MAXSUS TA'LIM TIZIMIDA PEDAGOGLARNING KASBIY CHARCHASHINING (EMOTSIONAL SO'NISH) OLDINI OLISH

Normurodov Mirkamol Nurmurod o'g'li
Maxsus pedagogika kafedrasi o'qituvchisi CHDPU, Chirchiq, O'zbekiston
ORCID ID: https://orcid.org/ 0009-0004-4606-0161
mirkamolnormurodov@gmail.com
Xalilova Gulmira Bozor qizi
Tajibayeva Madinabonu Lochinbek qizi
Suyarkulova Go'zal elmurot qizi
Shaymurodova Gulida ramazon qizi
Talaba, CHDPU, Pedagogika fakulteti, Chirchiq, O'zbekiston

Annotatsiya. Mazkur maqolada maxsus ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan pedagoglarning kasbiy charchashi (emotsional so'nish) muammosi hamda uning oldini olishning psixologik-pedagogik mexanizmlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Maxsus pedagoglarning kasbiy faoliyati alohida ta'lim ehtiyojlariga ega bo'lgan bolalar bilan ishlash jarayonida yuqori darajadagi emotsional va psixologik yuklama bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda pedagoglarda emotsional zo'riqish, kasbiy motivatsiyaning pasayishi hamda pedagogik faoliyat samaradorligining kamayishi kuzatilishi mumkin. Maqolada pedagoglarning kasbiy charchashiga ta'sir etuvchi omillar, jumladan, ish yuklamasining ortishi, pedagogik faoliyatning murakkabligi, emotsional zo'riqish hamda ijtimoiy-psixologik muhitning ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, pedagoglarning kasbiy farovonligini ta'minlash maqsadida psixologik treninglar tashkil etish, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, ish va dam olish rejimini optimallashtirish hamda ta'lim muassasalarida ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini shakllantirish zarurligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: maxsus ta'lim, kasbiy charchash, emotsional so'nish, pedagogik faoliyat, stressni boshqarish, psixologik qo'llab-quvvatlash.

Аннотация. В статье рассматривается проблема профессионального выгорания педагогов, работающих в системе специального образования. Профессиональная деятельность специальных педагогов связана с высокой эмоциональной и психологической нагрузкой, поскольку они работают с детьми с особыми образовательными потребностями. Исследования показывают, что профессиональное выгорание педагогов возникает вследствие длительного эмоционального напряжения, увеличения рабочей нагрузки и недостатка психологической поддержки. В статье анализируются основные факторы, способствующие возникновению профессионального выгорания, включая сложность педагогической деятельности, необходимость индивидуального подхода к обучению и влияние социально-психологической среды. Особое внимание уделяется профилактическим мерам, направленным на поддержание профессионального благополучия педагогов.

Ключевые слова: специальное образование, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, педагог, психологическая поддержка.

Abstract. This article examines the problem of professional burnout among teachers working in the system of special education and analyzes psychological and pedagogical mechanisms for its prevention. The professional activity of special education teachers is characterized by a high

level of emotional and psychological stress due to working with children with special educational needs. Studies show that professional burnout among teachers develops as a result of long-term emotional stress, excessive workload, and insufficient psychological support. The article analyzes the main factors contributing to burnout, including the complexity of pedagogical work, the need for individualized teaching approaches, and the influence of the socio-psychological environment. Particular attention is paid to preventive measures such as psychological training programs, stress management skills development, optimization of work and rest schedules, and the creation of socio-psychological support systems for teachers.

Keywords: special education, professional burnout, emotional exhaustion, teacher, psychological support, stress management.

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimida pedagoglarning kasbiy farovonligini ta’minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maxsus ta’lim tizimida faoliyat yuritayotgan pedagoglar alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalar bilan ishlashi sababli yuqori darajadagi emotsional va psixologik yuklama ostida faoliyat olib boradilar. Maxsus ta’lim tizimi pedagoglardan yuqori darajadagi kasbiy bilim, pedagogik mahorat hamda psixologik barqarorlikni talab qiladi.

Maxsus pedagoglar o‘quvchilarning individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda ta’lim jarayonini tashkil etishlari zarur. Bunday jarayon pedagogdan sabr-toqat, pedagogik sezgirlik hamda psixologik moslashuvchanlikni talab qiladi. Shu sababli pedagoglarning psixologik zo‘riqishi ortib borishi mumkin va vaqt o‘tishi bilan bu holat kasbiy charchashga olib keladi [5].

