



**KASBIY CHARCHASH (BURNOUT) SINDROMINING O'QITUVCHI
AGRESSIYASIGA TA'SIRI**

Yakubov Baxodirjon Muhammadjonovich

Toshkent Kimyo Xalqaro universiteti Namangan filiali

ijtimoiy psixologiya yo'nalishi 2-kurs magistr talabasi

Andijon shaxar harbiy qismda Tarbiyaviy va mafkuraviy ishlar organi ofitseri

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotda o'qituvchilarda kasbiy charchash (burnout) sindromining shakllanishi va uning agressiv xulq-atvor namoyon bo'lishiga ta'siri ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil etilgan. Tadqiqot jarayonida kasbiy stress, emotsional zo'riqish, ish faoliyatidan qoniqmaslik kabi omillar o'qituvchi agressiyasining kuchayishiga sabab bo'luvchi muhim omillar sifatida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, o'qituvchi-o'quvchi munosabatlarida agressiv xatti-harakatlarning kelib chiqish mexanizmlari yoritilgan hamda kasbiy charchashning oldini olishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy charchash, burnout sindromi, o'qituvchi agressiyasi, kasbiy stress, emotsional zo'riqish, pedagogik faoliyat.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, pedagoglardan yuqori darajadagi kasbiy mahorat, psixologik barqarorlik va doimiy o'zini rivojlantirishni talab etmoqda. O'qituvchining kasbiy faoliyati nafaqat bilim berish, balki o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatish, ularning emotsional holatini tushunish va boshqarishni ham o'z ichiga oladi. Biroq doimiy psixologik zo'riqish, yuqori mas'uliyat, ish hajmining ortib borishi hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi o'qituvchilarda kasbiy charchash (burnout) sindromining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda.

Kasbiy charchash sindromi o'qituvchining emotsional holdan toyishi, kasbiy faoliyatga nisbatan befarqlikning kuchayishi va shaxsiy yutuqlarni past baholash kabi holatlar bilan namoyon bo'ladi. Ushbu holat o'z navbatida pedagogik jarayonda turli salbiy xulq-atvor shakllarining, xususan, agressiv harakatlarning paydo bo'lishiga zamin yaratadi. O'qituvchi agressiyasi esa ta'lim jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, o'quvchilarning psixologik holati va o'qituvchi-o'quvchi munosabatlarining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Agressiv xulq-atvorning namoyon bo'lishi ko'pincha o'qituvchining ichki emotsional holati, stressga chidamliligi va kasbiy motivatsiyasi bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Shu jihatdan, kasbiy charchash sindromining



o'qituvchi agressiyasiga ta'sirini ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Mazkur masalaning chuqur tahlili pedagogik muhitda sog'lom psixologik iqlimni shakllantirish hamda agressiv xulq-atvorning oldini olish bo'yicha samarali choralarni ishlab chiqishga xizmat qiladi. Shu sababli, ushbu tadqiqot o'qituvchilarda kasbiy charchash sindromining yuzaga kelish sabablari va uning agressiv xulq-atvorga ta'sirini aniqlashga qaratilgan bo'lib, ta'lim tizimida pedagogik faoliyat samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM

1. Kasbiy charchash (burnout) sindromining mazmuni va psixologik xususiyatlari

Kasbiy charchash (burnout) sindromi insonning uzoq muddatli kasbiy stress ta'sirida emotsional, jismoniy va psixologik resurslarining kamayishi natijasida yuzaga keladigan murakkab holat sifatida talqin etiladi. Psixologik tadqiqotlarda ushbu sindrom, asosan, uch asosiy komponent orqali tavsiflanadi: emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya hamda shaxsiy kasbiy yutuqlarni past baholash. O'qituvchilik faoliyati doimiy muloqot, yuqori mas'uliyat va kuchli emotsional ishtirokni talab qilganligi sababli, mazkur kasb vakillari kasbiy charchash sindromiga eng ko'p moyil guruh hisoblanadi.

