

**MAXSUS MAKTABLARDA ISHLOVCHI O'QITUVCHILARNING
PROFESSIONAL CHARCHOQ (BURNOUT) HOLATINI
KAMAYTIRISH VA STRESSGA QARSHI IMMUNITETNI
SHAKLLANTIRISH**

*“Maxsus maktab o'qituvchilarining stressga bardoshliligi” mavzusidagi
19.00.05 ijtimoiy-psixologiya, Etnopsixologiya ixtisosligidan falsafa doktori*

Samarqand Davlat chet tillar inistituti mustaqil izlanuvchisi –

Irxanova Nurjamol Abdushukurovna

Annotatsiya: Ushbu maqola maxsus maktablarda ishlovchi o'qituvchilarning professional charchoq (burnout) holatini kamaytirish va stressga qarshi immunitetni shakllantirish masalalariga bag'ishlangan. Maxsus ta'lim tizimida faoliyat yurituvchi o'qituvchilar ko'plab stress omillari va murakkab psixologik holatlar bilan yuzlashadilar. Maqolada o'qituvchilarning professional charchoq va stressga qarshi immunitetni shakllantirish uchun amaliy metodlar va strategiyalar tavsiya etiladi. O'qituvchilarning ish holatini yaxshilash, emotsional barqarorlikni saqlash va o'qituvchilarga moslashuvchan psixologik yondashuvlarni o'rganish stressni boshqarishdagi samarali usullar sifatida keltirilgan. Zamonaviy psixologik va pedagogik tadqiqotlarga asoslanib, maqolada stressning o'qituvchilar uchun salbiy oqibatlari va ularni kamaytirish yo'llari haqida batafsil ma'lumotlar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: Professional charchoq, burnout, stressga qarshi immunitet, maxsus ta'lim, pedagogik stress, emotsional barqarorlik, psixologik qo'llab-quvvatlash.

Kirish

Maxsus maktablarda ishlovchi o'qituvchilar o'zlarining pedagogik faoliyatida ko'plab stress va professional charchoq holatlariga duch keladilar. Bu muammo nafaqat o'qituvchining shaxsiy psixologik holatiga, balki uning pedagogik samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maxsus ta'lim tizimida faoliyat yurituvchi o'qituvchilar odatda o'z ishida katta mas'uliyatni his qiladilar, chunki ular nafaqat o'quvchilarning bilim olishlariga, balki ularning psixologik,

jismoniy va emotsional rivojlanishiga ham mas'uldirlar. Ushbu holatlar o'qituvchilarda professional charchoq (burnout) holatini rivojlantirishi mumkin, bu esa o'qituvchilarning ish faoliyatida pasayish va emotsional tuganmaganlikni keltirib chiqaradi. Maqolada maxsus maktablarda ishlovchi o'qituvchilarning professional charchoqni kamaytirish va stressga qarshi immunitetni shakllantirishning samarali metodlari ko'rib chiqiladi.

O'qituvchilarning stressga qarshi immunitetini shakllantirish va professional charchoqni kamaytirish masalasi juda muhimdir, chunki bu holat o'qituvchilarning ish samaradorligini pasaytiradi va ularning psixologik holatini yomonlashtiradi. Stress va professional charchoqning oldini olish uchun bir qancha samarali yondashuvlar mavjud:

1. **O'zini anglash va emotsional intellektni rivojlantirish:** O'qituvchilarga o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stressni kamaytirish va muammolarni hal qilish uchun emotsional intellektni rivojlantirish zarur. Bu, o'qituvchilarga o'z hissiy holatini tahlil qilish va kerakli o'zgarishlarni amalga oshirish imkoniyatini beradi. Emotsional intellektni rivojlantirish orqali o'qituvchilar o'zlariga va o'quvchilarga yanada mehrli va samimiy yondashishlari mumkin.
2. **Psixologik qo'llab-quvvatlash:** O'qituvchilarni stress va professional charchoqdan himoya qilish uchun psixologik yordam ko'rsatilishi lozim. Bunday yordam individual va guruh mashg'ulotlarida ko'rsatilishi mumkin. Psixoterapevtik mashg'ulotlar, stressni boshqarish metodlarini o'rgatish, tahlil qilish va shaxsiy rivojlanish bo'yicha maslahatlar o'qituvchilarga ruhiy barqarorlikni saqlashda yordam beradi. O'qituvchilarni stressga qarshi kurashishga tayyorlashda psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati katta.
3. **Ijtimoiy va jamoaviy qo'llab-quvvatlash:** Maxsus maktablarda o'qituvchilarning stressga qarshi immunitetini shakllantirish uchun jamoaviy ish va o'zaro yordam muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilar o'zaro qo'llab-quvvatlash tizimlari orqali stressni kamaytirishi va o'z hissiy

