https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble

Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Raxmonova Maftunaxon Azamatjon qizi

Andijon Davlat Pedagogika Instituti Psixologiya yo'nalishi

1-bosqich magistratura talabasi.

Tel: +998935401908

E-mail: maftunaxonrahmonova182@gmail.com

ORCID: 0009-0000-9389-7168

PEDAGOGIK FAOLIYATDA YONISH SINDROMINI OLDINI OLISH VA PSIXOPROFILAKTIKA

Annotatsiya: Ushbu maqolada, pedagogik faoliyatda yonish sindromini oldini olish va psixoprofilaktikasi haqida fikr va mulohazalar yuritiladi. Yonish sindromi zamonaviy ta'lim tizimlarida mehnatni muhofaza qilishning eng dolzarb muammolaridan biriga aylandi. O'qituvchilar hissiy charchashga, depersonalizatsiyaga va kasbiy samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Doimiy hissiy, kognitiv va tashkiliy stress omillariga duch kelishadi. O'qituvchilarning psixologik farovonligi, kasbiy barqarorligi va ta'lim sifatini targ'ib qiluvchi individual, tashkiliy va tizimli yondashuvlarga e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: pedagogik faoliyat, yonish sindromi, kasbiy stress, emotsional zo'riqish, psixoprofilaktika, stressga chidamlilik, motivatsiya.

Annotation: This article discusses issues related to the prevention of burnout syndrome and psychoprophylaxis in pedagogical activity. Burnout syndrome has become one of the most pressing occupational health problems in modern education systems. It can lead teachers to emotional exhaustion, depersonalization, and a decline in professional effectiveness. Teachers are constantly exposed to emotional, cognitive, and organizational stress factors.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Special attention is given to individual, organizational, and systemic approaches that promote teachers' psychological well-being, professional stability, and the quality of education.

Keywords: pedagogical activity, burnout syndrome, occupational stress, emotional strain, psychoprophylaxis, stress resilience, motivation.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с профилактикой синдрома эмоционального выгорания и психопрофилактикой в педагогической деятельности. Синдром выгорания стал одной из наиболее актуальных проблем охраны труда в современных системах образования. Он может приводить педагогов к эмоциональному истощению, деперсонализации и снижению профессиональной эффективности. Педагоги постоянно подвергаются воздействию эмоциональных, когнитивных и организационных стрессовых факторов. Особое внимание уделяется индивидуальным, организационным и системным подходам, способствующим психологическому благополучию педагогов, их профессиональной устойчивости и повышению качества образования.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, синдром эмоционального выгорания, профессиональный стресс, эмоциональное напряжение, психопрофилактика, стрессоустойчивость, мотивация.

KIRISH. O'qituvchilardan nafaqat bilimlarni uzatish, balki sinflarni boshqarish, o'quvchilarning hissiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ota-onalar bilan muloqot qilish va doimiy ta'lim islohotlariga moslashish talab etiladi. Ushbu talablar cheklangan resurslar va yuqori ijtimoiy umidlar bilan birgalikda surunkali stressga olib keladigan sharoitlarni yaratadi. Bunday stressga uzoq vaqt ta'sir qilish

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

ko'pincha charchash sindromiga olib keladi, bu o'qituvchilarning ruhiy salomatligi, ishdan qoniqish va o'qitish samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi.

“Ta’lim muassasalarining pedagogika sohasidagi ijobiy tajribasini, shuningdek, o‘qitish va ta’lim oluvchilar bilimlarini baholashning zamonaviy uslublarini ommalashtirish. Pedagogika sohasida ilm-fan va ta’limni rivojlantirishga oid dolzarb muammolarni aniqlash, ularni keng jamoatchilik ishtirokida, shu jumladan ijtimoiy tarmoqlar orqali muhokama qilish va ilg‘or xorijiy tajribalar asosida ularning yechimi bo‘yicha tavsiyalar tayyorlash”, ushbu qarorga asosan davlatimiz tomonidan pedagog kadrlarga katta e’tibor qaratilmoqda [1].

So'nggi yillarda - ruhiy salomatlikni saqlash va psixologik kasalliklarning oldini olishga qaratilgan psixologik chora-tadbirlar tizimi orqali charchashning oldini olishga ko'proq e'tibor qaratilmoqda. Ta'lim kontekstida psixoprofilaktika o'qituvchilarni qattiq hissiy charchoq rivojlanishidan oldin qo'llab-quvvatlaydigan proaktiv yondashuv sifatida xizmat qiladi. Yonish sindromi odatda kasbiy stressga uzoq vaqt ta'sir qilish natijasida kelib chiqqan hissiy, aqliy va jismoniy charchoq holati sifatida tavsiflanadi. Odatiy psixologik modellarga ko'ra, charchash uchta asosiy komponentdan iborat:

- hissiy charchoq;
- depersonalizatsiya;
- shaxsiy yutuqlarning kamayishi [2].

