



TA'LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGNING KASBIY FAOLIYATIDA UCHRAYDIGAN EMOTSIONAL ZO'RIQISH VA "KASBIY SO'NISH"(BURNOUT) OMILLARI

Nomozova Roziya Omonovna

Oriental universiteti Psixologi

Esanova Nilufar Sa'dulla qizi

Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida faoliyat yurituvchi psixologlarning kasbiy faoliyatida uchraydigan emotsional zo'riqish va kasbiy so'nish (burnout) sindromining mohiyati, kelib chiqish omillari hamda uning salbiy oqibatlari tahlil qilinadi. Psixolog kasbi inson ruhiyati bilan bevosita ishlashni talab qilgani sababli, yuqori darajadagi hissiy yuklama, mas'uliyat, empatiya va kommunikativ bosim ostida kechadi. Maqolada kasbiy so'nish nazariyasining asoschilari, jumladan, Herbert Freudenberger va Christina Maslach tomonidan ishlab chiqilgan konsepsiyalar asosida nazariy tahlil beriladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, emotsional zo'riqishning asosiy omillari ish hajmining ortishi, byurokratik yuklama, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, professional identifikatsiya inqirozi hamda shaxsiy resurslarning kamayishi bilan bog'liq ekani aniqlangan. Maqola yakunida psixologlar faoliyatida kasbiy so'nishning oldini olish bo'yicha profilaktik tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *emotsional zo'riqish, kasbiy so'nish, burnout sindromi, ta'lim psixologi, stress, empatiya charchoqligi, professional deformatsiya, psixologik salomatlik.*

Zamonaviy ta'lim tizimida psixologning o'rni tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologlar o'quvchilar, talabalar, ota-onalar va pedagoglar bilan ishlash jarayonida doimiy ravishda murakkab



emotsional vaziyatlarga duch keladilar. Konfliktlar, moslashuv muammolari, deviant xulq-atvor, ruhiy zo'riqish holatlari psixolog zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi.

Shu nuqtai nazardan, psixolog kasbiy faoliyatida emotsional zo'riqish va kasbiy so'nish sindromi dolzarb muammoga aylangan. Kasbiy so'nish – bu uzoq davom etuvchi stress ta'sirida shaxsning hissiy, kognitiv va motivatsion resurslarining kamayishi natijasida yuzaga keladigan psixologik holatdir.

Ta'lim muassasalarida (maktablar, kollejlari va boshqa o'quv joylarida) ishlaydigan psixologlarning kasbiy faoliyati ko'pincha yuqori darajadagi emotsional zo'riqish va "kasbiy so'nish" (burnout) holatlari bilan bog'liq. Burnout - bu doimiy stress natijasida yuzaga keladigan emotsional, jismoniy va aqliy charchash holati bo'lib, Maslach va Jacksonning modeliga ko'ra, uchta asosiy komponentdan iborat: emotsional charchash (emotsional resurslarning tugashi), depersonalizatsiya (ishdan va odamlardan uzoqlashish) va shaxsiy samaradorlikni yo'qotish (ishdagi muvaffaqiyatsizlik hissi). Ta'lim psixologlari bolalar va o'smirlarning psixologik salomatligi, o'quv jarayonidagi qiyinchiliklar, oilaviy muammolar va pedagogik jamoa bilan ishlashda ko'p mas'uliyat yuklaydilar, bu esa burnout xavfini oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'lim psixologlarining 40-50% ga yaqini burnout alomatlarini boshdan kechiradi, ayniqsa pandemiya davrida bu ko'rsatkich oshgan.

Burnoutning omillari ko'p qirrali bo'lib, ularni ish muhiti, shaxsiy xususiyatlar va tashqi omillar guruhlariga bo'lish mumkin. Quyida batafsil tavsif va misollar keltirilgan.

