

O'QITUVCHILARDA KASBIY STRESS VA BURNOUT SINDROMINING NAMOYON BO'LISH XUSUSIYATLARI

D.Mardiyeva¹

Mas'ul muallif: Mardiyeva Dilorom, Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti o'qituvchisi.

Accepted: 08 Avgust 2026
Published: 08 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Mardiyeva, D. O'QITUVCHILARDA KASBIY STRESS VA BURNOUT SINDROMINING NAMOYON BO'LISH XUSUSIYATLARI / D. Mardiyeva // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 7, № 1. — B. 121–124.

1. Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqola maktab o'qituvchilarida kasbiy kuyish (burnout) sindromining kelib chiqish sabablari tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu psixologik zo'riqish jarayonining pedagoglarning kasbiy faoliyatiga ta'siri va ushbu ta'sir natijasida ta'lim jarayonidagi oqibatlari tahlil qilinadi. Maqola so'ngida kasbiy kuyish (burnout) kelib chiqishining asosiy sabablari va aniqlash metodikalari bo'yicha nazariy ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy kuyish, stress, o'qituvchi, emotsional zo'riqish, ta'lim tizimi, Maslach, MBI metodikasi, Boyko kuyish testi.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И СИНДРОМА БУРНОУТ У УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация. В данной статье анализируются причины возникновения синдрома профессионального выгорания (выгорания) у школьных учителей. Также анализируется влияние этого процесса психологического напряжения на профессиональную деятельность педагогов и последствия этого влияния на образовательный процесс. В конце статьи представлены теоретические данные об основных причинах возникновения профессиональных ожогов (выгорания) и методах их выявления.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, стресс, учитель, эмоциональное напряжение, система образования, Маслач, методика MBI, тест на выгорание Бойко.

CHARACTERISTICS OF THE MANIFESTATION OF PROFESSIONAL STRESS AND BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS

Abstract. This article analyzes the causes of the origin of occupational burnout (burnout) syndrome in school teachers. The impact of this psychological strain process on the professional activities of teachers and the consequences of this impact on the educational process are also analyzed. At the end of the article, theoretical data on the main causes of the origin of Occupational burns (burnout) and methods of detection are presented.

Keywords: professional burnout, stress, teacher, emotional stress, education system, Maslach, MBI methodology, Boyko burnout test.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim tizimi jamiyatning muhim bo'g'ini sifatida o'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol shaxs etib tarbiyalash, ularga zamonaviy bilim va ko'nikmalarni berishdek o'ta mas'uliyatli vazifani o'z zimmasiga olgan. Shu o'rinda ushbu sohada faoliyat yuritayotgan pedagoglar faoliyati tobora murakkablashmoqda. Bu esa o'qituvchilarda turli psixologik muammolar, xususan kasbiy kuyish (burnout) sindromining kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda. Kasbiy kuyish-bu uzoq muddatli stress natijasida kelib chiqadigan jismoniy va aqliy charchoq holatidir. Ushbu muammo faqat o'qituvchining o'zigagina emas balki ta'lim sifati, o'quvchilarning rivojlanish darajasiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Kasbiy kuyish (burnout) tushunchasi ilk bor 1974-yilda taniqli psixolog olim Hilbert Freudenberger tomonidan kiritilgan. U kasbiy kuyishni o'tkir jismoniy, ruhiy va ruhiy charchoqqa olib keladigan jiddiy va stressli holat deb ta'riflagan. Dunyo olimlari tomonidan ushbu muammoni aniqlashning bir qancha metodlari ishlab chiqilgan. Quyida burnoutni aniqlashda o'qituvchilar uchun eng mos bo'lgan bir nechta metodikalar keltirilgan:

