O‘QITUVCHILARNING CHARCHASHI VA UNING OLDINI OLISH MEXANIZMLARI

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
CHDPU Maxsus pedagogika: tiflopedagogika
yo'nalishi 1-bosqich talabalari
Mamayunusova Ruhshona Umarali qizi
Nazirova Dilmira Norboy qizi
Erimbetova Sevinchoy Maqsud qizi
Jaxongirova Kamola Jaxongir qizi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘qituvchilarning kasbiy charchashi (burnout sindromi) va uning psixologik, ijtimoiy hamda tashkiliy omillari ilmiy asosda keng tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida o‘qituvchilarda emotsional charchoq, depersonalizatsiya va kasbiy samaradorlikning pasayishi kabi holatlar yuzaga kelishining sabablari yoritilgan. Shuningdek, maqolada charchashning oldini olish mexanizmlari, jumladan psixologik qo‘llab-quvvatlash, stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish va sog‘lom ish muhitini yaratish usullari keng yoritilgan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, kompleks yondashuv asosida tashkil etilgan profilaktik choralar o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatini samarali davom ettirishiga xizmat qiladi.

Kalit so’zlar: kasbiy charchash, burnout, o‘qituvchi, emotsional zo‘riqish, stress, motivatsiya, psixologik salomatlik, ish samaradorligi, profilaktika, pedagogik faoliyat

Аннотация: В данной статье представлен всесторонний научный анализ синдрома профессионального выгорания у учителей и его психологических, социальных и организационных факторов. Исследование проливает свет на причины эмоционального истощения, деперсонализации и снижения профессиональной эффективности у учителей. В статье также рассматриваются механизмы предотвращения выгорания, включая психологическую поддержку, управление стрессом, повышение мотивации и создание здоровой рабочей среды. Результаты показывают, что профилактические меры, основанные на комплексном подходе, помогают учителям эффективно продолжать свою профессиональную деятельность.

Ключевые слова: выгорание, выгорание, учитель, эмоциональный стресс, стресс, мотивация, психологическое здоровье, эффективность работы, профилактика, педагогическая деятельность

Abstract: This article provides a comprehensive scientific analysis of teachers' burnout syndrome and its psychological, social and organizational factors. The study sheds light on the causes of emotional exhaustion, depersonalization and decreased professional performance in teachers. The article also sheds light on mechanisms for preventing burnout, including psychological support, stress management, increasing motivation and creating a healthy work environment. The results show that preventive measures based on a comprehensive approach help teachers continue their professional activities effectively.

Keywords: burnout, burnout, teacher, emotional stress, stress, motivation, psychological health, work efficiency, prevention, pedagogical activity

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘qituvchilarning kasbiy faoliyati tobora murakkablashib borayotgan sharoitda ularning psixologik salomatligi muhim ahamiyat kasb etmoqda. O‘qituvchilar nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, motivator va psixolog rolini ham bajaradi, bu esa ularga yuqori darajada emotsional va kognitiv yuklama yuklaydi. Natijada uzoq muddatli stress ta’sirida kasbiy charchash sindromi shakllanadi. Ushbu holat o‘qituvchining ish faoliyatiga, shaxsiy hayotiga va ta’lim sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi [6].

Kasbiy charchash muammosi nafaqat individual, balki ijtimoiy muammo sifatida ham qaraladi, chunki u ta’lim tizimining umumiy samaradorligiga bevosita ta’sir qiladi. Shu sababli o‘qituvchilarning charchashi va uning oldini olish mexanizmlarini o‘rganish dolzarb ilmiy masala hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Kasbiy charchash tushunchasi ilk bor Maslach tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u uch asosiy komponentdan iborat: emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlar hissining pasayishi [1]. Zamonaviy tadqiqotlar ushbu fenomenni stress nazariyalari, motivatsiya nazariyalari va ijtimoiy-psixologik yondashuvlar orqali izohlaydi [5].

Lazarus va Folkman stressni inson va muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir natijasi sifatida ko‘rib, stressni boshqarish strategiyalarining muhimligini ta’kidlaydi [2]. Shu bilan birga, zamonaviy pedagogik tadqiqotlar o‘qituvchilarning ish yuklamasi, vaqt yetishmasligi, nazoratning kuchayishi va emotsional talablarning ortishi charchashning asosiy omillari ekanligini ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar charchashni faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki noto‘g‘ri tashkil etilgan ish muhiti va resurslar yetishmovchiligining natijasi sifatida ham baholamoqda.