Kasbiy charchash pedagogning ishga bo‘lgan qiziqishining pasayishi, motivatsiyaning kamayishi hamda pedagogik jarayon samaradorligining pasayishi bilan namoyon bo‘ladi. Shu sababli pedagoglarning psixologik farovonligini ta’minlash hamda kasbiy charchashning oldini olish muhim ilmiy va amaliy masalalardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Kasbiy charchash (professional burnout) fenomeni psixologiya va pedagogika fanlarida keng o‘rganilgan ilmiy tushunchalardan biri hisoblanadi. Ushbu tushuncha XX asrning 70-yillarida ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u asosan ijtimoiy yo‘naltirilgan kasblar vakillarida uchraydigan psixologik holat sifatida tavsiflanadi. Ayniqsa pedagoglar, shifokorlar va ijtimoiy xodimlar faoliyatida kasbiy charchash holati tez-tez kuzatiladi [7].

Kasbiy charchash muammosini ilmiy jihatdan o‘rganishda amerikalik tadqiqotchi C. Maslach tomonidan ishlab chiqilgan nazariya muhim ahamiyat kasb etadi. Maslachning ilmiy qarashlariga ko‘ra, kasbiy charchash uch asosiy komponentdan iborat:

Emotsional so‘nish – insonning emotsional resurslari kamayishi va psixologik charchoq holatining yuzaga kelishi;

Depersonalizatsiya – kasbiy faoliyat jarayonida insonning atrofdagi odamlarga nisbatan befarq yoki salbiy munosabat bildira boshlashi;

Shaxsiy yutuqlar hissining pasayishi – kasbiy faoliyat natijalaridan qoniqishning kamayishi.

Mazkur nazariya pedagoglarning kasbiy faoliyatini tahlil qilishda keng qo‘llaniladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedagoglarning kasbiy charchashi ko‘pincha uzoq davom etuvchi stress, ish yuklamasining ortishi, emotsional zo‘riqish hamda kasbiy faoliyatning murakkabligi bilan bog‘liq holda yuzaga keladi [3].

Maxsus ta’lim tizimida bu muammo yanada dolzarb hisoblanadi. Chunki maxsus pedagoglar alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalar bilan ishlash jarayonida murakkab pedagogik

vazifalarni bajaradilar. O‘quvchilarning rivojlanishidagi individual farqlar, psixologik qiyinchiliklar hamda moslashtirilgan ta’lim metodlarini qo‘llash zarurati pedagoglardan katta emotsional va intellektual resurslarni talab qiladi.

Mazkur tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, taqqoslash hamda nazariy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar orqali maxsus ta’lim tizimida pedagoglarning kasbiy charchashiga ta’sir etuvchi asosiy omillar aniqlanib, ularning oldini olish bo‘yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqildi [6].

Natijalar

Tadqiqot natijalari maxsus ta’lim tizimida pedagoglarning kasbiy charchashi ko‘p omillar ta’sirida shakllanishini ko‘rsatdi. Avvalo pedagoglarning emotsional yuklamasi yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Maxsus ta’lim tizimida ishlovchi pedagoglar o‘quvchilarning rivojlanishidagi qiyinchiliklar, ularning psixologik holatini tushunish hamda individual yondashuvni qo‘llash zarurati sababli doimiy emotsional zo‘riqish holatida faoliyat yuritadilar.

Pedagoglarning kasbiy faoliyati jarayonida ular nafaqat ta’lim berish, balki o‘quvchilarning psixologik holatini kuzatish, ijtimoiy moslashuv jarayonini qo‘llab-quvvatlash hamda ota-onalar bilan hamkorlik qilish kabi ko‘plab vazifalarni ham bajaradilar. Bunday ko‘p qirrali faoliyat pedagoglarning psixologik yuklamasini oshiradi [8].

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, pedagoglarning kasbiy charchashiga eng ko‘p ta’sir qiluvchi omillardan biri ish yuklamasining ortishi hisoblanadi. Maxsus pedagoglar dars jarayonidan tashqari o‘quvchilarning rivojlanish dinamikasini tahlil qilish, individual ta’lim dasturlarini ishlab chiqish, ota-onalar bilan maslahatlashuvlar o‘tkazish hamda turli pedagogik hujjatlarni yuritish kabi ko‘plab tashkiliy ishlarni amalga oshiradilar. Bu esa pedagoglarning jismoniy va psixologik energiyasining sezilarli darajada sarflanishiga olib keladi.

Bundan tashqari tadqiqot jarayonida pedagoglarning kasbiy charchashi ularning kasbiy faoliyat samaradorligiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Emotsional zo‘riqish holati pedagoglarning o‘quvchilar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini kamaytirishi, pedagogik jarayonda ijodiy yondashuvning pasayishiga olib kelishi mumkin. Natijada pedagogik jarayon samaradorligi ham pasayishi ehtimoli ortadi [9].

