

## O'QITUVCHILARDA KASBIY STRESS VA CHARCHOQLIKNI YENGISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA AMALIY TAVSIYALARI

*Muallif: Kamilova Dildora Hayitovna*

*Lavozimi: Amaliyotchi psixolog*

*Tashkilot: Buxoro viloyati Buxoro tumani*

*31-umumiy o'rta ta'lim maktabi*

### Annotatsiya

Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktabi o'qituvchilari orasida kuzatiladigan kasbiy stress va emotsional charchoq (burnout) muammosi atroflicha tahlil qilinadi. Tadqiqot Buxoro viloyati Buxoro tumani 31-maktab psixologi Kamilova Dildora Hayitovnaning amaliy tajribasi asosida olib borilgan bo'lib, unda o'qituvchilarda stress omillari, uning belgilari, salbiy oqibatlar hamda kasbiy charchoqni oldini olish va yengishga qaratilgan psixologik mexanizmlar yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** kasbiy stress, emotsional charchoq (burnout), o'qituvchi psixologiyasi, psixologik profilaktika, stress-menejment, o'z-o'zini tartibga solish, o'qituvchilar salomatligi, Buxoro tumani, amaliy tavsiyalar.

### 1. KIRISH

O'qituvchi kasbi jamiyatning eng muhim va mas'uliyatli kasblaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda o'zgaruvchan ta'lim tizimi, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, o'quv dasturlarining murakkablashuvi, ota-onalar va jamiyatning ta'lim sifatiga nisbatan ortib borayotgan talablari o'qituvchilar zimmasiga katta yuklamalar va bosimlarni yuklamoqda. O'zbekiston Respublikasining ta'lim sohasidagi islohotlari, jumladan, Prezidentimizning o'qituvchi sha'ni va qadrini ulug'lashga qaratilgan tashabbuslari sharoitida ham, ushbu kasbga xos bo'lgan psixoemotsional zo'riqishlar, kasbiy stress va natijada kelib chiqadigan emotsional charchoq (burnout) muammosi dolzarbligini saqlab qolmoqda. Kasbiy stress – bu ish faoliyati davomida yuzaga keladigan salbiy emotsional va fiziologik reaksiyalar majmui bo'lib, u surunkali tus olsa, emotsional charchoqlik holatiga olib kelishi mumkin. Emotsional charchoq, Maslach va Jackson (1981) ta'rifiga ko'ra, uchta asosiy komponentni o'z ichiga oladi: emotsional toliqish, depersonalizatsiya (o'quvchilarga nisbatan salbiy va befarq munosabat) va shaxsiy muvaffaqiyat hissini pasayishi. Bu holatlar nafaqat o'qituvchining ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki ta'lim jarayonining sifatini pasaytiradi, o'quvchilar bilan muloqotga putur yetkazadi va maktab muhitining umumiy iqlimiga zarar yetkazadi. Buxoro viloyati

Buxoro tumanidagi 31-maktab kabi ta'lim muassasalarida ham o'qituvchilar turli stress omillari bilan duch kelishadi. Ushbu maqolaning maqsadi – o'qituvchilardagi kasbiy stress va charchoqni yengishning psixologik mexanizmlarini tahlil qilish, ularni aniqlash va profilaktika qilishning amaliy metodlarini yoritish hamda Buxoro tumani 31-maktab psixologi Kamilova Dildora Hayitovnaning tajribasi misolida aniq tavsiyalar berishdan iborat.