Maslach Burnout Inventory (MBI) metodikasi. Christina Maslach burnout muammosini chuqur o'rgandi va 1981-yilda Maslach Burnout inventory (MBI) metodikasiga asos soldi. Ushbu metodika kasbiy kuyish (burnout) darajasini aniqlab beruvchi dunyodagi eng mashhur psixodiagnostik metodikalardan biri hisoblanadi. Metodika asosan insonning kasbiy faoliyati davomida yuzaga keladigan emotsional holatini baholaydigan asosiy 3 komponentdan iborat:

a. Emotsional charchash – bu holda o'qituvchida energiya tugaydi, hissiy kuchlanish

ortadi, uyqu buziladi, stress kuchayadi.

b. Depersonalizatsiya (Cynicism) - o'quvchilarga nisbatan sovuqlashish, befarqlik, ularni texnik obyekt sifatida qabul qilish, qo'pollashish.

c. Professional yutuqlarning pasayishi - o'z kasbiy yutuqlarini past baholash, "men hech narsaga yaramayman" degan kayfiyatning kuchayishi, motivatsiyaning yo'qolishi.

Metodika odatda 22 ta savoldan iborat bo'lib, har bir savolga respondent o'z ichki holatidan kelib chiqib javob beradi. Javoblar Likert shkalasi (1dan 6 gacha) asosida baholanadi. Natijalar 3 komponent bo'yicha alohida tavsiflanadi va uchala ko'rsatkich birgalikda insonda burnout darajasini aniqlab beradi. Metodika asosan o'qituvchilar, shifokorlar, psixologlar va ijtimoiy xodimlarda ko'p qo'llaniladi. Maslach va Leiter birgalikda olib borgan tadqiqot natijalariga ko'ra o'qituvchilar va shifokorlar eng ko'p burnoutga uchraydigan kasb egalari sifatida aniqlangan. O'qituvchilar faoliyati doimiy muloqot, jiddiy kasbiy mas'uliyat va yuqori ijtimoiy talablarga asoslanganligi sababli ushbu sindromga moyillik ularda birmuncha yuqori bo'ladi.

Boyko bo'yicha emotsional kuyish testi. 1996-yilda rus olimi Viktor Boyko tomonidan ishlab chiqilgan metodika bo'lib, insonda emotsional kuyish darajasini aniqlash uchun xizmat qiladi. Ushbu metodika ham aynan o'qituvchilar, shifokorlar, psixologlar kabi "insonlar bilan ishlovchi" kasblar uchun juda muhim hisoblanadi. Metodika testlari 3 fazadan iborat:

a. Zo'riqish (tension) fazasi - bu fazada insonda ichki stress va tashvish kuchayadi. Shaxs "tuzoq" (chiqib ketolmaslik) hissigacha tushib qoladi.

b. Rezistentlik (Resistance) fazasi - bu fazada inson stressga moslashishga harakat qiladi. Mijoz yoki o'quvchilarga nisbatan sovuqqonlik oshadi.

c. Charchash (Exhaustion) fazasi - bu faza eng og'ir bosqich hisoblanib, psixomatik kasalliklar, xususan, bosh og'rig'i, uyqusizlik kabilar bilan xarakterlanadi.

Boyko testi 84 ta savoldan iborat bo'lib, har bir savolga "ha" yoki "yo'q" tarzida javob beriladi. Natijalar har bir faza bo'yicha alohida talqin qilinadi.

Copenhagen Burnout Inventory (CBI) metodikasi. Ushbu metodika emotsional kuyish darajasini aniqlash uchun ishlab chiqilgan zamonaviy psixologik metodika hisoblanadi. Metodika 2005-yili National Institute for Occupational Health Denmark tomonidan yaratilgan bo'lib asosiy ilmiy asoslari Kristensen Tage Sondergaard va uning hamkasblari tomonidan chop etilgan tadqiqotlarda bayon etilgan. Metodika MBIGA muqobil sifatida amaliyotda keng qo'llaniladi. Boshqa metodikalardan farqli ravishda CBI burnoutni faqat ish bilan bog'liq emas, balki umumiy charchash va insonlar bilan munosabatdagi zo'riqishlar orqali ham baholaydi. Metodika 3 ta asosiy shkaladan iborat:

a. Shaxsiy burnout (Personal burnout) - umumiy jismoniy va emotsional charchashni o'lchaydi

b. Ish bilan bog'liq burnout (Work-related burnout) - Ish jarayonidagi stress va charchoq darajasini o'lchaydi

c. Mijozlar bilan bog'liq burnout (Client-related burnout) - insonlar bilan ishlashdan keladigan zo'riqish