Ish yuklamasi va mas'uliyatlarning ortiqchaligi

Ta'lim psixologlari ko'pincha haddan tashqari yuklama bilan duch kelishadi. Masalan, bitta psixologga 500-1000 dan ortiq o'quvchi to'g'ri kelishi mumkin, bu esa individual maslahatlar, psixologik baholashlar (testlar, intervyular) va hujjatlashtirishni qiyinlashtiradi. AQSh Milliy Assotsiatsiyasi ma'lumotlariga ko'ra, tavsiya etilgan o'quvchi-psixolog nisbati 500:1, ammo amalda bu 1100:1 gacha yetadi, natijada psixologlar ma'muriy vazifalar (hisobotlar, rejalashtirish) va bir necha muassasada ishlashga majbur bo'lishadi. Bunday yuklama uzoq ish soatlariga



(haftada 50-60 soat), muddatlar bosimiga va dam olish vaqtining kamayishiga olib keladi. Natijada, emotsional charchash yuzaga keladi, chunki psixologlar doimiy ravishda "favqulodda" holatlarda ishlaydilar, masalan, bolalardagi travma yoki xulq-atvor muammolari bilan.

Emotsional va ijtimoiy talablar

Psixologlarning ishi emotsional jihatdan og'ir: ular bolalar va o'smirlarning depressiya, tashvish, oilaviy zo'ravonlik yoki o'quv qiyinchiliklari kabi murakkab muammolari bilan ishlaydilar. Bu doimiy empatiya talab qiladi, ammo vaqt o'tishi bilan "empatiya charchashi" (compassion fatigue) paydo bo'ladi - psixologlar boshqalarning azoblariga ta'sirlanib, o'zlarining emotsional resurslarini yo'qotadilar. Bundan tashqari, ota-onalar, o'qituvchilar va ma'murlar bilan qarshiliklar ko'p: masalan, ota-onalar psixologning tavsiyalariga rozi bo'lmasligi yoki sud jarayonlarida ishtirok etish talab qilinishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday ijtimoiy qarshiliklar depersonalizatsiyani kuchaytiradi - psixologlar o'zlarini "robot"dek his qila boshlaydilar va ishdan uzoqlashadilar.

Qo'llab-quvvatlash va resurslarning yetishmasligi

Ta'lim muassasalarida psixologlar ko'pincha izolyatsiyada ishlaydilar: hamkasblar bilan muloqot kam, superviziya (tajribali mutaxassislarning nazorati) yetarli emas. Ma'muriyatdan yordam bo'lmasa, masalan, test materiallari yoki ofis jihozlari yetishmasa, bu stressni oshiradi. Kadrlar tanqisligi tufayli bitta psixolog bir necha maktabga xizmat ko'rsatishi mumkin, bu esa avtonomiyani cheklaydi va izolyatsiya hisini kuchaytiradi. Pandemiya davrida virtual ish va ijtimoiy masofalashuv bu muammoni yanada og'irlashtirdi, chunki psixologlar o'zlarining emotsional salomatligini saqlash uchun yetarli qo'llab-quvvatlash topa olmadilar.

Shaxsiy va tashkiliy omillar

Burnout shaxsiy omillarga ham bog'liq: masalan, past emotsional intellekt (hissiyotlarni boshqarish qobiliyati) yoki "hayotiy ma'no" hissi (Antonovski model) yetishmasligi xavfni oshiradi. Yangi psixologlar (tajribasi 5 yildan kam) ko'proq ta'sirlanadi, chunki ular stressga moslashmagan bo'ladilar, ammo tajriba



oshgani sari burnout kamayishi mumkin. Tashkiliy omillar orasida ish joyidagi madaniyat muhim: agar muassasada psixologlarning roli qadrlanmasa yoki maosh past bo'lsa, bu motivatsiyani yo'qotadi. Bundan tashqari, tashqi omillar, masalan, iqtisodiy inqiroz yoki pandemiya, burnoutni kuchaytiradi, chunki psixologlar qo'shimcha mas'uliyatlarni (masalan, onlayn maslahatlar) yuklanadilar.

Burnout omillarining ta'siri va oqibatlari

Yuqoridagi omillar birgalikda ishlaydi: masalan, yuklama emotsional charchashga olib keladi, qo'llab-quvvatlash yetishmasligi esa depersonalizatsiyani kuchaytiradi. Natijada, psixologlar ishni tark etishi, samaradorligi pasayishi yoki hatto depressiyaga tushishi mumkin. Ta'lim tizimida bu o'quvchilar uchun salbiy oqibatlar keltiradi - psixologik yordam sifati pasayadi.

