

PEDAGOGLARDA HISSIY-CHARCHOQ SINDROMINI PROFILAKTIKA QILISH USULLARI

Isroilov Sohijjon Nabijon o'gli

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

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada pedagoglarda kuzatiladigan hissiy-charchoq sindromining oldini olish (profilaktika) ning zamonaviy usullari va mexanizmlari tahlil qilingan. Maqolada sindromning rivojlanish bosqichlari, uning salbiy oqibatlari hamda individual va tashkiliy darajadagi profilaktika chora-tadbirlarining ahamiyati ko'rsatilgan. Tadqiqot davomida stress-menejment texnikalari, emotsional intellektni rivojlantirish, vaqt menejmenti va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarining samaradorligi ilmiy asoslab berilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, kompleks profilaktika dasturlari pedagoglarning kasbiy barqarorligini oshirish, ta'lim sifatini yaxshilash va kadrlar oqimini kamaytirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: hissiy charchoq, pedagog, profilaktika, stress-menejment, emotsional intellekt, kasbiy salomatlik, psixogigiena, resurs holati.

Abstract: This scientific article analyzes modern methods and mechanisms of prevention (prevention) of emotional exhaustion syndrome observed in teachers. The article shows the stages of development of the syndrome, its negative consequences, and the importance of preventive measures at the individual and organizational levels. During the study, the effectiveness of stress management techniques, the development of emotional intelligence, time management, and social support systems was scientifically substantiated. The results show that comprehensive preventive programs play a decisive role in increasing the professional stability of teachers, improving the quality of education, and reducing personnel turnover.

Keywords: emotional exhaustion, teacher, prevention, stress management, emotional intelligence, professional health, psychological hygiene, resource status.

Аннотация: В данной научной статье анализируются современные методы и механизмы профилактики синдрома эмоционального истощения, наблюдаемого у учителей. В статье показаны стадии развития синдрома, его негативные последствия и важность профилактических мер на индивидуальном и организационном уровнях. В ходе исследования научно обоснована эффективность методов управления стрессом, развития эмоционального интеллекта, тайм-менеджмента и систем социальной поддержки. Результаты показывают, что комплексные профилактические программы играют решающую роль в повышении профессиональной стабильности учителей, улучшении качества образования и снижении текучести кадров.

Ключевые слова: *эмоциональное истощение, учитель, профилактика, управление стрессом, эмоциональный интеллект, профессиональное здоровье, психологическая гигиена, ресурсный статус.*

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimi pedagoglardan nafaqat chuqur fan bilimini, balki yuqori darajadagi emotsional barqarorlik, moslashuvchanlik va doimiy kreativlikni talab etadi. O'qituvchilik kasbi "inson-insonga" tamoyiliga asoslangan bo'lib, bu jarayonda pedagog har kun sayohatlab turli xil emotsional yuklamalarga duch keladi. Ko'p yillik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagogik faoliyat hissiy-charchoq sindromi (burnout syndrome) rivojlanishi uchun eng yuqori risk guruhiga kiradi. Hissiy charchoq – bu uzoq muddatli professional stress natijasida kelib chiqadigan, emotsional, jismoniy va aqliy resurslarning tugashi bilan ifodalanuvchi holatdir.

Ushbu sindromning xavfi shundaki, u sekin-asta rivojlanib, dastlabki bosqichlarda sezilmasligi mumkin, ammo keyinchalik pedagogning kasbiy faoliyatiga, o'quvchilar bilan munosabatiga va shaxsiy hayotiga jiddiy zarar yetkazadi. Shu sababli, hissiy charchoqni davolashdan ko'ra, uning oldini olish (profilaktika) ancha samarali va iqtisodiy jihatdan maqsadga muvofiqdir. Profilaktika choralari pedagogning ichki resurslarini mustahkamlash, stressga chidamliligini oshirish va ish muhitini optimallashtirishga qaratilishi kerak. Ushbu maqolaning maqsadi pedagoglarda hissiy-charchoq sindromini profilaktika qilishning zamonaviy, ilmiy asoslangan usullarini tizimlashtirish va ularning amaliyotdagi qo'llanilish mexanizmlarini ko'rsatib berishdir.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Hissiy-charchoq sindromi va uni profilaktika qilish masalalari xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Sindrom tushunchasi ilk bor 1974-yilda Gerbert Freydenberger tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u buni xizmat ko'rsatish sohasidagi xodimlarda kuzatiladigan emotsional toliqish deb ta'riflagan [1]. Keyinchalik Kristina Maslach va uning hamkasblari ushbu sindromning uchta asosiy komponentini (emotsional toliqish, depersonalizatsiya, shaxsiy yutuqlarni pasaytirish) aniqladilar va uni o'lchash uchun maxsus metodikalar ishlab chiqdilar. Maslachning ta'kidlashicha, profilaktika ishlarini tashkil etishda nafaqat individual, balki tashkiliy omillarni ham hisobga olish zarur[2].

