

**PEDAGOGLARDA HISSIY-CHARCHOQ SINDROMINI TADQIQ ETISHNING
IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ZARURIYATI**

Isroilov Sohibjon Nabijon o‘gli

*Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Namangan filiali "Ijtimoiy psixologiya" yo'nalishi
2-bosqich magistranti*

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqolada pedagoglarda kuzatiladigan hissiy-charchoq sindromini tadqiq etishning ijtimoiy-psixologik zaruriyati har tomonlama tahlil qilingan. Maqolada ushbu sindromning kelib chiqish sabablari, uning pedagogning kasbiy faoliyati va shaxsiy hayotiga ta'siri, hamda jamiyatdagi o'rni ko'rsatilgan. Tadqiqot davomida hissiy charchoqning oldini olish va uni bartaraf etish bo'yicha ijtimoiy-psixologik chora-tadbirlarning ahamiyati ilmiy asoslab berilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, pedagoglarning psixologik salomatligini monitoring qilish ta'lim tizimining barqarorligi va sifatini ta'minlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi.*

Kalit so'zlar: *pedagog, hissiy charchoq, stress, ijtimoiy-psixologik muhit, kasbiy faoliyat, psixologik salomatlik, ta'lim tizimi.*

Аннотация: *В данной научной статье всесторонне анализируется социально-психологическая необходимость изучения синдрома эмоционального истощения, наблюдаемого у учителей. В статье показаны причины этого синдрома, его влияние на профессиональную деятельность и личную жизнь учителя, а также его роль в обществе. В ходе исследования научно обоснована важность социально-психологических мер по профилактике и устранению эмоционального истощения. Результаты показывают, что мониторинг психологического здоровья учителей является решающим фактором обеспечения стабильности и качества системы образования.*

Ключевые слова: *учитель, эмоциональное истощение, стресс, социально-психологическая среда, профессиональная деятельность, психологическое здоровье, система образования.*

Abstract: *This scientific article comprehensively analyzes the socio-psychological necessity of studying the emotional exhaustion syndrome observed in teachers. The article shows the causes of this syndrome, its impact on the professional activity and personal life of the teacher, as well as its role in society. During the study, the importance of socio-psychological measures to prevent and eliminate emotional exhaustion was scientifically substantiated. The results show that monitoring the psychological health of teachers is a decisive factor in ensuring the stability and quality of the education system.*

Keywords: *teacher, emotional exhaustion, stress, socio-psychological environment, professional activity, psychological health, education system.*

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimi davlatning strategik rivojlanishida eng muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Ushbu tizimning samaradorligi bevosita uning asosiy ishtirokchisi bo'lgan pedagoglarning kasbiy mahorati va psixologik holatiga bog'liq. Biroq, so'nggi yillarda o'qituvchilar faoliyatiga qo'yiladigan talablar keskin oshishi, yuklamaning ko'payishi va ijtimoiy bosimning kuchayishi pedagoglarda hissiy-charchoq sindromining rivojlanishiga olib kelmoqda. Hissiy charchoq shunchaki jismoniy charchash emas, balki uzoq muddatli stress natijasida kelib chiqadigan murakkab psixologik holat bo'lib, unda insonning emotsional resurslari tugaydi va kasbiy faoliyatga bo'lgan qiziqish yo'qoladi.

Pedagogaalarda hissiy-charchoq sindromini tadqiq etishning ijtimoiy-psixologik zaruriyati bir necha omillar bilan belgilanadi. Birinchidan, o'qituvchining psixologik holati to'g'ridan-to'g'ri o'quvchilarning o'zlashtirish ko'rsatkichlari va ularning psixologik muhitiga ta'sir qiladi. Ikkinchidan, ushbu sindrom pedagogning shaxsiy hayotiga, oilaviy munosabatlariga va umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uchinchidan, keng miqyosda olganda, pedagoglar jamoasidagi barqarorsizlik jamiyatdagi ijtimoiy-iqlimning yomonlashishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli, ushbu muammoni chuqur o'rganish va uning ijtimoiy-psixologik aspektlarini aniqlash nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb vazifadir. Ushbu maqolada pedagoglarda hissiy-charchoq sindromini tadqiq etishning zaruriyati, uning omillari va oqibatlarini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Hissiy-charchoq sindromi tushunchasi ilmiy adabiyotlarda ilk bor 1970-yillarda paydo bo'lgan. Amerikalik psixiatr Gerbert Freydenberger ushbu atamani birinchi marta ishlatib, uni xizmat ko'rsatish sohasida ishlaydigan odamlarda kuzatiladigan holat sifatida ta'riflagan [1]. Keyinchalik Kristina Maslach va uning hamkasblari ushbu sindromni uchta asosiy komponentga ajratdilar: emotsional exhaustions, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarni pasaytirish. Maslachning tadqiqotlari hissiy charchoqni o'lchash uchun maxsus metodikalarni ishlab chiqishga zamin yaratdi va bu yo'nalishda ko'plab xorijiy olimlar o'z ishlarini davom ettirdilar.