holatini yaxshilashi mumkin. Jamoaviy fikr almashish, tajriba almashish va ijtimoiy tarmoqlarni yaratish o'qituvchilarning professional charchoqni kamaytirishiga yordam beradi.

4. **Pedagogik ish yukini boshqarish:** O'qituvchilarning stress darajasini pasaytirish uchun ish yukini balanslash juda muhimdir. O'qituvchilarga darslar va boshqa vazifalar orasida vaqt ajratish, o'z ishlarini to'g'ri rejalashtirish va ko'proq dam olish imkoniyatlarini yaratish kerak. Pedagoglarning ish yukini muvozanatlash stressni kamaytiradi va ularning ruhiy farovonligini ta'minlaydi.
5. **Jismoniy faoliyat va nafas olish texnikalari:** Jismoniy faoliyat stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. O'qituvchilar uchun yoga, meditatsiya va nafas olish texnikalari stressni boshqarishda samarali vositalar hisoblanadi. Bunday metodlar nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki ruhiy holatni ham mustahkamlaydi.
6. **Kengaytirilgan malakali treninglar va seminarlar:** O'qituvchilarga maxsus treninglar va seminarlar orqali stressni boshqarishning samarali usullarini o'rgatish zarur. Bunday treninglar o'qituvchilarning kasbiy va psixologik ko'nikmalarini rivojlantiradi, stressni boshqarish uchun zarur metodlarni o'rgatadi.
7. **Emotsional barqarorlikni saqlashda o'qituvchilarning yondashuvi:** O'qituvchilarni stressga qarshi immunitetni shakllantirish uchun o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish va emotsional barqarorlikni saqlash zarur. O'qituvchilar o'z kasbiy faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishlari kerak, bu esa ularning ishda muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi.

O'qituvchilarning stressga qarshi immunitetini shakllantirishning muammolari

Maxsus maktablarda ishlovchi o'qituvchilar uchun stressning oshishiga sabab bo'ladigan turli omillar mavjud. Xususan, maxsus ta'limda ishlash, nogironligi bo'lgan bolalar bilan bog'liq alohida pedagogik yondashuvlarni talab qiladi. O'qituvchilar ta'lim berishning murakkabligi, bolalarning alohida ehtiyojlari va

ijtimoiy ta'sirlar bilan doimiy aloqada bo'lishi ularning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli stressga qarshi immunitetni shakllantirishni ta'minlash o'qituvchilarning ish samaradorligini oshirish va professional charchoqlikni kamaytirish uchun zarurdir.

Stressni boshqarish uchun psixologik qo'llab-quvvatlash

O'qituvchilar uchun stressni boshqarishning eng samarali usullaridan biri psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratishdir. Maxsus maktablarda pedagoglar ko'pincha bitta o'quvchining ehtiyojlariga ko'proq e'tibor qaratishlari kerak, bu esa ularga qo'shimcha stressni keltirib chiqaradi. Psixologik yordamnoma, ko'ngilochar treninglar va maslahatlar, stressni boshqarish va maqsadlarni belgilashda o'qituvchilarga yordam beradi. O'qituvchilarga maxsus holatlarda yordam berish uchun psixologlar va pedagoglar o'rtasida yaqin hamkorlik zarur.

O'qituvchilarni dam olishga rag'batlantirish

O'qituvchilarning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilash uchun dam olish muhim rol o'ynaydi. Ularning ortiqcha ish yukini kamaytirish, dam olish kunlarida charchoqni tiklashga imkon yaratish zarur. Pedagoglarga vaqtincha ishlardan voz kechish, o'z salomatliklari va oilaviy hayotiga ko'proq e'tibor qaratish imkoniyatlarini yaratish kerak. Dam olish kunlari yoki qisqa muddatli ta'til vaqtida o'qituvchilarni kasbiy stressdan holi bo'lishga va ruhiy tiklanishga yordam beradigan faoliyatlar bilan shug'ullanishga rag'batlantirish mumkin.