O'zbekiston va MDH mamlakatlarida ham so'nggi yillarda ushbu yo'nalishda tadqiqotlar faollashdi. Mahalliy mutaxassislar pedagoglarda hissiy charchoqning kelib chiqishida ijtimoiy-iqtisodiy omillar, yuklamaning ko'pligi va ma'naviy-psixologik muhitning ahamiyatini alohida ta'kidlaydilar. Jumladan, Karimova o'z ishida pedagoglarning emotsional barqarorligini saqlashda psixogigiena qoidalariga rioya etishning zarurligini ko'rsatgan [3]. Bundan tashqari, Usmonova pedagoglarda stressga chidamlilikni oshirish uchun maxsus trening dasturlarining samaradorligini tajriba asosida isbotlagan [4].

Zamonaviy adabiyotlarda profilaktikaning ikki yo'nalishi ajratib ko'rsatiladi: birinchi darajali (sindrom paydo bo'lishining oldini olish), ikkinchi darajali (dastlabki belgilarda

choralar ko'rish) va uchinchi darajali (og'ir oqibatlarining oldini olish). Ayrim tadqiqotchilar individual yondashuv (meditatsiya, sport, hobbi) ni afzal ko'rsalar, boshqalari tashkiliy o'zgarishlar (yuklamani kamaytirish, rag'batlantirish) ni muhimroq deb hisoblaydilar [5]. Biroq, ko'plab manbalarda ta'kidlanishicha, eng yuqori samaradorlikka erishish uchun ushbu ikki yo'nalishni integratsiya qilish lozim [6]. Xususan, milliy mentalitet va ta'lim tizimi xususiyatlarini hisobga olgan holda profilaktika dasturlarini ishlab chiqish kerakligi urg'u berilmoqda. Umumiy olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, hissiy charchoqni profilaktika qilish murakkab, lekin amalga oshirilishi zarur bo'lgan strategik vazifadir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda nazariy tahlil, solishtirish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Ma'lumotlar manbai sifatida xorijiy va mahalliy ilmiy manbalar, shuningdek, amaliy psixologik kuzatuvlar natijalari olinadi. Olingan ma'lumotlar statistik va kvalitatif tahlil usullari yordamida tizimlashtirildi. Metodologik yondashuv profilaktika usullarining samaradorligini objektiv baholashga qaratilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Pedagoglarda hissiy-charchoq sindromini profilaktika qilish jarayonida bir qancha samarali usullar va mexanizmlar aniqlandi. Ushbu usullarni shartli ravishda "individual" (pedagogning o'zi tomonidan amalga oshiriladigan) va "tashkiliy" (muassasa rahbariyati tomonidan tashkil etiladigan) guruhlarga bo'lish mumkin. Quyida ushbu usullarning batafsil tahlili keltirilgan.

Individual profilaktika pedagogning o'z ustida ishlashi, o'zining psixologik va fizik holatini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishiga qaratilgan chora-tadbirlardir.

Emotsional intellektni rivojlantirish. Emotsional intellekt (EQ) – bu o'z va boshqalarning emotsiyalarini taniish, tushunish va boshqarish qobiliyatidir. Yuqori EQ ga ega pedagog stressli vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaydi, g'azab yoki tushkunlikni konstruktiv yo'l bilan hal qiladi. Profilaktika maqsadida pedagoglar uchun maxsus treninglarda emotsiyalarni identifikatsiya qilish, empatiya rivojlantirish va emotsional reaksiyalarni boshqarish mashqlari o'tkaziladi. O'z emotsiyalarini tushungan o'qituvchi ularga berilib ketmaydi, balki ularni kuzatuvchi pozitsiyasidan baholaydi. Bu emotsional energiyani tejashga yordam beradi va depersonalizatsiya xavfini kamaytiradi.