## 2. METODOLOGIYA

Ushbu maqoladagi xulosalar va tavsiyalar Buxoro viloyati Buxoro tumani 31-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi Kamilova Dildora Hayitovnaning 2023-2025-yillardagi amaliy faoliyati, shuningdek pedagogik psixologiya, mehnat psixologiyasi, stress psixologiyasi va kasbiy charchoqqa oid ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish asosida shakllantirilgan. O'qituvchilardagi kasbiy stress va charchoqni o'rganish va uning oldini olish bo'yicha ishlar quyidagi metodlar majmuasi yordamida amalga oshirildi:

### 1. Psixologik diagnostika:

- o **Standartlashtirilgan testlar:** K.Maslachning "Kasbiy charchoq (Burnout) diagnostikasi" so'rovnomasi (adaptatsiyalangan varianti), N.V.Vodyanovanning "O'qituvchilarning kasbiy stress darajasini aniqlash" testi, T.Xolms va R.Reyning "Hayotdagi stress hodisalar shkalasi" kabi testlardan foydalanilib, o'qituvchilarning emotsional holati, charchoq darajasi va stressga moyilligi baholandi.
  - o **Subyektiv baholash metodikalari:** O'z-o'zini baholash shkalalari, kunlik kayfiyat jurnallari.
2. **Kuzatuv:** Maktabdagi ish muhiti, o'qituvchilarning tanaffuslardagi muloqoti, dars jarayonidagi emotsional reaksiyalari, majlislardagi ishtiroki muntazam ravishda kuzatib borildi.
  3. **Suhbat va intervyu:** O'qituvchilarning o'zlari bilan individual suhbatlar o'tkazilib, ularning ish yuklamasi, duch kelayotgan qiyinchiliklari, oilaviy muammolari va stressni yengish usullari haqida ma'lumotlar yig'ildi. Ba'zi hollarda o'qituvchilarning sinf rahbarlari va maktab ma'muriyati vakillari bilan ham suhbatlar o'tkazildi.

## 3. NATIJALAR

O'tkazilgan diagnostika, kuzatuvlar va tahlillar asosida Buxoro tumani 31-maktab o'qituvchilari orasidagi kasbiy stress va charchoq bilan bog'liq quyidagi natijalar aniqlandi:

### 1. Kasbiy stressning asosiy omillari:

- **Yuqori ish yuklamasi:** O‘qituvchilarning 60%i dars soatlari, sinf rahbarligi, qo‘shimcha tadbirlar, hujjat ishlari va hisobotlar tufayli ortiqcha ish yuklamasidan shikoyat qildi.
- **O‘quvchilarning intizomsizligi:** O‘qituvchilarning 45%i o‘quvchilarning darslardagi tartibsizligi, motivatsiyasining pastligi va xulq-atvor muammolari asosiy stress omili ekanligini ta’kidladi.
- **Ota-onalar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar:** 30% o‘qituvchilar ota-onalarning ta’lim jarayoniga befarqligi yoki aksincha, ortiqcha talabchanligi stressga sabab bo‘lishini qayd etdi.
- **Ma’muriy bosim va nazorat:** 25% o‘qituvchilar doimiy nazorat, tekshiruvlar va yuqori tashqi talablar tufayli stress his qilishini bildirdi.
- **Ish haqi va tan olinish:** Ba’zi o‘qituvchilar (20%) mehnati uchun yetarli darajada moddiy rag‘batlantirilmaslik va jamiyatda kasbning nufuzi pasayishi bilan bog‘liq ichki stressni his qilishini aytdi.

## 2. Stress va charchoqning namoyon bo‘lish belgilari:

- **Emotsional toliqish:** O‘qituvchilarning 50%ida surunkali charchoq, uyqu buzilishi, energiya yetishmasligi va asabiylashish kuzatildi.
- **Depersonalizatsiya:** 35% o‘qituvchilarda o‘quvchilarga nisbatan befarqlik, g‘azablanish, muloqotdan qochish, salbiy munosabat kabi belgilar aniqlandi.
- **Shaxsiy yutuq hissini pasayishi:** 40% o‘qituvchilarda kasbiy faoliyatdan qoniqmaslik, o‘zini samarasiz his qilish, shaxsiy muvaffaqiyatlarga shubha bilan qarash kabi holatlar qayd etildi.