Metodika testlari odatda 19 ta savoldan iborat bo'lib javoblar Likert shkalasida beriladi. Har bir javob foizlarga aylantirilib har bir shkala bo'yicha o'rtacha ball olinadi

Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) metodikasi. Ushbu metodika 2003-yilda Evangelia Demerouti va Arnold Bakker tomonidan yaratilgan bo'lib burnoutni faqat emotsional zo'riqish emas, balki ishdan uzoqlashish (disengagement) orqali ham baholaydi. Ayni shu jihati bilan MBIdan farq qiladi.

Metodika tarkibiy jihatdan 2 ta asosiy komponent:

Charchash (Exhaustion) - jismoniy, emotsional va kognitiv holdan toyish. Ishdan charchash hissi

Uzoqlashish (Disengagement) - ishga nisbatan befarqlik, ishdan "ichki uzoqlashish" holati kabilar bilan ifodalanadi.

Metodika test ko'rinishida bo'lib, savollar soni 16 tadan iborat. Javoblar Likert shkalasida beriladi. Farqli jihati savollarning bir qismi teskari (reverse) shaklda beriladi, bu esa natijalarning ishonchliligini oshiradi.

O'zbekiston olimlari tomonidan burnout atamasi aynan qo'llanilmagan bo'lsada, unga mazmunan juda yaqin bo'lgan - stress, emotsional zo'riqish va pedagogik muammolar keng o'rganilgan. Xususan E.G'oziev psixologik jihatdan insonning emotsional holatlari va ruhiy jarayonlarini keng tadqiq qilgan.

So'nggi yillarda nafaqat O'zbekiston ta'lim tizimi pedagoglarida balki, dunyoning qator rivojlangan mamlakatlari ta'lim tizimi pedagoglarida ham kasbiy kuyish (burnout) darajasi yuqorilab bormoqda. Xususan Singapurda 18-25%, Finlandiyada 10-15%, Buyuk Britaniyada 25-40%, AQSHda 40-60%, Germaniyada 30-40%, Yaponiyada 45-55%, Kanadada 64%, O'zbekistonda 74,1% o'qituvchilarda burnout sindromi kuzatilmoqda. Bu holat asosan yuqori ish yuklamasi, ta'lim tizimlarining tez o'zgarishi, moddiy va psixologik bosimlar, o'quvchilar ota-onalar va rahbarlar bilan munosabatlardagi nizolar ta'sirida kelib chiqmoqda.

Tahlil va natijalar. Psixologik adabiyotlarda kasbiy deformatsiyaning paydo bo'lishiga olib keladigan omillarning uchta guruhi mavjud: huquqni qo'llashning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadigan omillar, shaxsiy xususiyatdagi omillar, ijtimoiy-psixologik xarakterdagi omillar.

Deformatsiyaning dastlabki shartlari quyidagilarda namoyon bo'ladi. Deformatsiyaning dastlabki shartlari. oxir-oqibat odamni psixologik to'siqqa olib keladigan monoton funktsiyalar va harakatlar: agar u o'zini yangi sharoitda topsa, unga moslashish qiyin bo'ladi; kasb tanlash motivlariga e'tibor berish: bu o'zining muhimligini isbotlash, ma'lum bir ijtimoiy mavqega ega bo'lish, hokimiyatga erishish istagi bo'lishi mumkin; super umidlar oxirida haqiqatga mos kelmaydigan kasbiy faoliyatning boshlanishi.