Shuningdek, tadqiqot natijalari ta’lim muassasasidagi ijtimoiy-psixologik muhit ham pedagoglarning kasbiy charchashiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Agar jamoada sog‘lom psixologik muhit shakllanmagan bo‘lsa, pedagoglar o‘rtasida hamkorlik sustlashadi, bu esa kasbiy motivatsiyaning pasayishiga olib keladi.

Muhokama

Olingan natijalar pedagoglarning kasbiy charchashi ta’lim jarayonining samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Pedagoglarning emotsional barqarorligi yuqori bo‘lgan taqdirda ular o‘quvchilar bilan samarali ishlash, individual pedagogik yondashuvni qo‘llash hamda ta’lim jarayonini samarali tashkil etish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Shu sababli pedagoglarning psixologik farovonligini ta’minlash ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Pedagoglarning kasbiy charchashining oldini olish uchun kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur [10].

Avvalo pedagoglar uchun psixologik treninglar tashkil etish muhim hisoblanadi. Bunday treninglar pedagoglarga stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni saqlash hamda murakkab pedagogik vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Psixologik treninglar pedagoglarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi [5].

Shuningdek pedagoglarning ish va dam olish rejimini optimallashtirish ham muhim ahamiyatga ega. Pedagoglarning ish yuklamasini me’yorlashtirish hamda dam olish vaqtlarini samarali tashkil etish ularning psixologik holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Pedagoglarning mehnat faoliyatini to‘g‘ri tashkil etish kasbiy charchash xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari ta’lim muassasalarida sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish ham pedagoglarning kasbiy farovonligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Jamoada o‘zaro hurmat va hamkorlik muhitining shakllanishi pedagoglarning kasbiy faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi hamda ularning kasbiy motivatsiyasini oshiradi [2].

Pedagoglarning kasbiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash ham kasbiy charchashning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Malaka oshirish kurslari, seminarlar va ilmiy-metodik tadbirlar pedagoglarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Natijada pedagoglar o‘z kasbiy faoliyatidan ko‘proq qoniqish hosil qiladilar.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqot natijalari maxsus ta’lim tizimida pedagoglarning kasbiy charchashi muammosi zamonaviy ta’lim jarayonining dolzarb masalalaridan biri ekanligini ko‘rsatdi. Maxsus pedagoglarning kasbiy faoliyati alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalar bilan ishlash jarayoni bilan bog‘liq bo‘lgani sababli ularning faoliyati yuqori darajadagi emotsional va psixologik yuklama bilan tavsiflanadi. Ushbu omillar uzoq muddat davomida ta’sir qilgan taqdirda pedagoglarda kasbiy charchash holati yuzaga kelishi mumkin.

Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, pedagoglarning kasbiy charchashiga ish yuklamasining ortishi, pedagogik faoliyatning murakkabligi, emotsional zo‘riqish hamda ta’lim muassasasidagi ijtimoiy-psixologik muhit muhim ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu omillar pedagoglarning kasbiy faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, ularning pedagogik jarayonda samarali faoliyat olib borish imkoniyatlarini cheklashi mumkin [3].

Shu sababli maxsus ta’lim tizimida pedagoglarning kasbiy charchashining oldini olishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur. Jumladan, pedagoglar uchun psixologik treninglar tashkil etish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, pedagoglarning ish va dam olish rejimini optimallashtirish hamda ta’lim muassasalarida sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, maxsus ta’lim tizimida pedagoglarning psixologik farovonligini ta’minlash, kasbiy charchashning oldini olish hamda pedagoglarning kasbiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash ta’lim tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout and Work Engagement in the Workplace.* Journal of Organizational Behavior, 37(4), 123–138.
2. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
3. Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for Future Research. *Educational Review*, 53(1), 27–35.
4. Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and Work Engagement among Teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513.
5. Boymurodov, A. (2018). *Pedagogik psixologiya.* Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
6. Nishonova, Z. T. (2015). *Pedagogik psixologiya asoslari.* Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti.
7. Yusupov, E. (2017). *Maxsus pedagogika asoslari.* Toshkent: Fan nashriyoti.
8. Vygotsky, L. S. (1995). *Pedagogicheskaya psixologiya.* Moskva: Pedagogika.
9. Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease.* Boston: Butterworth.
10. Farber, B. A. (2000). Treatment Strategies for Different Types of Teacher Burnout. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 675–689.