Hissiy charchoq hissiy jihatdan charchagan va energiyani yo'qotish hissiyotlarini aks ettiradi. Depersonalizatsiya talabalar va hamkasblarga nisbatan alohida, beadab yoki salbiy munosabat sifatida namoyon bo'ladi. Shaxsiy yutuqlarning kamayishi kasbiy o'zini o'zi hurmat qilishning pasayishi va samarasizlik hissini o'z ichiga oladi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Pedagogik faoliyatda charchoq ko'pincha asta-sekin rivojlanadi. Uning dastlabki bosqichlarida sezilmasligi mumkin. O'qituvchilarda charchoq, asabiylashish va motivatsiyani kamaytirishi mumkin. Vaqt o'tishi bilan bu alomatlar kuchayishi mumkin, bu surunkali stress, psixosomatik shikoyatlar va kasbiy ishdan chiqishga olib keladi. Yonish nafaqat o'qituvchilarga individual ta'sir qiladi, balki o'qitish sifatini pasaytirish va kadrlar almashinuvini oshirish orqali o'quv jarayoniga putur yetkazadi.

O'qitishda charchashning sabablari ko'p faktorli bo'lib, ularni individual, kasbiy va tashkiliy omillarga bo'lish mumkin. Shaxsiy omillarga shaxsiy xususiyatlar, yengish uslublari, hissiy aql va chidamlilik kiradi. Perfeksionizm darajasi yuqori, stressga chidamliligi past yoki yengish strategiyasi cheklangan o'qituvchilar charchashga ko'proq moyildir. Kasbiy omillar pedagogik ishning tabiati bilan chambarchas bog'liq. Bularga og'ir ish yuklari, vaqt bosimi, o’quvchilar bilan hissiy aloqalar, sinfni boshqarish muammolari va rollarning noaniqligi kiradi [3].

Tashkiliy omillar ayniqsa muhim rol o'ynaydi. Kam ish haqi, kasbiy tan olinmaslik, ma'muriy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi, kasbiy rivojlanish uchun cheklangan imkoniyatlar va qat'iy ta'lim siyosati surunkali norozilik va stressni kuchaytiradi. Bunday sharoitda o'qituvchilar o'z ishlari ustidan nazorat yetishmasligini sezishlari mumkin, bu esa charchash rivojlanishini tezlashtiradi. Psixoprofilaktika - ruhiy salomatlikni saqlash va psixologik kasalliklarning, shu jumladan charchash kabi stress bilan bog'liq holatlarning oldini olishga qaratilgan profilaktik psixologik chora-tadbirlar tizimi tushuniladi. Davolashga qaratilgan psixoterapiyadan farqli o'laroq, psixoprofilaktika erta aralashuv, xabardorlik va adaptiv kurash mexanizmlarini rivojlantirishga urg'u beradi [4].

Pedagogik faoliyatda psixoprofilaktika o'qituvchini kasbiy rivojlanishning faol subyekti sifatida tan oladigan gumanistik va kognitiv xulq-atvor

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

yondashuvlariga asoslanadi. Psixoprofilaktikaning asosiy maqsadlariga stressga chidamliligini oshirish, hissiy o'zini o'zi boshqarishni rivojlantirish, kasbiy motivatsiyani kuchaytirish va qo'llab-quvvatlovchi ish muhitini yaratish kiradi. Samarali psixoprofilaktika individual psixologik resurslarni tashkiliy qo'llab-quvvatlash tizimlari bilan birlashtiradi.

MUHOKAMA. Shaxsiy darajada charchashning oldini olish o'qituvchilarning shaxsiy va psixologik resurslarini rivojlantirishga qaratilgan. Eng muhim tarkibiy qismlardan biri bu o'qituvchilarga salbiy his-tuyg'ularni boshqarish va hissiy muvozanatni saqlashga imkon beradigan hissiy o'zini-o'zi boshqarishdir. Yengillik mashqlari, zehnlilik amaliyoti va nafas olish mashqlari kabi usullar stress va hissiy charchoqni kamaytirishi isbotlangan. Yana bir asosiy element - adaptiv kurash strategiyasini ishlab chiqish. O'qituvchilarni muammoga yo'naltirilgan kurashdan foydalanishga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga va stressli vaziyatlarni kognitiv ravishda o'zgartirishga undash kerak. Vaqtni boshqarish ko'nikmalari va real maqsadlarni belgilash ham ortiqcha yukni kamaytirishga va nazorat tuyg'usini oshirishga yordam beradi [5].