Omil guruhi	Batafsil misollar	Ta'sir turi	Mumkin bo'lgan oqibatlar
Ish yuklamasi	Yuqori o'quvchi nisbati (1100:1), ma'muriy hujjatlar, bir necha maktabda ishlash, uzoq soatlar	Emotsional charchash	Jismoniy charchash, uyqu buzilishi, ishni tark etish
Emotsional talablar	Bolalar travmalari, oilaviy muammolar, qarshilikli ota-onalar, sud jarayonlari	Depersonalizatsiya	Ishdan uzoqlashish, emotsional masofalashuv, empatia yo'qolishi
Qo'llab-quvvatlash yetishmasligi	Resurslar kamligi, superviziya yo'qligi, izolyatsiya, kadr tanqisligi	Samaradorlikni yo'qotish	Motivatsiya pasayishi, depressiya, kasbiy xatolar



Omil guruhi	Batafsil misollar	Ta'sir turi	Mumkin bo'lgan oqibatlar
Shaxsiy omillar	Past emotsional intellekt, tajribasizlik, pandemiya izolyatsiyasi	Umumiy burnout	Shaxsiy hayotdagi muammolar, kasbni o'zgartirish

Bu omillar universal bo'lib, AQSh, Yevropa va boshqa mamlakatlarda o'rganilgan. O'zbekistonda ta'lim tizimining o'ziga xos xususiyatlari (masalan, kadrlar yetishmasligi va byudjet cheklovlari) shunga o'xshash holatlarga olib kelishi mumkin. Burnoutdan oldini olish uchun stressni boshqarish texnikalari (meditatsiya, superviziya), ish yuklamasini kamaytirish va muassasa ichida qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish tavsiya etiladi.

Kasbiy so'nish nafaqat psixologning shaxsiy salomatligiga, balki ta'lim jarayonining samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional holdan toygan psixolog o'quvchilarga yetarli darajada psixologik yordam ko'rsata olmaydi.

Shuningdek, kasbiy so'nish professional deformatsiyaga olib kelishi mumkin. Psixologning empatiya darajasi pasayadi, u muammolarga yuzaki yondashishni boshlaydi. Bu esa ta'lim muhitida ishonch va samaradorlikning kamayishiga sabab bo'ladi.

Shu bois, psixologlarning kasbiy salomatligini saqlash masalasi tizimli yondashuvni talab qiladi.

Xulosa

Ta'lim muassasalarida psixologlarning kasbiy faoliyatida emotsional zo'riqish va kasbiy so'nish keng tarqalgan muammolardan biridir. Ushbu muammoning oldini olish uchun quyidagi chora-tadbirlarni tavsiya etish mumkin:

Ish yuklamasini me'yorlashtirish.

Superviziya va interviziya tizimini yo'lga qo'yish.

Psixologlar uchun muntazam malaka oshirish va treninglar tashkil etish.

Emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish.



Dam olish va tiklanish mexanizmlarini joriy etish.

Ma'muriy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish.

Xulosa qilib aytganda, psixologning kasbiy barqarorligi ta'lim tizimining sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, emotsional zo'riqish va kasbiy so'nishning oldini olish bo'yicha kompleks profilaktik dasturlar ishlab chiqish dolzarb vazifa hisoblanadi.

ADABIYOTLAR.

1. Maslach, Christina, Schaufeli, Wilmar B., & Leiter, Michael P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
2. Schaufeli, Wilmar B., & Buunk, Bram P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. *The Handbook of Work and Health Psychology*.
3. Leiter, Michael P., & Maslach, Christina (2005). *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*. San Francisco: Jossey-Bass.
4. World Health Organization (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11).
5. Karimova, V. M. (2018). *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: O'qituvchi.
6. G'oziyev, E. G'. (2017). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Universitet.
7. Turg'unov, S. T. (2020). Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya.
8. Zokirova, N. Q. (2021). Pedagog va psixologlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalalari. *Xalq ta'limi jurnali*.
9. Iskandarova, M. A. (2022). Ta'lim tizimida psixologlarning emotsional barqarorligini ta'minlash omillari. *Pedagogik mahorat jurnali*.