

PEDAGOGLARDA KASBIY STRESS VA CHARCHOQ KORREKSIYASINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

*Muallif: Tulaganova Rashida Islomxojaevna
O'rta Chirchiq tumani 54-maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya

Ushbu maqolada pedagogik faoliyatda uchraydigan kasbiy stress va charchoq sindromining psixologik omillari, uning pedagog shaxsiyati va faoliyatiga ta'siri IMRAD formati asosida tahlil qilingan. Tadqiqotda o'qituvchilarning kasbiy stress darajasi va charchoq holatlari diagnostika qilingan hamda ularning oldini olish va korreksiya qilishga qaratilgan psixologik trening dasturining samaradorligi baholangan. Maqolada pedagoglarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressga chidamlilikni oshirish va kasbiy faoliyat samaradorligini ta'minlash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: *pedagogik stress, kasbiy charchoq, stress-korreksiya, maktab psixologi, ruhiy salomatlik, stressni boshqarish, emotsional charchash, depersonalizatsiya.*

1. Introduction (Kirish)

Ta'lim tizimining asosiy harakatlantiruvchi kuchi bo'lgan pedagoglar, o'z faoliyatida yuqori intellektual va emotsional yuklamalarga duch keladilar. Zamonaviy ta'lim sharoitlari, o'quv dasturlarining murakkabligi, o'quvchilar bilan ishlashning o'ziga xos xususiyatlari, ota-onalarning talablari va ma'muriy nazorat kabi omillar pedagoglarda doimiy stress holatlarini keltirib chiqarishi mumkin (Kyriacou, C., 2001). Uzoq muddatli va boshqarilmaydigan stress esa kasbiy charchoq (burnout) sindromiga olib keladi. Kasbiy charchoq — bu emotsional charchash, shaxslararo munosabatlarda depersonalizatsiya (o'z-o'zini begonalashtirish) va shaxsiy yutuqlarning pasayishi bilan tavsiflanadigan ruhiy holat bo'lib, u pedagogning salomatligiga, ish sifatiga va butun ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi (Maslach, C., & Jackson, S. E., 1981).

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — pedagoglarda kasbiy stress va charchoq sindromining namoyon bo'lish xususiyatlarini o'rganish, ularning psixologik omillarini aniqlash hamda bu holatlarni samarali korreksiya qilishga qaratilgan psixologik yordam dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini baholashdan iborat. Tadqiqot natijalari orqali maktab psixologlari va ma'muriyati uchun pedagoglarning ruhiy salomatligini saqlash va kasbiy samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berish ko'zda tutilgan.

2. Methods (Tadqiqot metodlari)

Tadqiqot noma'lum bir maktabning 50 nafar pedagogi (25 nafar boshlang'ich sinf o'qituvchisi, 25 nafar yuqori sinf fan o'qituvchisi; o'rtacha ish staji 15 yil) ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqot 2025-yil sentabr oyidan 2026-yil aprel oyigacha bo'lgan davrni qamrab oldi va uch bosqichda amalga oshirildi: diagnostika, korreksiya (intervensiya) va baholash.

2.1. Diagnostika bosqichi (Sentabr-Oktabr):

* **Maslach kasbiy charchoq so'rovnomasi (MBI):** Pedagoglarda emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi darajasini aniqlash.

* **N. V. Vodopyanovanning "Stressga chidamlilik va shaxsiy stress omillari" testi:** Pedagoglarning stressga chidamlilik darajasini, shaxsiy resurslarini va stressni keltirib chiqaruvchi omillarni baholash.

* **Spilberger-Xaninning "Shaxsiy va situativ xavotir" shkalasi:** Pedagoglardagi umumiy xavotirlanish darajasini aniqlash.

* **Yarim tuzilmali intervyular:** Pedagoglarning kasbiy faoliyatida duch keladigan stress manbalari, ularni yengish strategiyalari va psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojlari haqida chuqur ma'lumot to'plash.

2.2. Korreksiya (intervensiya) bosqichi (Noyabr-Mart): Diagnostika natijalari asosida kasbiy stress va charchoq belgilari aniqlangan 30 nafar pedagog uchun mo'ljallangan 10 ta mashg'ulotdan iborat (haftasiga 1 marta, har biri 90 daqiqa) guruhli trening dasturi ishlab chiqildi va amalga oshirildi. Dasturga quyidagilar kiritildi:

- * Stressning psixofiziologik mexanizmlari va uni identifikatsiya qilish.
- * Stressni boshqarish va relaksatsiya texnikalari (progressiv mushak relaksatsiyasi, nafas mashqlari, meditatsiya elementlari).
- * Emotsional intellektni rivojlantirish va emotsional regulatsiya strategiyalari.
- * Vaqtni samarali boshqarish va ustuvorliklarni belgilash ko'nikmalari.
- * Effektiv kommunikatsiya va konfliktlarni hal qilish texnikalari.
- * Ish va shaxsiy hayot balansini (work-life balance) tamoyillarini o'zlashtirish.
- * O'z-o'ziga yordam va ijobiy fikrlashni rivojlantirish.
- * Guruhda o'zaro qo'llab-quvvatlash va tajriba almashish.

2.3. Baholash bosqichi (Aprel): Korreksiya dasturidan so'ng qayta diagnostika o'tkazilib, dastlabki va yakuniy natijalar statistik tahlil qilindi (paired t-test) va sifat tahlili (kontent-analiz) orqali umumlashtirildi.