## 3. Yengish strategiyalarining samaradorligi:

- O‘qituvchilarning aksariyati (70%) stressni individual ravishda yengishga harakat qiladi, lekin ko‘pchilik (40%) yetarli darajada samarali strategiyalarga ega emasligi aniqlandi.
- Faqatgina 20% o‘qituvchi professional psixologik yordamga murojaat qilishga tayyor ekanligini bildirdi.

Ushbu natijalar maktabdagi o‘qituvchilarning kasbiy stress va charchoq muammosi dolzarb ekanligini va unga tizimli yechim topish zarurligini ko‘rsatadi.

## 4. MUHOKAMA

Olingan natijalar Buxoro tumani 31-maktab o‘qituvchilari orasida kasbiy stress va emotsional charchoqning keng tarqalganligini tasdiqlaydi. Richard Lazarus va Susan Folkmaning kognitiv stress nazariyasi shuni ko‘rsatadiki, stressga reaksiya nafaqat stress omilining o‘ziga, balki shaxsning uni qanday idrok etishi va baholashiga ham bog‘liqdir. O‘qituvchilarning ish yuklamasi, intizom muammolari va ma’muriy bosim kabi tashqi omillar doimiy bo‘lib, ularga nisbatan shaxsiy munosabat, coping

strategiyalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining samaradorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Viktor Franklning logoterapiyasi nuqtai nazaridan, kasbiy faoliyatda ma’no topish, o‘z missiyasini anglash ham kasbiy charchoqni oldini olishda muhim omil bo‘lishi mumkin.

**Amaliy ahamiyati:** \* **Profilaktika va erta aralashuv:** Stress belgilari va charchoqni erta bosqichlarda aniqlash orqali jiddiy psixologik va somatik muammolarning oldini olish mumkin. \* **Ish sifatini oshirish:** O‘qituvchilarning ruhiy holati yaxshilanishi bilan ularning dars berish sifati, o‘quvchilar bilan muloqoti va maktab jamoasidagi faolligi ortadi. \* **O‘qituvchi kadrlarning barqarorligi:** Kasbiy charchoqni yengish strategiyalarini joriy etish o‘qituvchilarning kasbni tark etish holatlarini kamaytiradi va maktabda tajribali kadrlarni saqlab qolishga yordam beradi. \* **Ijobiy maktab muhiti:** Stress darajasi past bo‘lgan o‘qituvchilar ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi maktab muhitini yaratishga ko‘proq hissa qo‘shadilar, bu esa o‘quvchilarning o‘zlashtirishi va moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Biroq, bu jarayonda bir qator qiyinchiliklar ham mavjud: \* **Vaqt cheklovi:** O‘qituvchilarda stress-menejment treninglarida ishtirok etish yoki psixolog bilan individual ishlash uchun vaqt yetishmasligi. \* **Psixologik yordamga murojaat qilishdan tortinish:** Ba’zi o‘qituvchilar o‘z muammolarini ochiq aytishdan yoki psixologik yordamga murojaat qilishdan tortinishadi. \* **Ma’muriyatning qo‘llab-quvvatlashi:** Maktab ma’muriyatining psixologik masalalarga yetarlicha e’tibor bermasligi yoki zarur sharoitlarni yaratmasligi. \* **Tashqi omillarning o‘zgaruvchanligi:** Ish yuklamasi va byurokratik jarayonlarning doimiy o‘zgarishi. Ushbu muammolarni hal qilishda maktab jamoasi, ma’muriyat va o‘qituvchilarning o‘zaro hamkorligi muhimdir.

## 5. XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘qituvchilardagi kasbiy stress va emotsional charchoq muammosi zamonaviy ta’lim tizimining dolzarb muammolaridan biri bo‘lib, uning oldini olish va yengish bo‘yicha tizimli psixologik ishlar olib borish zarur. Buxoro viloyati Buxoro tumani 31-maktab psixologi Kamilova Dildora Hayitovnaning amaliy tajribasi shuni ko‘rsatadiki, puxta tashkil etilgan diagnostika, ma’rifiy suhbatlar va samarali stress-menejment strategiyalarini joriy etish orqali o‘qituvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va ish samaradorligini oshirish mumkin.