Bu omillar faqat oldingi shartlar bo'lib, oxir-oqibat, ertami-kechmi ishchi dim)ning kasbiy deformatsiyasiga olib

keladi. Deformatsiya rivojlanishining asosiy sabablari: bu sohada ishlashni istamaslik - ba'zilar bu ish ular uchun emasligini darhol tushunishadi, kimdir yillar kerak; ish yillari davomida to'plangan rofessional charchoq; yoshga bog'liq o'zgarishlar - yoshligingizda bu kasb sizga mos edi va endi siz o'z vazifalaringizni avtomatik ravishda bajarasiz, garchi maqsadlar yosh bilan o'zgargan bo'lsa ham; o'z ishining maqsadlarini noto'g'ri tushunish; onotoniya - doimiy monoton ish; ortiqcha ish yuki; yuqori o'ziga ishonch; yuqori darajadagi asabiylashish, charchoq; doimiy stress; noto'g'ri intizom; sizning xizmatlaringiz hamkasblar tomonidan tan olinmagan taqdirda o'zingizni ishlashga bag'ishlash; keskinlik, hamkasblar o'rtasidagi nizolar; ijodkorlik va yangi g'oyalar muhokamasiz rad etilganda, o'zini namoyon qilish uchun sharoit yo'qligi; qo'shimcha ta'lim, malaka oshirish, kasbiy o'sishning mumkin emasligi. Muayyan odamda deformatsiyaning sabablari biroz boshqacha bo'lishi mumkin - har birimiz individualmiz. Umumiy sabablar orasida ishning monotonligi, monoton funktsiyalari, yuqori darajadagi stress, charchoq, professional charchoq asosiy sabablarga kiradi. Professional deformatsiya ham foydali, ham jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ba'zida deformatsiya haqiqatan ham foydalidir, chunki ba'zi sof professional ko'nikmalar kundalik hayotda ko'p yordam berishi mumkin. Misol uchun, xo'jayin lavozimini egallagan kishi o'z qobiliyatlarini qandaydir oilaviy tadbirni tashkil qilish uchun ishlatishi mumkin. Shifokor har doim birinchi yordamni qanday ko'rsatishni biladi. Eng muhimi, ish va hayot o'rtasidagi chegara haqida unutmang. Siz qisqacha kiritishingiz mumkin professional ishchi normal sharoitda, lekin faqat qisqa vaqt uchun.

Kasbiy deformatsiyaning salbiy qibatlar ko'proq: Ma'muriy zavqlanish hissi - ozmi-ko'pmi muhim mavqega ega bo'lgan odam atrofdagilarga past nazar bilan qarasa; Hissiy charchash - ish shunchalik ko'p singib ketganda, psixologik himoya to'sig'i tushib qolsa, odam yonib ketadi va hayotning ma'nosini ko'rmaydi; Boshqaruv eroziyasi - deformatsiya natijasida rahbar samarasiz va tez jazolanadigan zolimga aylanganda; Shaxsning moslashuv qobiliyatining pasayishi - inson o'z kasbida yangi narsa qidirmaganda; Boshqalar bilan munosabatlarning yomonlashishi - ishdagi aloqa shakllari oddiy hayotga o'tkazilganda. Deformatsiyaning bunday oqibatlarini oldini olish uchun uning birinchi belgilarini o'z vaqtida sezish va ularni yo'q qilish kerak. Muammo psixologik xususiyatga ega bo'lganligi sababli, uning barcha sabablari o'zimizda yotadi va shuning uchun uni faqat biz o'zimiz yenga olamiz.

Kasbiy stress va burnout sindromining o'zaro bog'liqligi hamda profilaktikasi

Kasbiy stress va burnout sindromi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan psixologik hodisalardir. Kasbiy stress doimiy ravishda davom etib, o'z vaqtida bartaraf etilmasa, u asta-sekin emotsional, kognitiv va jismoniy resurslarning kamayishiga olib keladi hamda burnout sindromining rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu sababli ko'pgina zamonaviy tadqiqotlarda burnout uzoq davom etuvchi va samarali boshqarilmagan kasbiy stressning yakuniy bosqichi sifatida talqin qilinadi.