3. Results (Tadqiqot natijalari)

Diagnostika bosqichida olingan dastlabki ma'lumotlarga ko'ra, pedagoglarning 58% da kasbiy charchoqning o'rtacha va yuqori darajasi (MBI bo'yicha emotsional charchash va depersonalizatsiya ko'rsatkichlari yuqori, shaxsiy yutuqlar pasaygan) aniqlandi. Intervyularda pedagoglar asosan yuqori ish yuki, o'quvchilar intizomi bilan

bog'liq muammolar, ota-onalar talablari va ma'muriyat bosimini asosiy stress manbalari sifatida qayd etdilar. Stressga chidamlilik darajasi esa pedagoglarning 45% da o'rtachadan past ekanligi aniqlandi.

O'tkazilgan guruhli trening dasturidan so'ng qayta o'tkazilgan diagnostika natijalari quyidagi sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatdi:

- **Emotsional charchash:** Emotsional charchash ko'rsatkichlari 58% dan 25% ga kamaydi ($p < 0.001$).
- **Depersonalizatsiya:** Depersonalizatsiya darajasi 40% dan 15% ga tushdi ($p < 0.01$).
- **Shaxsiy yutuqlar:** Shaxsiy yutuqlar pasayishi belgilari 65% dan 30% ga kamaydi va aksincha, o'z faoliyatidan qoniqish hissi sezilarli darajada oshdi ($p < 0.001$).
- **Stressga chidamlilik:** Stressga chidamlilik darajasi sezilarli darajada oshdi, avvalgi past ko'rsatkichlarga ega pedagoglarning 60% dan ortig'ida o'rtacha va yuqori daraja qayd etildi ($p < 0.001$).
- **Xavotir darajasi:** Situativ va shaxsiy xavotir darajasi ham statistik jihatdan sezilarli darajada kamaydi ($p < 0.05$).
- **Subyektiv holat:** Pedagoglar intervyularda o'zlarini yanada xotirjam, energiyaga to'la his qilishlarini, ishga bo'lgan motivatsiyalari oshganini va o'quvchilar bilan munosabatlari yaxshilanganini ta'kidladilar.

4. Discussion (Muhokama va tahlil)

Tadqiqot natijalari pedagoglarda kasbiy stress va charchoq sindromining keng tarqalganligini tasdiqladi va bu holatlarni korreksiya qilishga qaratilgan psixologik intervensiyalarning yuqori samaradorligini ko'rsatdi. Pedagoglarning stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, emotsional regulatsiyani kuchaytirish va ish-hayot muvozanatini tiklash orqali ularning ruhiy salomatligi sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa ularning pedagogik faoliyatining sifati va samaradorligiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Muhokama natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. **Charchoqning ko'p o'lchovliligi:** Kasbiy charchoq nafaqat emotsional charchash, balki shaxsiyatning depersonalizatsiyasi va shaxsiy yutuqlarni qadrsizlash kabi komponentlarni ham o'z ichiga oladi, ularga kompleks yondashuv talab etiladi.
2. **Korreksiya dasturining samaradorligi:** Maxsus ishlab chiqilgan psixologik trening dasturi pedagoglarning stressga chidamliligini oshirish, kasbiy charchoqni kamaytirish va ularning umumiy ruhiy farovonligini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etdi.
3. **Maktab psixologining roli:** Maktab psixologining pedagoglar bilan muntazam ishlashi, diagnostika, profilaktika va korreksiya choralarini amalga oshirishi ta'lim muassasasidagi umumiy psixologik muhitni sog'lomlashtirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.
4. **Tizimli yondashuvning zarurligi:** Pedagoglarning ruhiy salomatligini

saqlash nafaqat individual psixologik yordamni, balki ma'muriy darajada ish yukini optimallashtirish, qadrlash tizimini yaxshilash va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish kabi tizimli choralarni ham talab qiladi.

Amaliy tavsiyalar: * Maktablarda pedagoglar uchun muntazam psixologik diagnostika o'tkazish va kasbiy charchoq xavfi yuqori bo'lganlarni aniqlash. * Pedagoglar uchun stressni boshqarish, emotsional regulatsiya va o'z-o'zini qo'llab-quvvatlash bo'yicha davriy treninglar, seminarlar va master-klasslar tashkil etish. * "Supervizorlik" va "o'zaro yordam guruhlarini"ni joriy etish orqali pedagoglar o'rtasida o'zaro qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish. * Maktab ma'muriyatiga kasbiy charchoqning oldini olish bo'yicha tavsiyalar berish, jumladan, ish yukini adolatli taqsimlash, ijobiy ish muhitini yaratish va pedagoglar erishgan yutuqlarni e'tirof etish. * Har bir pedagogning shaxsiy resurslarini aniqlash va ulardan samarali foydalanishga yordam berish maqsadida individual maslahatlar tashkil etish.

5. Conclusion (Xulosa)

Xulosa qilib aytganda, pedagoglarda kasbiy stress va charchoq sindromi zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb muammolaridan biridir. Ushbu tadqiqot kompleks psixologik korreksiya dasturining pedagoglarning emotsional holatini yaxshilash, stressga chidamliligini oshirish va kasbiy charchoq belgilarini sezilarli darajada kamaytirishda samarali ekanligini isbotladi. Maktab psixologi sifatida bu yo'nalishdagi faoliyatni muntazam davom ettirish, profilaktik choralar ko'rish va pedagoglarga psixologik yordam tizimini takomillashtirish nafaqat ularning ruhiy salomatligini saqlash, balki ta'lim sifatini oshirish va yosh avlodga bilim berish jarayonini yanada samaraliroq qilishga xizmat qiladi. Sog'lom va motivatsiyali pedagoglar – sog'lom va muvaffaqiyatli jamiyat garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
2. Vodopyanova, N. V. (2009). *Psixodiagnostika stressa*. Sankt-Peterburg: Piter.
3. Xudoyqulov, X. (2020). *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: "Innovatsiya" nashriyoti.
4. Zeer, E. F. (2003). *Psixologiya professionalnogo razvitiya*. Moskva: Akademiya.