O'zbekiston va MDH mamlakatlarida ham pedagoglarning psixologik holatini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar olib borilmoqda. Mahalliy mutaxassislar hissiy charchoqning kelib chiqishida ijtimoiy-iqtisodiy omillarning roli alohida ta'kidlaydilar. Jumladan, Karimova o'z ishida o'qituvchilarning maoshi, ish sharoitlari va jamiyatdagi nufuzi ularning psixologik holatiga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatgan [2]. Bundan tashqari, pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari, ya'ni doimiy muloqot, mas'uliyat va emotsional yuklama ham sindromning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Zamonaviy adabiyotlarda hissiy charchoqni faqat individual muammo sifatida emas, balki tizimli ijtimoiy muammo sifatida ko'rish tendensiyasi kuchaymoqda. Ayrim tadqiqotchilar ushbu sindromning oldini olishda tashkiliy chora-tadbirlarning ahamiyatini urg'u beradilar [3]. Boshqa manbalarda esa individual psixologik yordam va treninglarning samaradorligi tahlil qilingan [4]. Biroq, ko'plab manbalarda ta'kidlanishicha, hozirgi kunda pedagoglarda hissiy charchoqni diagnostika qilish va uni bartaraf etishning yagona tizimli

20-Mart, 2026-yil

yondashuvi yetarli darajada ishlab chiqilmagan [5]. Shu bois, mavjud adabiyotlarni tahlil qilish va ularni umumlashtirish orqali ushbu muammoni tadqiq etishning ijtimoiy-psixologik zaruriyatini asoslash maqsadga muvofiqdir. Xususan, milliy mentalitet va ta'lim tizimi xususiyatlarini hisobga olgan holda tadqiqotlar olib borish kerakligi ko'plab manbalarda urg'u berilgan [6]. Umumiy olganda, adabiyotlar tahlili hissiy charchoq muammosining глобаль xapakrepra ega ekanligini va uni hal qilishda kompleks yondashuv talab etilishini ko'rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda nazariy tahlil va empirik usullardan keng foydalanildi. Ma'lumotlar yig'ish jarayonida so'rovnomalar va chuqur intervyular o'tkazildi. Olingan natijalar statistik qayta ishlash usullari yordamida tizimlashtirildi. Ushbu yondashuv ijtimoiy-psixologik omillarni obyektiv baholash imkonini berdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Pedagoglarda hissiy-charchoq sindromini tadqiq etishning ijtimoiy-psixologik zaruriyatini tushunish uchun avvalo ushbu holatning mohiyati va uning kelib chiqish mexanizmlarini chuqur tahlil qilish lozim. Hissiy charchoq statik holat emas, balki dinamik jarayon bo'lib, u bosqichma-bosqich rivojlanadi. Dastlabki bosqichda pedagog o'zida yengil charchash va kayfiyatning pasayishini his qiladi. Keyingi bosqichlarda esa bu holat surunkali stressga, agressiyaga va kasbiy faoliyatdan voz kechishga olib kelishi mumkin. Ushbu jarayonni tadqiq etish zaruriyati shundaki, agar vaqtida chora ko'rilmasa, pedagogning shaxsiyati va kasbiy kompetentligi qaytarib bo'lmas darajada zarar ko'rish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, hissiy charchoqni tadqiq etishning birinchi zaruriyati uning ijtimoiy oqibatlarini oldini olish bilan bog'liq. Pedagog jamiyatda tarbiyachi va namuna sifatida qaraladi. Agar o'qituvchi o'zida doimiy stress, tashvish va ruhiy tushkunlikni his qilsa, bu uning o'quvchilarga ta'sirini kamaytiradi. O'quvchilar pedagogning emotsional holatini sezadilar va bu ularning darsga bo'lgan motivatsiyasiga ta'sir qiladi. Hissiy charchoqqa uchragan pedagog o'quvchilarga nisbatan sovuq, befarq yoki hattoki agressiv munosabatda bo'lishi mumkin. Bu esa ta'lim jarayonining insonparvarlik prinsipiga zid keladi va o'quvchilarning psixologik salomatligiga zarar yetkazadi. Shu sababli, pedagoglarning psixologik holatini o'rganish orqali biz kelajak avlodning tarbiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillarni nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'lamiz

Ikkinchi zaruriyat pedagoglarning kasbiy faoliyat samaradorligini saqlab qolish bilan bog'liq. Hissiy charchoq sindromi pedagogning kreativligini, yangiliklarni qabul qilish qobiliyatini va ishga bo'lgan ishtiyoqini pasaytiradi. Zamonaviy ta'lim tizimi doimiy rivojlanishni va yangi texnologiyalarni o'zlashtirishni talab qiladi. Ruhiy jihatdan charchagan o'qituvchi esa o'z ustida ishlashga, malakasini oshirishga qodir bo'lmaydi. Bu esa ta'lim sifatining pasayishiga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy charchoq darajasi yuqori bo'lgan maktablarda o'quvchilarning akademik ko'rsatkichlari pastroq bo'ladi. Shu bois, ushbu sindromni o'rganish va uni bartaraf etish yo'llarini izlash ta'lim sifatini oshirishning strategik yo'nalishlaridan biridir.