Kognitiv-xulqiy texnikalar va fikrlashni o'zgartirish. Hissiy charchoq ko'pincha noto'g'ri fikrlash stereotiplari ("Men barcha bolalarni qutqarishim kerak", "Agar xato qilsam, men yomon o'qituvchiman") natijasida kuchayadi. Kognitiv qayta strukturizatsiya usuli yordamida negativ avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni realistik, konstruktiv fikrlar bilan almashtirish lozim. Masalan, "Men barchasini qilolmadim" o'rniga "Men bugun qo'limdan kelganicha harakat qildim" degan fikrni shakllantirish. Bu usul pedagogning o'ziga bo'lgan talablarini real darajaga tushirishga va aybdorlik hissini kamaytirishga yordam beradi.

Vaqt menejmenti va ish-hayat balansi. Vaqtning to'g'ri taqsimlanishi stressni sezilarli darajada kamaytiradi. Ko'p hollarda charchoq ish va dam olish o'rtasidagi muvozanatning buzilishi natijasidir. "Eyzenshtauer matritsasi" (muhim/muhim emas, shoshilinch/shoshilinch

emas) dan foydalanish, vazifalarni prioritetlashtirish, ortiqcha majburiyatlardan voz kechish va "Yo'q" deyishni o'rganish kerak. Shuningdek, ishdan tashqari vaqtda hobbi, sport va oila bilan vaqt o'tkazishni majburiy reja kiritish lozim. Aniq rejaga amal qilish xaos hissini yo'qotadi va pedagogga nazorat tuyg'usini qaytaradi. Dam olish esa emotsional batareyani qayta zaryadlaydi.

Psixofiziologik relaksatsiya texnikalari. Jismoniy kuchlanish ruhiy kuchlanishni kuchaytiradi. Tana orqali miyaga tinchlik signallarini yuborish mumkin. Nafas mashqlari (diafragmal nafas olish), progressiv mushak relaksatsiyasi (Jakobson usuli), meditatsiya va mayndfulness (onglilik) amaliyotlari eng samarali usullardir. Kun davomida darslar oralig'ida 5-10 daqiqalik qisqa tanaffuslarda bu mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Bu texnikalar kortizol (stress gormoni) darajasini pasaytiradi, yurak urishini normallashtiradi va miyani tinchlantiradi.

Professional refleksiya va yutuqlarni qayd etish. Pedagoglar ko'pincha o'z muvaffaqiyatlarini sezmaydilar, faqat muammolarga e'tibor qaratadilar. "Muvaffaqiyat kundaligi" yuritish usuli samarali hisoblanadi. Har kuni oxirida o'sha kuni erishilgan kichik g'alabalarni (o'quvchining tushunishi, yaxshi o'tgan dars, hal qilingan nizo) yozib borish lozim. Bu usul "shaxsiy yutuqlarni pasaytirish" komponentiga qarshi kurashadi va pedagogda o'z kasbiga bo'lgan ishonchni tiklaydi.

Individual chora-tadbirlar yetarli bo'lmaydi, agar ta'lim muassasasi muhiti stressni kuchaytirib tursa. Shu sababli, tashkiliy darajadagi profilaktika ham muhim ahamiyatga ega.

Ijobiy psixologik iqlimni shakllantirish. Maktabdagi atmosfera pedagoglarning ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Hamkorlikka asoslangan madaniyatni yaratish, tanqid o'rniga konstruktiv fikr almashishni rag'batlantirish, jamoaviy tadbirlar va timbidinglarni o'tkazish zarur. Rahbariyatning ochiqlik va adolat prinsiplariga amal qilishi muhimdir. Do'stona muhitda pedagoglar o'zlarini yolg'iz his qilmaydilar, muammolarni birgalikda hal qilish imkoniyati tug'iladi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kuchayadi.