Emotsional holdan toyish o'qituvchining doimiy charchoq, asabiylik va psixologik zo'riqish holatida bo'lishi bilan ifodalanadi. Depersonalizatsiya esa o'quvchilarga nisbatan sovuqqonlik, befarqlik yoki salbiy munosabatlarning paydo bo'lishida namoyon bo'ladi. Shaxsiy kasbiy yutuqlarni past baholash komponenti o'qituvchining o'z kasbiy imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi pasayishi, o'z faoliyatidan qoniqmaslik holati bilan xarakterlanadi. Ushbu omillar majmuasi pedagogik jarayonda salbiy xulq-atvor, jumladan, agressiv harakatlarning shakllanishiga zamin yaratadi.

2. O'qituvchi agressiyasining ijtimoiy-psixologik mohiyati

Agressiya shaxsning tashqi yoki ichki omillar ta'sirida yuzaga keladigan, boshqa shaxslarga zarar yetkazishga yo'naltirilgan xulq-atvor shakli sifatida talqin etiladi. O'qituvchi faoliyatida agressiv xatti-harakatlar asosan og'zaki tajovuz, keskin munosabat, sabrsizlik, emotsional bosim yoki pedagogik muloqotda qo'pol uslublar orqali namoyon bo'ladi. Bunday holatlar ko'pincha o'qituvchining stressga chidamliligi pasayishi va emotsional muvozanatining buzilishi bilan bog'liq bo'ladi.

Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, o'qituvchi agressiyasi shaxsiy, kasbiy va muhit omillarining o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Ta'lim muassasasidagi noqulay psixologik iqlim, haddan tashqari ish yuklamasi, vaqt tanqisligi, rahbariyat yoki ota-onalar bilan yuzaga keladigan nizolar agressiv xulq-atvorni kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga,



o'qituvchining individual psixologik xususiyatlari, emotsional barqarorligi va muammolarni hal etish strategiyalari ham agressiyaning paydo bo'lish darajasiga ta'sir ko'rsatadi.

3. Kasbiy charchash sindromining o'qituvchi agressiyasiga ta'siri

Kasbiy charchash sindromi o'qituvchi agressiyasining shakllanishida muhim psixologik determinant sifatida namoyon bo'ladi. Emotsional holdan toyish holatida bo'lgan o'qituvchi stressli vaziyatlarga nisbatan tez va keskin reaksiya bildiradi, bu esa agressiv xatti-harakatlarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi. Depersonalizatsiya komponenti kuchaygan sari o'qituvchi o'quvchilarni shaxs sifatida emas, balki muammo manbai sifatida qabul qila boshlaydi, natijada pedagogik muloqotda agressiv munosabatlar vujudga keladi.

Shuningdek, shaxsiy kasbiy yutuqlarni past baholash o'qituvchining o'ziga bo'lgan ishonchini susaytirib, frustratsiya holatini kuchaytiradi. Frustratsiya esa agressiv xulq-atvorning psixologik mexanizmlaridan biri sifatida namoyon bo'lib, salbiy emotsiyalarning tashqi muhitga yo'naltirilishiga olib keladi. Natijada, kasbiy charchash sindromi o'qituvchining pedagogik faoliyatida agressiv reaksiyalarni kuchaytiruvchi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi.

4. Kasbiy charchash va agressiyaning pedagogik jarayonga ta'siri

O'qituvchining agressiv xulq-atvori ta'lim jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Agressiv muhitda o'quvchilarning o'qishga bo'lgan motivatsiyasi pasayadi, psixologik xavfsizlik hissi buziladi hamda o'qituvchi-o'quvchi munosabatlarida ishonch susayadi. Bu holat uzoq muddatda o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu bois, kasbiy charchash sindromi va o'qituvchi agressiyasining o'zaro bog'liqligini o'rganish pedagogik jarayonda sog'lom psixologik muhitni ta'minlash nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. O'qituvchilarning emotsional holatini qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va psixologik profilaktika choralarini joriy etish agressiv xulq-atvorning oldini olishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari kasbiy charchash (burnout) sindromi o'qituvchi agressiv xulq-atvorining shakllanishida muhim ijtimoiy-psixologik omil ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy kasbiy yutuqlarni past baholash kabi burnout komponentlari o'qituvchilarda stressga chidamlilikning pasayishiga hamda salbiy emotsional reaksiyalarning kuchayishiga olib keladi. Bu holat