Uchinchidan, hissiy-charchoq sindromini tadqiq etish pedagoglarning shaxsiy salomatligini muhofaza qilish uchun zarurdir. Surunkali stress inson organizmida turli xil psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Yurak-qon tomir tizimi buzilishlari, uyqu buzilishi, immunitetning pasayishi va depressiya holatlari hissiy charchoqning bevosita oqibatlarini hisoblanadi. Pedagoglarning salomatligi nafaqat ularning shaxsiy muammosi, balki davlatning inson kapitalini saqlash masalasidir. Malakali kadrlarning erta nafaqaga chiqishi yoki kasbni tark etishi ta'lim tizimiga katta iqtisodiy va ijtimoiy zarar yetkazadi. Shu sababli, psixologik tadqiqotlar orqali pedagoglarning salomatligini saqlash chora-tadbirlarini ishlab chiqish ijtimoiy himoya tizimining muhim qismidir.

To'rtinchidan, ushbu sindromni tadqiq etish oilaviy munosabatlarning barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Pedagog ishda olgan stress va salbiy emotsiyalarni ko'pincha uyga olib keladi. Bu oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarning keskinlashishiga, turmush o'rtoqlar va farzandlar bilan nizolarga olib kelishi mumkin. Hissiy charchoqqa uchragan inson yaqinlariga yetarli darajada e'tibor va g'amxo'rlik ko'rsata olmaydi. Bu esa oilaviy inqirozlarga va hatto ajralishlarga sabab bo'lishi mumkin. Ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar orqali pedagoglarga oilada stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish va ularga psixologik yordam ko'rsatish orqali oilaviy barqarorlikni mustahkamlash mumkin. Barqaror oila esa barqaror jamiyatning poydevoridir.

Beshinchidan, hissiy-charchoq sindromini tadqiq etish kadrlar siyosatini takomillashtirish uchun zarurdir. Ta'lim muassasalarida kadrlar oqimini kamaytirish va yosh mutaxassislarni kasbda ushlab qolish muhim masaladir. Ko'plab yosh o'qituvchilar kasbga kelgan dastlabki yillarda yo'qoladilar, buning asosiy sabablaridan biri hissiy charchoq va kasbiy moslashuv qiyinchiliklaridir. Agar tadqiqotlar orqali ushbu muammoning ildiz sabablari aniqlansa, davlat va tashkilotlar darajasida moslashuv dasturlari, mentorlik tizimi va psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqish mumkin. Bu esa kadrlar bazasini mustahkamlashga va ta'lim tizimining uzluksizligini ta'minlashga yordam beradi. Kadrlar siyosatining samaradorligi bevosita xodimlarning psixologik holatiga bog'liq ekanligini inobatga olsak, ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlar strategik ahamiyatga ega.

Oltinchidan, ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar pedagoglarning huquqiy va ijtimoiy maqomini yaxshilashga asos bo'lib xizmat qiladi. Hissiy charchoqning kuchayishiga ko'pincha pedagoglarning huquqlari himoya qilinmaganligi, ularning mehnati loyiq baholanmaganligi sabab bo'ladi. Tadqiqot natijalari qonun chiqaruvchi organlar va vazirliklar uchun dalil sifatida xizmat qilishi mumkin. Masalan, agar tadqiqotlar shuni ko'rsatsaki, haddan tashqari yuklama hissiy charchoqning asosiy omili ekan, unda yuklamani me'yorlashtirish bo'yicha qarorlar qabul qilish zarurati tug'iladi. Yoki agar maoshning pastligi stress omili sifatida aniqlansa, iqtisodiy rag'batlantirish choralari ko'rilishi kerak. Ilmiy tadqiqotlar ijtimoiy adolatni ta'minlashda va pedagoglarning huquqlarini himoya qilishda muhim vosita hisoblanadi.

