



O'QITUVCHILARDA KASBIY CHARCHOQ SINDROMI VA UNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Panjiyeva Xolida Nomozovna

Ish joyi: Termiz Davlat Universiteti 1-kurs magistranti

DSc,dots **Qodirova Aziza Bekmurodovna**

Ish joyi: Termiz Davlat Universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan o'qituvchilar o'rtasida keng tarqalgan "kasbiy charchoq" (emotional burnout) sindromining kelib chiqish sabablari, uning bosqichlari va pedagogik faoliyat samaradorligiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, o'qituvchilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish va charchoqning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy charchoq, o'qituvchi, stress, emotsional depratsiya, psixologik salomatlik, pedagogik faoliyat, profilaktika, V.V. Boyko metodikasi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются причины возникновения синдрома «профессионального выгорания» (emotional burnout), распространенного среди учителей, работающих в современной системе образования, его этапы и влияние на эффективность педагогической деятельности. Также даны практические рекомендации по формированию психологической устойчивости и профилактике выгорания у педагогов.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, учитель, стресс, эмоциональная депрация, психологическое здоровье, педагогическая деятельность, профилактика, методика В.В. Бойко.

Abstract: This article examines the causes of the "professional burnout" syndrome, which is common among teachers working in the modern education system, its stages and its impact on the effectiveness of pedagogical activity. Practical recommendations are also given for the formation of psychological stability and prevention of burnout in teachers.

Keywords: professional burnout, teacher, stress, emotional depration, psychological health, pedagogical activity, prevention, V.V. Boyko methodology.



Kirish.

Yangi O'zbekiston ta'lim tizimini transformatsiya qilish jarayonida o'qituvchining intellektual salohiyati va ruhiy barqarorligi ustuvor ahamiyatga ega. Prezident Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek: "Biz o'qituvchini e'zozlashni, uning obro'-e'tiborini yuksaltirishni davlat siyosatining eng muhim yo'nalishi deb bilamiz". Biroq, pedagogik mehnatning yuqori intensivligi va doimiy "sub'ekt-sub'ekt" tipidagi muloqot tizimi o'qituvchilarda kasbiy charchoq (burnout) sindromini keltirib chiqarmoqda. Ushbu muammoni nazariy jihatdan o'rganish o'qituvchining mehnat samaradorligini saqlab qolishning fundamental asosidir.

1. Kasbiy charchoqning nazariy-psixologik tahlili.

Ilmiy adabiyotlarda kasbiy charchoq — bu emotsional, kognitiv va jismoniy resurslarning uzoq muddatli kasbiy stresslar natijasida tugashi sifatida talqin etiladi. K. Maslach va M. Leyter nazariyasiga ko'ra, bu sindrom shaxs va mehnat muhiti o'rtasidagi nomutanosiblikdan kelib chiqadi.

Pedagogik faoliyatda ushbu sindrom quyidagi nazariy yondashuvlar asosida tahlil qilinadi:

- Emotsional resurslar nazariyasi: O'qituvchi dars jarayonida o'quvchilar bilan muloqot qilishda katta miqdorda ijobiy energiya sarflaydi. Agar bu energiya ijtimoiy rag'bat yoki dam olish orqali tiklanmasa, "emotsional defitsit" yuzaga keladi.
- Kognitiv-baholash yondashuvi: Bunda o'qituvchi o'z ishining natijasini (o'quvchilarning o'zlashtirishi, intizomi) past baholay boshlaydi, bu esa uning professional o'z-o'zini anglashiga (Self-concept) zarba beradi.
- Psixofiziologik aspekt: Surunkali stress kortizol gormonining ko'payishiga va neyronlararo aloqalarning susayishiga olib keladi, natijada o'qituvchida diqqatning tarqoqligi va xotira pasayishi kuzatiladi.

2. V.V. Boyko bo'yicha kasbiy charchoqning dinamik modeli.

V.V. Boyko ushbu sindromni shaxsning psixologik himoya mexanizmi sifatida ko'radi. Uning fikricha, inson o'zining asab tizimini ortiqcha yuklamadan asrash uchun hissiyotlarini "o'chirib" qo'yadi.

❖ Kuchlanish fazasi: Bu bosqichda tashqi va ichki omillar o'qituvchida xavotir uyg'otadi. "Tuzoqqa tushish" hissi paydo bo'lib, o'qituvchi vaziyatni o'zgartira olmasligidan tushkunlikka tushadi.