Pedagogik faoliyat o'zining yuqori emotsional yuklamasi, doimiy muloqot, mas'uliyat va vaqt bosimi bilan boshqa kasblardan ajralib turadi. O'qituvchi nafaqat ta'lim beruvchi, balki tarbiyachi, maslahatchi va ijtimoiy muammolarni hal etuvchi shaxs sifatida ham faoliyat yuritadi. Shu sababli kasbiy stress manbalari ko'p qirrali bo'lib, ularga ortiqcha hujjatlashtirish ishlari, dars yuklamasining yuqoriligi, sinfdagi intizom muammolari, ota-onalar bilan muloqot, ma'muriy nazorat, ta'lim tizimidagi islohotlarning tez-tez o'zgarishi hamda raqamli texnologiyalarni o'zlashtirish zarurati kiradi. Ushbu omillarning uzoq muddat davom etishi o'qituvchilarda emotsional charchash, kasbiy motivatsiyaning pasayishi va ish samaradorligining kamayishiga olib keladi.

Tashkiliy darajada esa ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhitni yaratish, o'qituvchilar mehnatini munosib rag'batlantirish, ortiqcha byurokratik yuklamalarni qisqartirish, ish va dam olish vaqtining muvozanatini ta'minlash hamda muntazam psixologik monitoringni yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi. Shuningdek, yosh pedagoglar uchun mentorlik dasturlarini tashkil etish, kasbiy rivojlanish treninglarini o'tkazish va psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish burnoutning oldini olishning samarali mexanizmlaridan biridir.

Shunday qilib, kasbiy stressni erta aniqlash va uning profilaktikasini tizimli tashkil etish o'qituvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish hamda ta'lim sifatini yaxshilashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Pedagoglarning psixologik farovonligini ta'minlash nafaqat ularning shaxsiy salomatligiga, balki o'quvchilarning ta'lim sifati, motivatsiyasi va umumiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda o'qituvchilarda kasbiy kuyish (burnout) sindromi kelib chiqishi ko'p omilli hodisa bo'lib, uning yuzaga kelishida kasbiy, psixologik, tashkiliy, moddiy va ijtimoiy omillar o'zaro birlashgan holda namoyon bo'ladi. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun Jahon mamlakatlarida onlayn qo'llab-quvvatlash ilovalari (Calm, Headspace Education. AQSh), "Education Staff Wellbeing Charter" (Buyuk Britaniya), stressni boshqarish bo'yicha majburiy treninglar, "Teacher Well-being Day" (oyiga 1 kun ruhiy tiklanish. Singapur), mentorlik tizimi (Singapur), "Kokoro-no keikaku" ruhiy salomatlik dasturi (Yaponiya), meditatsiya va psixologik treninglar ishlab chiqilgan bo'lib, bularning barchasi pedagoglar faoliyatini qo'llab quvvatlash, moddiy va ma'naviy jihatdan rag'batlantirish, ish yuklamalarini optimallashtirish va psixologik yordam tizimini takomillashtirishga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Freudenberg, H. J. Staff burn-out / H. J. Freudenberg // Journal of Social Issues. — 1974. — Vol. 30, № 1.
- [2] Maslach, C. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M. P. Leiter. — San Francisco : Jossey-Bass, 1997.
- [3] G'oziyev, E. Umumiy psixologiya / E. G'oziyev. — Toshkent, 2010.
- [4] Maslach, C. Understanding the burnout experience / C. Maslach, M. P. Leiter // World Psychiatry. — 2016. — Vol.

15, № 2. — P. 103–111.

[5] Kristensen, T. S. The Copenhagen Burnout inventory: A new tool for the assessment of burnout / T. S. Kristensen, M. Borritz, E. Villadsen, E. Kristensen // Work & Stress. — 2005. — Vol. 19, № 3. — P. 192–207.