pedagogik faoliyat jarayonida agressiv xatti-harakatlarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, kasbiy charchash darajasi yuqori bo'lgan o'qituvchilar pedagogik muloqotda sabrsizlik, keskin munosabat va og'zaki agressiya elementlarini ko'proq namoyon etadilar. Ayniqsa, depersonalizatsiya holatining kuchayishi o'qituvchi–o'quvchi munosabatlarida salbiy psixologik iqlim shakllanishiga sabab bo'lib, ta'lim jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shaxsiy kasbiy yutuqlarni past baholash esa frustratsiya holatini kuchaytirib, agressiv xulq-atvorning ichki psixologik mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, tadqiqot natijalari o'qituvchi agressiyasining faqat individual psixologik xususiyatlar bilan emas, balki ta'lim muhitidagi tashkiliy va ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog'liqligini tasdiqlaydi. Ish yuklamasining ortishi, vaqt tanqisligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi hamda pedagogik faoliyatga qo'yilayotgan yuqori talablar kasbiy charchashni kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, kasbiy charchash sindromining oldini olish va uni kamaytirishga qaratilgan psixologik-profilaktik chora-tadbirlarni ta'lim muassasalarida tizimli ravishda joriy etish o'qituvchi agressiyasini kamaytirishning muhim sharti hisoblanadi. O'qituvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlash, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, kasbiy motivatsiyani qo'llab-quvvatlash hamda sog'lom pedagogik muhitni shakllantirish ta'lim jarayonining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Padmanabhanunni A., Pretorius T.B.** *Teacher Burnout in the Time of COVID-19: Antecedents and Psychological Consequences*. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2023
2. **Masluk B. et al.** *The role of aggression and maladjustment in the teacher-student relationship on burnout in secondary school teachers*. Front. Psychol., 2022
3. **Ghadban M., Berkowitz R., Enosh G.** *Teachers' Workplace Victimization, Job Burnout, and Somatic and Posttraumatic Symptoms: A Structural Equation Modeling Examination*. Educ. Sci., 2023
4. **Kollerová L. et al.** *Teacher exhaustion: The effects of disruptive student behaviors, victimization by workplace bullying, and social support from colleagues*. Social Psychology of Education,
5. **(Filippin tajriba) "Teacher Burnout and Aggression among Selected Public School Teachers in the Philippines"** — ilmiy tadqiqot, 2023.



6. **McMahon va boshqa tadqiqotchilar (APA ta'lim tadqiqot markazi ma'lumotlari, 2024)**
7. **Senatorova E.N. va boshqalar.** *Профессиональное выгорание педагогов...* (2024).
8. **Evgeniia V. Sokolova.***Профессиональное выгорание педагогов высшей школы* (2024)
9. G.Jumanazrova. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ingliz tilidagi og'zaki nutq kompetensiyasini shakllantirish jarayonida interaktiv metodlardan foydalanish metodikasi. TADQIQOTLAR Jahon ilmiy – metodik jurnali 70 - SON Sentabr– 2025. ISSN:3030-3613
10. G.Jumanazarova. Boshlang'ich ta'lim jarayonida ingliz tilini integratsiyalashgan darslar asosida o'qitish metodikasi. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. 53-son_1-to'plam_Sentabr -2025. ISSN:3030-3621
11. G.Jumanazarova.Olim Abdurashid Munavvarovning o'qituvchilik va tashkilotchilik mahorati. NamDU ilmiy axborotnomasi.Namangan, ISSN: 2181-1458. 4-son, 2023.-586-589-b.
12. G.Jumanazarova.Oilaviy tarbiya samaradorligini oshirish borasidagi izlanishlar.“Maktabgacha va boshlang'ich ta'limning dolzarb masalalari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Farg'ona, 2022.- 414-419-b.
13. G.Jumanazarova.The features of the works of uzbek family scholar Abdurashid Munavvarov in the development of the pedagogical system of proper organization of family upbringing. Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora Vol: 4, No 1, 2024, ISSN: 2798-8260. pp. 1-7.
14. G.Jumanazarova. Pedagogical technologies for improving family relations in the organization of family upbringing. “Современные исследования: теория и практика” Сборник статей международной научно-практической конференции, 2024. pp. 55-60.