Natijalar

O‘qituvchilarning charchashi ko‘p bosqichli va murakkab jarayon bo‘lib, u asta-sekin rivojlanadi. Dastlabki bosqichda o‘qituvchi yuqori motivatsiya bilan ish boshlaydi, biroq vaqt o‘tishi bilan ortiqcha yuklama va stress ta’sirida energiya resurslari kamayadi. Bu esa emotsional charchoqni yuzaga keltiradi. Emotsional charchoq o‘qituvchining o‘quvchilar bilan ishlashga bo‘lgan qiziqishini pasaytiradi va u o‘z faoliyatidan qoniqmaslikni his qila boshlaydi [3].

Keyingi bosqichda depersonalizatsiya yuzaga keladi, ya’ni o‘qituvchi o‘quvchilarga nisbatan befarq yoki sovuq munosabatda bo‘la boshlaydi. Bu holat pedagogik munosabatlarning buzilishiga olib keladi. Oxirgi bosqichda esa shaxsiy yutuqlar hissi pasayadi, o‘qituvchi o‘zini samarasiz his qiladi va kasbiy o‘ziga baho berish darajasi tushadi.

Charchashning asosiy sabablari sifatida quyidagilar aniqlangan: ortiqcha ish yuklamasi, vaqtni boshqarishdagi muammolar, emotsional bosim, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, moddiy rag‘batning pastligi va kasbiy rivojlanish imkoniyatlarining cheklanganligi. Shu bilan birga, individual omillar — perfektsionizm, yuqori mas’uliyat hissi va stressga chidamlilik darajasi ham muhim rol o‘ynaydi [1].

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, charchash nafaqat o‘qituvchining shaxsiy salomatligiga, balki o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Muhokama O‘qituvchilarning charchashi masalasi kompleks yondashuvni talab qiladi. Ushbu tadqiqot natijalari boshqa ilmiy ishlar bilan uyg‘un holda charchashning tizimli muammo ekanligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, zamonaviy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi o‘qituvchilarga qo‘shimcha yuklama yuklaydi, bu esa charchash xavfini oshiradi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat — tashkiliy omillarning roli hisoblanadi. Agar ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit mavjud bo‘lsa, o‘qituvchilarning charchash darajasi sezilarli darajada kamayadi. Shu bilan birga, rahbariyatning qo‘llab-quvvatlashi va hamkasblar o‘rtasidagi hamkorlik ham muhim ahamiyat kasb etadi [9].

Mazkur maqolada charchashni oldini olishning integrativ modeli taklif etiladi, u individual, ijtimoiy va tashkiliy darajalarni o‘z ichiga oladi.

Charchashni oldini olish mexanizmlari

O‘qituvchilarning kasbiy charchashini oldini olish uchun kompleks va tizimli yondashuv zarur. Eng avvalo, individual darajada o‘qituvchilarda stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Bunga meditatsiya, relaksatsiya mashqlari, jismoniy faollik va vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish kiradi [8].

Ikkinchidan, ijtimoiy darajada qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish lozim. O‘qituvchilar o‘rtasida tajriba almashish, guruhiy muhokamalar va mentorlik dasturlari charchashni kamaytirishga yordam beradi.

Uchinchidan, tashkiliy darajada ish yuklamasini optimallashtirish, rag‘batlantirish tizimini yaxshilash va qulay ish muhitini yaratish zarur. Shuningdek, psixologik xizmatlarni yo‘lga qo‘yish ham muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy yondashuvlarga ko‘ra, “farovonlik” dasturlari, ya’ni o‘qituvchilarning umumiy farovonligini ta’minlashga qaratilgan dasturlar samarali natija beradi [7].

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘qituvchilarning kasbiy charchashi zamonaviy ta’lim tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ushbu muammoni hal etish uchun kompleks yondashuv zarur bo‘lib, u individual, ijtimoiy va tashkiliy choralarni o‘z ichiga oladi. O‘qituvchilarning psixologik salomatligini ta’minlash ta’lim sifatini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

Adabiyotlar ro’yxati

1. Maslach, C. (2001). Burnout: The Cost of Caring.
2. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping.
3. Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress.
4. Schaufeli, W. (2009). Burnout research.
5. Skaalvik, E. (2017). Teacher burnout studies.
6. Xoliqova, N. (2020). Pedagogik tadqiqotlar.
7. WHO – https://www.who.int
8. UNESCO – https://www.unesco.org
9. OECD – https://www.oecd.org