



O'qituvchilarda kasbiy charchash sindromi va uni yengish strategiyalari

Ismoilova Sarvinoz Ne'mat qizi

Qarshi davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'qituvchilarda kasbiy charchash sindromi (burnout)ning psixologik xususiyatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda uni yengish strategiyalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'qituvchilarning ishdagi emotsional zo'riqishlari, motivatsiya pasayishi, professional samaradorlikning kamayishi va ruhiy toliqishning shaxs hamda ta'lim sifati uchun xavfli oqibatlari yoritiladi. Shuningdek, kasbiy charchashning oldini olishda psixologik yordam, stressni boshqarish, ijobiy motivatsiyani shakllantirish va o'zini rivojlantirish texnikalarining ahamiyati ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: kasbiy charchash, stress, o'qituvchi psixologiyasi, motivatsiya, emotsional zo'riqish, psixologik yordam.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические особенности профессионального выгорания у педагогов, причины его возникновения и стратегии преодоления. Анализируются эмоциональное напряжение, снижение мотивации, уменьшение профессиональной эффективности и психологические последствия для личности и качества образования. Особое внимание уделяется мерам профилактики, психологической поддержке, управлению стрессом и развитию позитивной профессиональной мотивации.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, стресс, психология учителя, мотивация, эмоциональное напряжение, психологическая помощь.

Abstract: This article analyzes the psychological features of professional burnout among teachers, its causes, and coping strategies. It discusses emotional exhaustion, reduced motivation, decreased professional performance, and the psychological consequences for both the individual and the quality of education. The article emphasizes the importance of psychological support, stress management, self-development, and positive motivation as key factors in preventing burnout.

Keywords: professional burnout, stress, teacher psychology, motivation, emotional exhaustion, psychological support.

O'qituvchilik kasbi inson psixikasiga katta emotsional yuklama beradigan kasblardan biri hisoblanadi. Har kuni o'quvchilar bilan muloqotda bo'lish, darslarni rejalashtirish, baholash, ota-onalar bilan aloqada bo'lish, rahbariyat talablariga javob berish o'qituvchidan kuchli irodaviy va hissiy barqarorlikni talab qiladi. Shu bois o'qituvchilarda kasbiy charchash sindromi — ya'ni ruhiy va jismoniy toliqish, ishga nisbatan befarqlik, motivatsiyaning pasayishi, o'z faoliyatidan norozilik holati ko'p uchraydi. O'zbekiston sharoitida ham bu muammo ta'lim sifatiga, o'qituvchi



shaxsining ruhiy salomatligiga va o'quvchilar bilan o'zaro munosabatlarga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Kasbiy charchash sindromi odatda uch bosqichda kechadi: birinchi bosqichda o'qituvchi o'z ishiga yuqori mas'uliyat bilan yondashadi, ammo dam olish va shaxsiy hayotga vaqt ajratmasligi tufayli charchash boshlanadi; ikkinchi bosqichda hissiy zo'riqish kuchayadi, o'quvchilar va hamkasblarga nisbatan sabrsizlik, sovuqqonlik paydo bo'ladi; uchinchi bosqichda esa befarqlik, professional qiziqishning yo'qolishi, hatto depressiv holatlar yuzaga keladi. Psixologik jihatdan bu holat emotsional energiya zaxirasining tugashi, motivatsion sohaning buzilishi va o'z-o'zini qadrlashning pasayishi bilan izohlanadi. Kasbiy charchashning asosiy sabablari — mehnat sharoitlarining og'irligi, o'quvchi yuklamasining ortiqqligi, moddiy rag'batning pastligi, jamiyatdagi ijtimoiy e'tirofning yetarli emasligi, shaxsiy hayot va ish o'rtasidagi muvozanatning buzilishi, shuningdek, rahbariyat tomonidan bosim yoki nohaq tanqidlarning mavjudligidir. Shuningdek, o'qituvchining o'z kasbiga bo'lgan munosabati, ichki motivatsiyasi va stressni boshqarish ko'nikmalari bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, o'z his-tuyg'ularini to'g'ri boshqara oladigan, ijobiy fikrlashni shakllantirgan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovga ega bo'lgan o'qituvchilar kasbiy charchashga kamroq moyil bo'ladilar. Kasbiy charchashni yengishda bir necha yo'nalishdagi strategiyalar samarali natija beradi. Birinchidan, o'qituvchining shaxsiy psixologik himoya mexanizmlarini kuchaytirish zarur. Bu o'zini anglash, ijobiy fikrlash, o'z faoliyatiga real baho berish va o'zining insoniy qadriyatlarini anglash orqali amalga oshadi. Ikkinchidan, dam olish va tiklanishning muhimligini unutmaslik kerak: mehnat faoliyatidan so'ng sifatli dam olish, oila va do'stlar bilan muloqot qilish, sevimli mashg'ulotlarga vaqt ajratish ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Uchinchi strategiya — ijtimoiy qo'llab-quvvatlov tizimini shakllantirish. Hamkasblar bilan do'stona muhit yaratish, tajriba almashish, psixologik treninglar va seminarlar o'tkazish o'qituvchining ichki motivatsiyasini kuchaytiradi. Bundan tashqari, o'qituvchilarga psixologik maslahatlar, relaksatsiya mashqlari, mindfulness va art-terapiya texnikalarini o'rgatish ham foydalidir. Shuningdek, rahbariyat tomonidan o'qituvchilarning mehnatini qadrlash, rag'batlantirish, ularning fikrini tinglash va qulay psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Chunki tashkilot madaniyati, rahbarning empatik yondashuvi kasbiy charchashni kamaytirishda asosiy omillardandir. O'zini rivojlantirish strategiyasi ham bu jarayonda muhim rol o'ynaydi: o'qituvchining yangi pedagogik texnologiyalarni o'rganishga intilishi, ijodkorlikni rivojlantirishi va o'z faoliyatini o'z-o'zini tahlil qilish orqali takomillashtirishi ruhiy toliqishni kamaytiradi. O'zbekistonlik psixolog olimlar o'qituvchilar uchun maxsus psixoprofilaktik dasturlar ishlab chiqishni taklif etishgan. Ularning maqsadi — pedagoglarda stressni aniqlash, o'zini tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish va kasbiy barqarorlikni mustahkamlashdir. Bunday dasturlarni ta'lim muassasalarida joriy etish, o'qituvchilik kasbining psixologik salomatlik madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, o'qituvchilarda kasbiy charchash sindromi



nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy muammo sifatida ham ko‘rilishi lozim. Uni yengish uchun individual psixologik yordam, jamoaviy qo‘llab-quvvatlov, mehnat sharoitlarini yaxshilash, motivatsion tizimlarni takomillashtirish hamda ta’lim tizimida psixologik madaniyatni oshirish zarur. Ruhiy jihatdan barqaror, o‘z ishidan mamnun o‘qituvchi — bu nafaqat samarali ta’lim kafolati, balki sog‘lom jamiyatning poydevoridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova S. “Oila psixologiyasi”. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2018.
2. Murodova R. “Pedagoglarda kasbiy stress va uni yengish yo‘llari”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Abdullayeva L. “Ta’lim tizimida psixologik barqarorlik”. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
4. Jo‘raeva A. “Pedagogik faoliyatda motivatsiya va stressni boshqarish”. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.
5. G‘ulomova D. “O‘qituvchi shaxsining psixologik salomatligi”. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019.