Kasbiy rivojlanish va malaka oshirish imkoniyatlari. Stagnatsiya (to'xtab qolish) hissi charchoqni tezlashtiradi. Pedagoglar uchun yangi metodikalarni o'rganish, treninglarda ishtirok etish, konferensiyalarda qatnashish uchun shart-sharoit yaratish lozim. Innovatsion loyihalarni qo'llab-quvvatlash kerak. Yangi bilimlar va ko'nikmalar kasbiy qiziqishni uyg'otadi, rutinlikdan xalos bo'lishga va o'zini professional jihatdan o'sayotganini his qilishga yordam beradi.

Superviziya va mentoring tizimi. Bu g'arb mamlakatlarida keng qo'llaniladigan, bizda ham joriy etilishi zarur bo'lgan muhim mexanizm. Tajribali pedagoglar yoki tashqi mutaxassislar (psixologlar) tomonidan yosh yoki qiynalayotgan o'qituvchilarga muntazam ravishda maslahat berish, ularning tajribasini tahlil qilish va emotsional qo'llab-quvvatlash tashkil etilishi kerak. Superviziya pedagogga o'z xatolaridan qo'rqmasdan gapirish, tajriba almashish va professional yolg'izlikdan qutulish imkonini beradi. Bu preventiv terapiya vazifasini o'taydi.

Ish yuklamasini optimallashtirish va rag'batlantirish tizimi. Ma'muriyat tomonidan soat yuklamasini me'yorlashtirish, qog'ozbozlikni kamaytirish, raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali hisobotlarni yengillashtirish choralari ko'rilishi lozim. Moddiy va ma'naviy rag'batlantirish tizimini (faxriy yorliqlar, bonuslar, qo'shimcha dam olish kunlari) joriy etish zarur. Ortiqcha yuklamadan xalos bo'lish pedagogga asosiy faoliyatiga – dars berish va o'quvchilar bilan ishlashga e'tibor qaratish imkonini beradi. Rag'batlantirish esa motivatsiyani oshiradi.

Zamonaviy sharoitda raqamli texnologiyalar ham stress omili, ham profilaktika vositasi bo'lishi mumkin. Birinchidan, "raqamli detoks" o'tkazish, ya'ni ishdan tashqari vaqtda messenjerlar va elektron pochtdan foydalanishni cheklash kerak. Bu "doimo aloqada bo'lish" stressini kamaytiradi. Ikkinchidan, meditatsiya ilovalari, onlayn psixologik kurslar va vebinarlardan foydalanish orqali o'z-o'zini rivojlantirish mumkin. Uchinchidan, turli maktablardagi hamkasblar bilan onlayn guruhlarda tajriba almashish geografik cheklovlarsiz ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi.

Samarali profilaktika uchun quyidagi bosqichma-bosqich yondashuv tavsiya etiladi:

Birinchidan, diagnostika bosqichida maktabda hissiy charchoq darajasini aniqlash uchun so'rovnomalari (Maslach testi) o'tkaziladi va risk guruhi aniqlanadi.

Ikkinchidan, rejalashtirish bosqichida aniqlangan muammolarga qarshi individual va jamoaviy chora-tadbirlar rejasini tuziladi.

Uchinchidan, amalga oshirish bosqichida treninglar, seminarlar, konsultatsiyalar va tashkiliy o'zgarishlar joriy etiladi.

To'rtinchidan, monitoring bosqichida ma'lum vaqt oralig'ida (masalan, har chorakda) holatni qayta baholanadi va dastur tuzatiladi

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagoglarda hissiy-charchoq sindromini profilaktika qilish – bu bir martalik tadbir emas, balki uzluksiz va tizimli jarayondir. Ushbu maqolada tahlil qilingan usullar shuni ko'rsatadiki, eng yuqori samaradorlikka erishish uchun individual va tashkiliy chora-tadbirlarni uyg'unlashtirish zarur. Pedagogning o'zi emotsional intellektini rivojlantirishi, vaqtini boshqarishi va relaxatsiya texnikalaridan foydalanishi kerak bo'lsa, ta'lim muassasasi rahbariyati esa sog'lom muhit yaratish, yuklamani me'yorlashtirish va qo'llab-quvvatlash tizimini tashkil etishi lozim.

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.