Professional o'zini aks ettirish va doimiy o'zini rivojlantirish ham profilaktika rolini o'ynaydi. O'qituvchilar o'z tajribalari haqida mulohaza yuritish, charchashning dastlabki belgilarini tan olish va umidlarini to'g'rilashga qodir bo'lsa, ular uzoq muddatli kasbiy faollikni saqlab qolish ehtimoli ko'proq. Ijobiy kasbiy identifikatsiyani shakllantirish va shaxsiy yutuqlarni tan olish charchoqqa qarshi chidamlilikni kuchaytiradi.

Shaxsiy strategiyalar zarur bo'lsada, charchashning oldini olish faqat shaxsiy javobgarlikka tayanolmaydi. Tashkiliy psixoprofilaktika keng qamrovli profilaktika tizimining muhim tarkibiy qismidir. Ta'lim muassasalari o'qituvchilarning psixologik farovonligi va kasbiy o'sishini qo'llab-quvvatlovchi sharoitlarni yaratishi kerak. Qo'llab-quvvatlovchi yetakchilik eng muhim tashkiliy

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

omillardan biridir. Hamdardlik ko'rsatadigan, konstruktiv fikr bildiradigan va o'qituvchilarni qaror qabul qilish jarayonlariga jalb qiladigan ma'murlar ijobiy psixologik iqlimga hissa qo'shadi. Haddan tashqari talablarni kamaytirish va ish yukining adolatli taqsimlanishini ta'minlash ham surunkali stressning oldini olishga yordam beradi [6].

Psixologik trening, stressni boshqarish bo'yicha seminarlar va tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash guruhlarini o'z ichiga olgan kasbiy rivojlanish dasturlari samarali psixoprofilaktik vositalardir. Bunday dasturlar nafaqat o'qituvchilarning malakasini oshiradi, balki jamoatchilik va o'zaro qo'llab-quvvatlash hissini ham rivojlantiradi. Bundan tashqari, maktab psixologlari yoki maslahatchilariga kirish charchash bilan bog'liq muammolarni erta aniqlash va oldini olishga imkon beradi.

NATIJALAR. Ruhiy salomatlik bo'yicha ta'limni o'qituvchilarni tayyorlash dasturlariga kiritish, kasbiy stressni yengishga tayyorlaydi. Yonish sindromi pedagogik faoliyatning barqarorligi va ta'lim sifatiga jiddiy tahdid soladi. Uning rivojlanishiga individual, kasbiy va tashkiliy omillarning murakkab o'zaro aloqasi ta'sir qiladi. Psixoprofilaktika ruhiy salomatlikni saqlash, stressga chidamlilik va kasbiy farovonlikka e'tibor qaratish orqali charchashning oldini olish uchun ilmiy asoslangan va faol yondashuvni taklif etadi.

Pedagogik faoliyatda charchashning samarali oldini olish individual o'zini o'zi boshqarish, tashkiliy qo'llab-quvvatlash va tizimli ta'lim islohotlarini birlashtirgan keng qamrovli strategiyani talab qiladi. Barcha darajalarda psixoprofilaktik tadbirlarni amalga oshirish orqali ta'lim muassasalari o'qituvchilarning chidamliligini oshirishi, hissiy charchoqni kamaytirishi va uzoq muddatli kasbiy bajarilishini rag'batlantirishi mumkin [7].

XULOSA. Tizimli darajada charchashning oldini olish o'qituvchilarning ruhiy salomatligini ustuvor deb tan oladigan ta'lim siyosatini talab qiladi. Bunga oqilona ish yuklari uchun standartlarni belgilash, ish va hayot muvozanatini

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

ta'minlash va o'qituvchilarni yetarli moliyaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlash kiradi. O'qituvchilik kasbini va uning ijtimoiy ahamiyatini jamoatchilik tomonidan tan olinishi ham psixologik farovonlikka yordam beradi. Muntazam psixologik baholash orqali charchash alomatlarini profilaktik kuzatish samarali psixoprofilaktik chora bo'lishi mumkin. Erta aniqlash o'z vaqtida aralashuvga imkon beradi va og'ir charchash xavfini kamaytiradi. O'qituvchilarning psixologik salomatligiga sarmoya kiritish ta'limning sifati va barqarorligiga sarmoyadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 21.06.2022 yildagi PQ-289-son. https://lex.uz/uz/docs/-6079561
2. Маслачиева Е.В. Профессиональное выгорание педагога: причины, симптомы, профилактика. - М.: Академический проект, 2021. - 148 с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - СПб.: Питер, 2020. - 320 с.
4. Шевченко Е.В. Психология профессионального выгорания: теоретические аспекты и практические рекомендации. - Екатеринбург: УрГУ, 2019. - 210 с.
5. Freudenberger H.J. Burnout: The High Cost of High Achievement. - New York: Doubleday, 1974.
6. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. - San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
7. D.I. Mukumova, R.X. Fayzullaev, A.A. Jumanov, S.B. Yarova. “Boshqaruv psixologiyasi” O‘quv qo‘llanma. -T.: “TIQXMMI” MTU, 2023. - 232 bet.