘qituvchilarning psixologik salomatligi - bu shunchaki individual masala emas, balki jamiyatning intellektual xavfsizligi masalasidir. Pedagogik faoliyatdagi psixologik bosimni tizimli tahlil qilish va uning oldini olish mexanizmlarini joriy etish ta’lim sifatini yangi bosqichga olib chiqadi. Zero, faqat ruhiy jihatdan barqaror, emotsional jihatdan boy va o‘z kasbidan zavqlanadigan o‘qituvchigina sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashga qodir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Vygotskiy, L. S. *Mind in society: The development of higher psychological processes*. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978. – 159 p.
2. Hattie, J. *Visible learning for teachers in the era of AI*. – London: Routledge, 2023. – 304 p.
3. Selwyn, N. *Should robots replace teachers? AI and the future of education*. – Cambridge: Polity Press, 2019. – 140 p.
4. Luckin, R. *Machine learning and human intelligence: The future of education in the 21st century*. – London: UCL Institute of Education Press, 2018. – 256 p.
5. UNESCO. *AI and education: Guidance for policy-makers*. – Paris: UNESCO Publishing, 2021. – 50 p.
6. Davis, F. D. Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology // *MIS Quarterly*. – 1989. – Vol. 13, No. 3. – P. 319–340.
7. Goleman, D. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. – New York: Bantam Books, 2006. – 352 p.
8. Kahneman, D. *Thinking, fast and slow*. – New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011. – 499 p.
9. Selye, H. *The stress of life*. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 515 p.
10. Abduqodirov, A. A. *Raqamli ta’lim psixologiyasi va pedagogikasi*. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2022. – 280 b.
11. Abduqodirov, A. A., Pardayev, A. X. *Ta’limda innovatsion texnologiyalar: Nazariya va amaliyot*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 320 b.