Yettinchidan, ushbu sindromni tadqiq etish psixologik xizmat tizimini rivojlantirishga turtki beradi. Hozirgi kunda ko'plab ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faqat o'quvchilarga qaratilgan. Pedagoglarga psixologik yordam ko'rsatish tizimi esa yetarli

20-Mart, 2026-yil

darajada rivojlanmagan. Hissiy charchoqni tadqiq etish jarayonida pedagoglarning qanday turdagi yordamga muhtojligi aniqlanadi. Bu esa maxsus treninglar, shaxsiy konsultatsiyalar va guruhli terapiya sessiyalarini tashkil etishga imkon beradi. Psixologik xizmatning rivojlanishi nafaqat pedagoglarga, balki butun ta'lim muassasasidagi psixologik iqlimni yaxshilashga xizmat qiladi. Sog'lom psixologik muhitda ishlash har bir xodimning samaradorligini oshiradi.

Sakkizinchidan, hissiy-charchoq sindromini tadqiq etish jamiyatdagi pedagog kasbiga bo'lgan munosabatni o'zgartirishga yordam beradi. Ko'pincha jamiyatda o'qituvchidan haddan tashqari talablar qo'yiladi, lekin uning imkoniyatlari va ehtiyojlari inobatga olinmaydi. Hissiy charchoq haqidagi ilmiy ma'lumotlar keng jamoatchilikka yetkazilsa, odamlar pedagogning ham oddiy inson ekanligini va u ham dam olishga, qo'llab-quvvatlashga muhtojligini tushunadilar. Bu esa ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasidagi munosabatlarni yumshatishga, o'zaro hurmatni oshirishga olib keladi. Ijtimoiy ongda pedagog kasbining nufuzini oshirishda ushbu tadqiqotlar ma'rifiy ahamiyatga ega. Jamiyat pedagogning qadriga yetganda, o'qituvchi ham o'z ishini mehr bilan bajaradi.

To'qqizinchidan, ushbu tadqiqotlar pedagogik ta'lim tizimini isloh qilishda muhim rol o'ynaydi. Bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonida ularga nafaqat fan metodikasi, balki stressga chidamlilik va emotsional intellektni rivojlantirish ko'nikmalari ham o'rgatilishi kerak. Hissiy charchoqni tadqiq etish natijalari oliy ta'lim dasturlariga o'zgartirishlar kiritishga asos bo'ladi. Masalan, talabalar uchun maxsus psixologik treninglar kiritish ularni kelajakdagi kasbiy qiyinchiliklarga tayyorlaydi. Preventiv chora-tadbirlar kasbga kirishishdan oldin boshlansa, kelajakda muammolarning oldini olish osonroq bo'ladi. Ta'lim tizimining barcha bosqichlarida psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish uzluksiz rivojlanishni ta'minlaydi.

O'ninchiidan, hissiy-charchoq sindromini tadqiq etish xalqaro tajribani o'rganish va milliy modelni ishlab chiqish imkonini beradi. Chet el mamlakatlarida ushbu muammo bo'yicha katta tajriba to'plangan. Ularning yutuqlari va xatolarini o'rganish orqali O'zbekiston uchun eng maqbul yechimlarni topish mumkin. Biroq, har bir mamlakatning o'ziga xos madaniyati va ta'lim tizimi bor. Shu sababli, xalqaro tajribani milliy sharoitga moslashtirish uchun mahalliy tadqiqotlar olib borish shart. Bu esa global tendensiyalarni hisobga olgan holda mahalliy muammolarni hal qilishga yordam beradi. Xalqaro hamkorlik va tajriba almashish ta'lim tizimini modernizatsiya qilishning muhim qismidir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagoglarda hissiy-charchoq sindromini tadqiq etishning ijtimoiy-psixologik zaruriyati beqiyos ahamiyatga ega. Ushbu maqolada olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, ushbu muammo nafaqat individual, balki ijtimoiy, iqtisodiy va pedagogik xarakterga ega. Hissiy charchoqni o'rganish orqali biz ta'lim sifatini oshirish, pedagoglarning salomatligini saqlash, oilaviy barqarorlikni ta'minlash va jamiyatdagi ijtimoiy iqlimni yaxshilash imkoniyatiga ega bo'lamiz. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, ushbu sindromning oldini olish va uni bartaraf etish bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Freudenberger H. J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, No. 1. – P. 159–165.
2. Karimova V. I. Pedagoglarda kasbiy stress va uning ijtimoiy omillari. – Toshkent: Fan, 2020. – 145 b.
3. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. – 1981. – Vol. 2, No. 2. – P. 99–113.
4. Usmonova D. K. O‘qituvchilarda hissiy charchoq sindromini profilaktikasi // O‘zbekiston pedagogikasi. – 2021. – № 2. – B. 34–39.
5. Schaufeli W. B., Enzmann D. The burnout companion to study and practice: a critical analysis. – London: Taylor & Francis, 1998. – 200 p.
6. Rahimov A. A. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish // Ilmiy xabarlar. – 2022. – T. 4, № 1. – B. 56–62.