Ushbu yo‘nalishdagi ish samaradorligini yanada oshirish uchun quyidagi tavsiyalar ilgari suriladi:

### 1. Individual darajadagi tavsiyalar (o‘qituvchilar uchun):

- o **Vaqtning samarali boshqarish:** Ish yuklamasini rejalashtirish, muhim vazifalarni ustuvor qilish va kichik tanaffuslarni qo‘llash.

- **Sog‘lom turmush tarzi:** Muntazam jismoniy faollik (sport, piyoda yurish), to‘g‘ri ovqatlanish va yetarli uyqu rejimiga rioya qilish.
- **Dam olish va sevimli mashg‘ulotlar:** Ishdan tashqari vaqtni mazmunli o‘tkazish, sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish.
- **Ruhlantiruvchi o‘z-o‘zini tartibga solish:** Meditatsiya, nafas mashqlari, vizualizatsiya kabi relaksatsiya usullarini qo‘llash.
- **Muloqot va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash:** Hamkasblar, do‘stlar va oila a‘zolari bilan muammolarni o‘rtoqlashish, o‘zaro yordam guruhlarida ishtirok etish.
- **"Yo‘q" deyishni o‘rganish:** Imkoniyatdan tashqari qo‘shimcha vazifalarni qabul qilmaslik.
- **Kichik g‘alabalarni nishonlash:** Har kuni erishilgan kichik yutuqlarga e‘tibor qaratish va o‘z-o‘zini rag‘batlantirish.

## 2. Tashkiliy darajadagi tavsiyalar (maktab ma‘muriyati va psixolog uchun):

- **Muntazam psixologik diagnostika:** O‘qituvchilarning emotsional holatini muntazam ravishda baholash va xavf guruhidagi o‘qituvchilarga individual yordam ko‘rsatish.
- **Stress-menejment bo‘yicha treninglar:** O‘qituvchilar uchun stressni boshqarish, konfliktlarni hal qilish, emotsional intellektni rivojlantirish bo‘yicha muntazam seminar-treninglar tashkil etish.
- **Qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish:** Maktabda ochiq muloqot, o‘zaro hurmat va ishonchga asoslangan ijobiy psixologik muhitni shakllantirish.
- **Yuklamalarni optimallashtirish:** Ma‘muriy ishlarni soddalashtirish, hujjat ishlarini kamaytirish va o‘qituvchilarning dars yuklamasini oqilona taqsimlash.
- **Qadrlash va rag‘batlantirish:** O‘qituvchilarning mehnatini tan olish, ularni muntazam ravishda rag‘batlantirish va kasbiy muvaffaqiyatlarini e‘tirof etish.
- **Mentoring dasturlari:** Yangi kelgan o‘qituvchilarga tajribali hamkasblarni biriktirish orqali ularga moslashishga yordam berish.
- **Psixologik maslahat xizmatlarini kuchaytirish:** O‘qituvchilar uchun psixolog bilan anonim va konfidentsial maslahatlashish imkoniyatini kengaytirish.

Ushbu tavsiyalar O‘zbekiston maktablarida o‘qituvchilarning kasbiy stress va charchoqni oldini olishga, ularning ruhiy-jismoniy salomatligini mustahkamlashga va ta‘lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining "Ta‘lim to‘g‘risida"gi Qonuni. (O‘RQ-637-son, 23.09.2020 y.)
2. Karimova V. "Psixologiya". Toshkent: Sharq, 2011.
3. Ochilov M., To‘rayev F. "Pedagogik psixologiya". Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Maslach, C., & Jackson, S. E. "The measurement of experienced burnout". *Journal of Occupational Behaviour*, 2(1), 99-113, 1981.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. "Stress, appraisal, and coping". New York: Springer, 1984.
6. Frankl, V. E. "Man's Search for Meaning". New York: Washington Square