Malaka oshirish treninglari

Maxsus maktablarda stressga qarshi immunitetni shakllantirishning yana bir muhim yo'li – o'qituvchilarga malaka oshirish imkoniyatlarini yaratishdir. O'qituvchilarning pedagogik bilimlarini kengaytirish, maxsus ta'limdagi yangi metodlar va texnologiyalarni o'rganish orqali o'z ishi uchun ishonchni oshirishlariga yordam berish mumkin. O'qituvchilarni qiyin vaziyatlarda yaxshiroq muomala qilishga yordam beradigan treninglar va kurslar stressni boshqarishga yordam beradi.

Guruh ishlari va o'zaro yordam

O'qituvchilarning stressini kamaytirishda guruh ishlari va jamoaviy yondashuvlar ham juda muhimdir. Maxsus maktablarda o'qituvchilarni o'zaro tajriba almashish, yordam berish va bir-birini qo'llab-quvvatlash tizimini joriy qilish muhim. Ijtimoiy tarmoqlar, seminarlar va jamoaviy treninglar orqali pedagoglar o'z bilim va tajribalari bilan o'rtoqlashishlari, shuningdek, o'zlarini jamoa sifatida qo'llab-quvvatlashlari mumkin. O'zaro yordam o'qituvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda samarali vositadir.

O'z-o'zini boshqarish texnikalari

O'qituvchilarning stressni boshqarishda o'z-o'zini nazorat qilish texnikalarini o'rganish muhim ahamiyatga ega. Maxsus maktablarda ishlovchi pedagoglar stressli vaziyatlarni boshqarishda o'z hissiy holatini boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishlari kerak. Bu nafaqat nafas olish mashqlari, balki meditatsiya, tasavvurlarni boshqarish va dam olish texnikalari kabi amaliy usullarni o'z ichiga oladi. O'qituvchilar o'z-o'zini tinchlantirish va stressni kamaytirishning samarali usullaridan foydalanish orqali ish samaradorligini oshirishlari mumkin.

Stressga qarshi immunitetni shakllantirishda ishga yondashuv

O'qituvchilarning stressga qarshi immunitetini shakllantirishda ishga yondashuv ham muhimdir. Ta'lim jarayonida o'qituvchilar o'z ishlariga ijobiy munosabatda bo'lishlari kerak. Bu ularning o'quvchilarga bo'lgan aloqalarini yaxshilashga, ta'limni samarali tashkil etishga va stressni kamaytirishga yordam beradi. Ta'lim tizimida pedagogik qadriyatlar va etika, shuningdek, o'qituvchilarning o'zgaruvchan va murakkab holatlarga tayyor bo'lishi stressni kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa:

Maxsus maktablarda ishlovchi o'qituvchilarning professional charchoq (burnout) holatini kamaytirish va stressga qarshi immunitetni shakllantirish masalasi maxsus ta'lim tizimida juda muhimdir. O'qituvchilarga psixologik qo'llab-quvvatlash, emotsional intellektni rivojlantirish, jismoniy faoliyat va

ijtimoiy yordam orqali stressni boshqarish va professional charchoqni kamaytirish mumkin. O'qituvchilarni malakali treninglar va seminarlar orqali stressga qarshi kurashishga tayyorlash, ularning emotsional barqarorligini saqlashga yordam beradi. Shuningdek, pedagoglarning ish yukini balanslash va ularga dam olish imkoniyatlarini taqdim etish ham stressni kamaytiradi va ularning ish samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). "Burnout and Engagement: The Importance of Professional Well-being." *Psychology of Education Review*, 40(1), 5-15.
2. McEwan, K. (2019). "Stress Management Strategies for Teachers: A Review." *International Journal of Special Education*, 33(3), 91-102.
3. Fagundes, V. (2018). "Teacher Stress and Its Impact on Teaching Performance." *Journal of Educational Psychology*, 35(2), 160-172.
4. Sharma, A., & Singh, S. (2020). "Improving Resilience in Teachers through Psychological Interventions." *Journal of Psychological Research in Education*, 10(4), 49-58.