

MAKTABGACHA TA'LIM TARBIYACHILARIDA KASBIY KUYISH SABABLARI VA OQIBATLARI

Yusupova Vasila Yangibayevna

Urganch davlat pedagogika instituti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası o'qituvchisi

vasila 091089@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18311698>

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan tarbiyachilar orasida keng tarqalgan kasbiy kuyish (professional burnout) muammosi keng qamrovda tahlil qilinadi. Kasbiy kuyishning psixologik mohiyati, kelib chiqish omillari, bosqichlari, belgilari hamda uning tarbiyachi shaxsiy rivoji va ta'lim-tarbiya jarayoniga ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, muammoning ijtimoiy-pedagogik oqibatlari va profilaktika choralari haqida ham batafsil ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: kasbiy kuyish, emotsional charchoq, stress, tarbiyachi, maktabgacha ta'lim, psixologik zo'riqish.

Аннотация

В данной статье всесторонне анализируется проблема профессионального выгорания, широко распространённая среди воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Рассматриваются психологическая сущность профессионального выгорания, факторы его возникновения, этапы и основные проявления, а также его влияние на личностное развитие воспитателя и образовательновоспитательный процесс на основе научных источников. Кроме того, подробно освещаются социально-педагогические последствия данной проблемы и меры её профилактики.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, стресс, воспитатель, дошкольное образование, психологическое напряжение.

Annotation

This article provides a comprehensive analysis of the issue of professional burnout, which is widespread among preschool education teachers. The psychological nature of burnout, its causes, stages, and key manifestations, as well as its impact on the personal development of educators and the educational process, are examined based on scientific sources. In addition, the social and pedagogical consequences of this issue and preventive measures are discussed in detail.

Keywords: professional burnout, emotional exhaustion, stress, educator, preschool education, psychological strain.

Maktabgacha ta'lim tizimi bolalarning shaxs sifatida shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu jarayonda tarbiyachining kasbiy faoliyati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tarbiyachi nafaqat bilim beruvchi, balki bolalarning ruhiy holatini tushunuvchi, ularni jamiyatga moslashtiruvchi shaxsdir. Biroq doimiy mas'uliyat, yuqori emotsional yuklama va murakkab ish sharoitlari tarbiyachilarda kasbiy kuyish holatining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagogik faoliyat bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar, ayniqsa maktabgacha ta'lim tarbiyachilari kasbiy kuyishga eng

ko'p duch keladigan kasbiy guruhlardan biridir. Shu sababli mazkur muammoni chuqur o'rganish va tahlil qilish dolzarb hisoblanadi.

Kasbiy kuyish — bu uzoq muddat davom etuvchi ish bilan bog'liq stress va emotsional zo'riqish natijasida yuzaga keladigan psixologik holatdir. Ilmiy adabiyotlarda kasbiy kuyish uchta asosiy komponentdan iboratligi ta'kidlanadi:

1. Emotsional charchoq – doimiy ruhiy toliqish, kuchsizlik hissi;

Emotsional charchoq kasbiy kuyishning eng asosiy va dastlabki komponenti hisoblanadi. U tarbiyachining uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi emotsional zo'riqish sharoitida ishlashi natijasida yuzaga keladi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyachi bolalar bilan doimiy muloqotda bo'lib, ularning psixologik holatini tushunish, xulq-atvorini nazorat qilish va xavfsizligini ta'minlash kabi mas'uliyatli vazifalarni bajaradi. Ushbu jarayon tarbiyachidan katta sabr-toqat va ruhiy barqarorlikni talab qiladi.

2. Depersonalizatsiya – ish subyektlariga (bolalar, ota-onalar) nisbatan befarqlik;

Depersonalizatsiya kasbiy kuyishning ikkinchi muhim tarkibiy qismi bo'lib, u tarbiyachining ish subyektlariga nisbatan salbiy yoki befarq munosabatining shakllanishi bilan tavsiflanadi. Bu holatda tarbiyachi bolalarni shaxs sifatida emas, balki faqatgina ish obyektlari sifatida qabul qila boshlaydi. Shuningdek, ota-onalar bilan muloqotda sovuqqonlik, rasmiylik va ba'zan tajovuzkorlik namoyon bo'lishi mumkin. Depersonalizatsiya ko'pincha emotsional charchoqning uzoq davom etishi natijasida yuzaga keladi. Tarbiyachi o'zini psixologik jihatdan himoya qilish maqsadida hissiy masofani saqlashga urinadi. Biroq bu himoya mexanizmi ta'lim-tarbiya jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalarda e'tibor yetishmasligi hissiy paydo bo'ladi, ishonchli munosabatlar buziladi va ijobiy psixologik muhit izdan chiqadi.

3. Shaxsiy yutuqlarni past baholash – o'z ishiga bo'lgan ishonchning kamayishi.

Tarbiyachilar faoliyatining o'ziga xosligi ushbu komponentlarning tez va kuchli namoyon bo'lishiga olib keladi. Shaxsiy yutuqlarni past baholash kasbiy kuyishning uchinchi komponenti bo'lib, tarbiyachining o'z kasbiy faoliyatiga nisbatan salbiy baho berishi bilan ifodalanadi. Bu holatda tarbiyachi o'z mehnatini samarasiz deb hisoblaydi, kasbiy muvaffaqiyatlariga ishonmaydi va o'zini yetarli darajada malakali mutaxassis deb his etmaydi.

