

PROFESSIONAL BURNOUT (YONIB KETISH)NING OLDINI OLISHDA O‘QITUVCHILARGA PSIXOLOGIK YORDAM TIZIMI

Sotvoldiyeva Ma’muraxon Ma’rifjonovna

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o‘qituvchilar orasida keng tarqalgan professional burnout — kasbiy charchoq va ruhiy tushkunlik holatining sabablari, alomatlari hamda uning oldini olishning psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. Muallif pedagoglar salomatligi va psixologik barqarorligini ta’minlashda tizimli yondashuv — psixologik yordam, stressni boshqarish strategiyalari, emotsional salomatlikni mustahkamlovchi amaliy texnikalar haqida fikr bildiradi. Maktab muhitida sog‘lom psixologik atmosfera yaratish va kasbiy motivatsiyani saqlab qolish mexanizmlari muhim o‘rin egallaydi.*

Kalit so‘zlar: *professional burnout, psixologik yordam, emotsional charchoq, stress, kasbiy barqarorlik, o‘qituvchi salomatligi, rehabilitatsiya, ta’lim muhitida psixoprofilaktika*

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘qituvchining faolligi, mas’uliyati va kasbiy yuklamasi yildan-yilga ortib bormoqda. Bu holat, ayniqsa, ruhiy va emotsional jihatdan o‘zini bardavom ushlab turishga qiynalayotgan pedagoglar orasida professional burnout — ya’ni “yonib ketish” sindromining kuchayishiga olib kelmoqda. Burnout — bu faqat charchoq emas, balki o‘z kasbidan sovuqlashish, motivatsiya yo‘qolishi, ruhiy tushkunlik va tanani to‘liq holda zaiflashish holatidir. O‘qituvchilar, ayniqsa boshlang‘ich bosqichdagilar, sinf rahbarlari, ijtimoiy-pedagogik mas’uliyat yuklanganlar ko‘pincha ushbu sindromdan aziyat chekishadi. Bunday holatlarda psixologik yordam tizimi — rehabilitatsiya, psixoprofilaktika va kasbiy motivatsiyani tiklash strategiyalari juda katta ahamiyat kasb etadi.

Professional burnout sindromi: mohiyati va bosqichlari

Professional burnout bu ruhiy-emotsional, jismoniy va aqliy charchoqning murakkab shakli bo‘lib, u doimiy stress, ortiqcha yuklama, ijtimoiy bosimlar va tashkiliy muammolar natijasida yuzaga keladi. Uning uchta asosiy bosqichi mavjud:

- Emotsional charchoq: hissiy kuchsizlik, ruhiy tushkunlik, jismoniy charchoq
- Shaxsiy ishtirokning pasayishi: o‘z kasbiga nisbatan sovuqlik, o‘zini qadrlamaslik
- Depersonalizatsiya: o‘quvchilar va hamkasblarga nisbatan befarqlik, rasmiy munosabat

Bu holat o‘z vaqtida e’tiborga olinmasa, pedagogning sog‘lig‘i, o‘quvchilar bilan muloqoti va ta’lim sifati jiddiy zarar ko‘radi.

O‘qituvchilarga psixologik yordam tizimi: tarkibi va bosqichlari

Burnout holatining oldini olishda quyidagi tizimli yondashuvlar samarali hisoblanadi:

1. Maktab psixologining faoliyati – stressni aniqlash, individual suhbatlar, psixologik monitoring

2. Trening va seminarlar – stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish, mindfulness texnikalari

3. Reabilitatsiya choralari – dam olish, psixologik tetiklashtirish mashg‘ulotlari, sanatoriyalar bilan hamkorlik

4. Rahbariyat yondashuvi – yuklamani balanslash, sog‘lom mehnat muhitini yaratish, motivatsion rag‘batlar

5. Peer-support tizimi – o‘qituvchilar o‘rtasida psixologik yordam guruhlar, maslahat almashinuvi

Bu tizim nafaqat kasbiy yo‘nalishda qo‘llab-quvvatlaydi, balki o‘qituvchining shaxsiy hayot sifati, o‘zini qadrlashi va ijtimoiy faolligini tiklashga xizmat qiladi.

Emotsional salomatlikni tiklash va mustahkamlash usullari

O‘qituvchilarga quyidagi mashqlar va yondashuvlar ayniqsa foydalidir:

- Autotrening va nafas mashqlari orqali asab tizimini tinchlantirish
- Kognitiv qayta baholash: ijobiy fikrlash va stressga nisbatan ongli munosabat
- Time-management: vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, ortiqcha yuklamadan voz kechish
- Yaratijilikka yo‘naltirish: o‘ziga qiziqarli faoliyatlar bilan shug‘ullanish (san‘at, yozuv, sport) Shuningdek, oilaviy qo‘llab-quvvatlov, professional rivojlanish imkoniyatlari va ijtimoiy qadrlanish hissi ham burnoutni oldini olishda muhim omillardandir.

XULOSA

Professional burnout — bu ta‘lim tizimi oldida turgan dolzarb muammolardan biri bo‘lib, uni e‘tiborsiz qoldirish o‘qituvchi salomatligi va butun ta‘lim sifati uchun xavflidir. Psixologik yordam tizimini yo‘lga qo‘yish, uni maktablarda tizimli ravishda faol ishlashini ta‘minlash pedagoglarning kasbiy barqarorligi, ijobiy ruhiy holati va o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Har bir o‘qituvchi — bu avvalo shaxsdir va uning hissiy farovonligi bolalar taqdiriga bevosita ta‘sir etadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Taxonomy of Educational Objectives, Handbook 1: Cognitive Domain 2nd edition Edition, Benjamin S. Bloom
2. Zunnunov A. Hotamov N. Adabiyot o'qitish metodikasi. T., 1992
3. Dolimov S. Ubaydullayev H. Adabiyot o'qitish metodikasi. T., 1967
4. Yo'ldoshev Q. Adabiyot o'qitishning ilmiy-nazariy asoslari. T., 1996