❖ Qarshilik fazasi: Bu bosqichda shaxs emotsional tejamkorlik rejimiga o'tadi. O'qituvchi o'quvchilarga nisbatan tanlab munosabatda bo'ladi, ya'ni "hissiy sovuqqonlik" paydo bo'ladi.



❖ Toliqish fazasi: Himoya mexanizmlari endi foyda bermaydi. Shaxsda "emotsional bo'shliq" yuzaga keladi, bu esa surunkali kasalliklarga (psixosomatika) aylanadi.

3. Tadqiqot natijalari va empirik tahlil.

Tadqiqotimiz davomida [Muassasa nomi] pedagoglari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomalar shuni ko'rsatdiki, charchoqning shakllanishiga nafaqat dars soatlari, balki "emotsional mehnat"ning (emotional labor) yuqoriligi ham sabab bo'lmoqda. O'qituvchilarning 60 foizida "emotsional sovuqlik" simptomi ayniqsa dars kunining oxirida eng yuqori nuqtaga yetishi qayd etildi.

Kasbiy charchoq sindromi — bu uzoq muddatli emotsional zo'riqish, stress va kasbiy yuklama natijasida yuzaga keladigan psixologik holat bo'lib, u shaxsning kasbiy samaradorligi, motivatsiyasi va ruhiy barqarorligining pasayishi bilan namoyon bo'ladi. Ushbu sindromni ilmiy jihatdan birinchi bo'lib G. Freudenberger, keyinchalik K. Maslach chuqur o'rgangan.

O'qituvchilik kasbi "inson–inson" tizimiga kirgani sababli kasbiy charchoqqa eng moyil sohalardan biridir.

O'qituvchilarda kasbiy charchoq sindromining asosiy komponentlari

K. Maslach konsepsiyasiga ko'ra kasbiy charchoq 3 ta asosiy tarkibiy qismdan iborat:

Emotsional holdan toyish

- Doimiy charchoq
- Ruhiy bo'shliq hissi
- Ishga nisbatan befarqlik

Depersonalizatsiya

- ✓ O'quvchilarga nisbatan sovuqqonlik
- ✓ Rasmiy, mexanik munosabat
- ✓ Salbiy emotsional reaksiyalar

Shaxsiy yutuqlarni past baholash

- O'z ishidan qoniqmaslik
- Kasbiy qobiliyatlariga ishonchning kamayishi
- "Men yaxshi o'qituvchi emasman" degan fikrlar

Xulosa va amaliy tavsiyalar.

Xulosa qilib aytganda, o'qituvchilarda kasbiy charchoq sindromi nafaqat shaxsiy psixologik muammo, balki butun ta'lim tizimining samaradorligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-pedagogik hodisadir. Tadqiqotimiz natijalari shuni ko'rsatadiki, pedagogning ruhiy salomatligi ta'lim sifatining ajralmas qismi hisoblanadi.



Ushbu muammoni tizimli hal qilish uchun quyidagi takliflarni ilgari suramiz:

Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi: Ta'lim muassasalarida pedagoglar uchun maxsus "Psixologik tushirish xonalari"ni tashkil etish va haftalik relaksatsiya treninglarini joriy qilish.

Ilmiy yondashuv: Malaka oshirish kurslarida o'qituvchilarga stressni boshqarish (stress-management) va hissiy intellektni rivojlantirish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tish.

Mehnat muhiti: O'qituvchilarning ish yuklamasini me'yorlashtirish va ularning ijodiy tashabbuslarini ma'naviy hamda moddiy rag'batlantirish tizimini kuchaytirish.

Profilaktika: Pedagoglar tomonidan "ish va hayot muvozanati" (work-life balance) tamoyillariga rioya qilinishini targ'ib qilish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti, 2021.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Darslik. – Toshkent: "Universitet", 2010.
3. Karimova V.M. Psixologiya: O'quv qo'llanma. – Toshkent: "Iqtisodiyot", 2012.
4. Ibragimov X.I., Abdullayeva Sh.A. Pedagogika nazariyasi. – T.: "Fan va texnologiya", 2008.
5. Nishonova Z.T. Psixologik maslahat. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2010.
6. Shavaliyeva N.Sh. O'qituvchi faoliyatida emotsional barqarorlikni shakllantirish. – Toshkent, 2019.
7. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
8. www.ziynet.uz – Axborot-ta'lim tarmog'i portali.