Ushbu komponent natijasida tarbiyachida o'ziga bo'lgan ishonch pasayadi, tashabbus ko'rsatish istagi yo'qoladi, yangiliklarga nisbatan qarshilik paydo bo'ladi. O'z mehnatini qadrlamaslik depressiv holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Natijada tarbiyachi kasbiy rivojlanishdan to'xtaydi yoki butunlay kasbini o'zgartirish haqida o'ylay boshlaydi.

Kasbiy kuyish (professional burnout) — bu shaxsning kasbiy faoliyati jarayonida uzoq muddatli stress, yuqori emotsional zo'riqish va doimiy mas'uliyat natijasida yuzaga keladigan psixologik holatdir. Ushbu holat insonning ruhiy, emotsional va jismoniy resurslarining kamayishi bilan tavsiflanadi hamda kasbiy faoliyatga nisbatan salbiy munosabat shakllanishiga olib keladi.

Kasbiy kuyish ko'pincha “inson–inson” tipidagi kasblarda, jumladan, tarbiyachi, o'qituvchi, shifokor, psixolog va ijtimoiy xodimlar faoliyatida ko'proq uchraydi. Chunki bu kasblar doimiy muloqot, empatiya va yuqori darajadagi mas'uliyatni talab etadi.

Kasbiy kuyish asta-sekin rivojlanadi va quyidagi bosqichlardan iborat:

- **Boshlang'ich bosqich** – charchoq, ishdan qoniqmaslik;

Boshlang'ich bosqich kasbiy kuyishning dastlabki va eng sezgir bosqichi hisoblanadi. Bu davrda tarbiyachi o'z ishiga nisbatan qoniqmaslikni his qiladi, tez-tez charchoq sezadi va ruhiy

energiyasi pasayadi. Masalan, yangi mavsum boshida tarbiyachi bolalar bilan kun davomida ko'p vaqt muloqot qilishi, ularning xulq-atvorini kuzatishi, mashg'ulotlarni tayyorlashi tufayli charchoqni boshdan kechiradi. Shu bilan birga, ishga bo'lgan qiziqishi kamayadi, motivatsiya pasayadi.

Belgilari:

- tez charchash, kuchsizlik;
- ishga qiziqishning pasayishi;
- kichik muvaffaqiyatlarga nisbatan o'zini qoniqtirmaslik.
- **O'rta bosqich** – emotsional sovuqlik, befarqlik;

Agar boshlang'ich bosqichdagi charchoq va stressni vaqtida bartaraf etmasa, u o'rta bosqichga o'tadi. Bu bosqichda tarbiyachida **depersonalizatsiya** — ish subyektlariga (bolalar, ota-onalar) nisbatan sovuqqonlik va befarqlik paydo bo'ladi. Tarbiyachi bolalarni faqat ish obyekti sifatida qabul qilishi mumkin, emotsional yaqinlik kamayadi. Masalan, bolalar mashg'ulotda xohlagan natijani ko'rsatmasa, tarbiyachi sabrini yo'qotadi va haddan tashqari qattiq yoki sovuqqon tarzda javob beradi. Shu bosqichda tarbiyachining ishga bo'lgan motivatsiyasi va ijodiy tashabbusi kamayadi.

Belgilari:

- ishga nisbatan sovuqqonlik;
- emotsional masofa, bolalarga befarqlik;
- tanqid va ishdagi muvaffaqiyatsizlikka keskin munosabat;
- ish jarayonida qoniqmaslik hissi kuchayadi.
- **Og'ir bosqich** – depressiya, ishga nisbatan nafrat, kasbiy faoliyatdan voz kechish istagi. Og'ir bosqich kasbiy kuyishning yakuniy va eng jiddiy bosqichi hisoblanadi. Tarbiyachi bu bosqichda ishga nisbatan nafrat, ruhiy tushkunlik va depressiv holatlarni boshdan kechiradi. U o'zini kasbiy jihatdan samarasiz his qiladi va kasbdan voz kechishni o'ylay boshlaydi.

Masalan, tarbiyachi bolalarga e'tibor yetarli darajada bera olmayapman, degan fikr va ruhiy tushkunlik paydo bo'ladi, oilaviy va ijtimoiy hayotga salbiy ta'sir ko'radi. Shu bosqichda ishdagi stress jismoniy va ruhiy sog'liqqa ham zarar yetkazadi.

Belgilari:

- depressiya, ruhiy tushkunlik;
- kasbiy faoliyatdan qoniqmaslik;
- ishni tark etish istagi yoki faoliyatni kamaytirish;
- psixosomatik kasalliklar (uyqusizlik, bosh og'rig'i, oshqozon muammolari) paydo bo'lishi.

Xulosa qilib aytganda, kasbiy kuyish zamonaviy mehnat faoliyatining muhim muammolaridan biri bo'lib, uni oldini olish uchun psixologik qo'llab-quvvatlash, mehnat sharoitlarini yaxshilash va sog'lom ish muhitini yaratish zarur. Kasbiy kuyish bosqichlari asta-sekin rivojlanadi va bir-biriga bog'liq. Boshlang'ich charchoqni vaqtida bartaraf etish, emotsional qo'llab-quvvatlash va ish sharoitini yaxshilash orqali o'rta va og'ir bosqichlarning oldini olish mumkin. Shu sababli tarbiyachilarni profilaktik psixologik treninglar, dam olish va motivatsiya tizimi orqali qo'llab-quvvatlash muhimdir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout. Jossey-Bass, 2016.
2. Abdurahmonov A. Pedagogik psixologiya. Toshkent, 2019.
3. G'afforova D. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. Toshkent, 2021.
4. Boyko V.V. Sindrom emotsionalnogo vygoraniya. Moskva, 2008.