



PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK QO‘LLAB-QUVVATLASH VA O‘QITUVCHILARNING KASBIY ZO‘RIQISH

Normatov Sunnat Axmadovich
Shahrisabz davlat pedagogika instituti
ndGeografiya kafedrası o‘qituvchisi
normatovsunnat030@gmail.com

Ruziyeva Aziza Anvar qizi
Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Geografiya kafedrası 2- bosqich talabasi

Annotatsiya:

Ushbu ishda o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatida uchraydigan psixologik zo‘riqish sabablari, uning oqibatları va uni kamaytirish yo‘llari tahlil qilinadi. Ayniqsa, psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning o‘qituvchi salomatligi, ish samaradorligi va motivatsiyasini oshirishdagi ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda zamonaviy psixologik yondashuvlar, stressni boshqarish usullari hamda maktab muhitida salbiy holatlarning oldini olish choralariga alohida e‘tibor qaratilgan. Ish natijalari asosida o‘qituvchilarni kasbiy zo‘riqishdan himoya qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: o‘qituvchi, kasbiy zo‘riqish, psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash, stress, motivatsiya, professional faoliyat, ruhiy salomatlik, maktab muhitida stress, emotsional charchoq, stressni boshqarish

Аннотация: В данной работе анализируются причины профессионального выгорания у учителей в их профессиональной деятельности, его последствия и пути снижения. Особое внимание уделено значению психолого-педагогической поддержки в повышении здоровья, эффективности труда и мотивации педагогов. В исследовании рассматриваются современные психологические подходы, методы управления стрессом, а также меры по предотвращению негативных ситуаций в школьной среде. На основе



результатов работы разработаны практические рекомендации по защите учителей от профессионального выгорания.

Annotation: This paper analyzes the causes of psychological stress encountered by teachers in their professional activities, its consequences, and ways to reduce it. Special attention is given to the importance of psychological and pedagogical support in improving teachers' health, work efficiency, and motivation. The study highlights modern psychological approaches, stress management techniques, and measures to prevent negative situations in the school environment. Based on the results, practical recommendations have been developed to protect teachers from professional burnout.

Ключевые слова: учитель, профессиональное выгорание, психолого-педагогическая поддержка, стресс, мотивация, профессиональная деятельность, психическое здоровье, стресс в школьной среде, эмоциональное истощение, управление стрессом

Keywords: teacher, professional burnout, psychological and pedagogical support, stress, motivation, professional activity, mental health, school environment stress, emotional exhaustion, stress management

Kirish:

O'qituvchilar — ta'lim jarayonining markazida turuvchi eng muhim insonlardir. Ularning ruhiy holati, motivatsiyasi va kasbiy barqarorligi ta'lim sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

Bugungi kunda ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb muammolardan biri — o'qituvchilarning kasbiy zo'riqish holatlarining ortib borayotganidir. Ta'lim sifati ko'p jihatdan pedagogning ruhiy holati, kasbiy motivatsiyasi va ishga bo'lgan munosabatiga bog'liq. Kasbiy zo'riqish, ya'ni professional burnout, o'qituvchining jismoniy va psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning ish samaradorligini pasaytiradi. Shu sababli, psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimini

International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th July, 2025

shakllantirish va uni amaliyotga tatbiq etish bugungi kunda alohida e'tibor talab qilmoqda.

Asosiy qism: Mazkur ishda o'qituvchilarning kasbiy zo'riqish sabablari, uning ta'sir doirasi va uni kamaytirish bo'yicha psixologik-pedagogik yondashuvlar tahlil qilinadi. Shu orqali o'qituvchilarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash va ularning kasbiy barqarorligini ta'minlash yo'llari ochib beriladi.



1. O'qituvchilarda kasbiy zo'riqish tushunchasi va sabablari

Kasbiy zo'riqish (professional burnout) — bu o'qituvchilarning uzoq muddatli psixologik bosim, emotsional charchoq va demotivatsiyaga uchrashi natijasida yuzaga keladigan holatdir. Bunga quyidagi omillar sabab bo'ladi:

- Ortiqcha ish yuklamasi va vaqt tanqisligi;
- O'quvchilar, ota-onalar va rahbariyat bilan murakkab munosabatlar;
- Ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarning yetarli emasligi;
- Ishga nisbatan ijobiy munosabatning yo'qolishi.

2. Psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlashning roli

O'qituvchilarning ruhiy salomatligini saqlashda psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash muhim o'rin tutadi. Quyidagi yo'nalishlar samarali deb hisoblanadi:

- Individual va guruh psixologik maslahatlar;
- Stressni boshqarish bo'yicha treninglar;
- Kollegial yordam va mentorlik tizimi;
- Ijobiy maktab muhiti va boshqaruv yondashuvlari.



3. Kasbiy zo'riqishni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar

O'qituvchilarni kasbiy zo'riqishdan himoya qilish uchun:

- Har bir ta'lim muassasasida doimiy psixologik monitoring tizimi joriy etilishi;
- Dam olish, sport va madaniy tadbirlar orqali emotsional tiklanish imkoniyatlari yaratilishi;
- O'qituvchilarning ish sharoitlarini yaxshilash va rag'batlantirish mexanizmlarini kuchaytirish zarur.

Pedagogning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga yangicha yondashuvlar: Innovatsion yondashuv (pedagogik innovatika, pedagogik innovatsiya) – Yaqin o'tmishda “Innovatsion ta'lim”, “Innovatsion faoliyat” va “Innovatsion jarayonlar” terminlari respublikamizning pedagogik adabiyotlarida juda kam kuzatilar edi. Innovatsion ta'lim so'zining zamirida yangilikni tashkil qilish, yangilikni o'zlashtirish, yangilikdan foydalanish, yangilikni namoyon etish kabi kompleks faoliyat yotadi. Innovatsion ta'lim - ta'lim oluvchida yangi g'oya, me'yor, qoidalarni yaratish, o'zga shaxslar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalar, me'yor, qoidalarni tabiiy qabul qilishga oid sifatlar, malakalarni shakllantirish imkoniyatini yaratadigan ta'lim. “Innovatsion ta'lim” tushunchasi birinchi bor 1979 yilda “Rim klubi”da qo'llanilgan. Innovatsion ta'lim jarayonida qo'llaniladigan texnologiyalar innovatsion ta'lim texnologiyalari yoki ta'lim innovatsiyalari deb nomlanadi. (“KASBIY KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH” Toshkent – 2024. 28-bet)

Xulosa qilib aytganda, o'qituvchilarning kasbiy zo'riqishi — bu nafaqat shaxsiy, balki butun ta'lim tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan muhim muammodir. Uzoq davom etgan stress, emotsional charchoq va motivatsiyaning yo'qolishi o'qituvchining ish samaradorligini pasaytiradi, o'qituvchilarga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi va ta'lim sifatiga putur yetkazadi. Shu sababli, psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimini joriy etish, o'qituvchilarga amaliy yordam ko'rsatish va ularning ruhiy holatiga e'tibor qaratish zamon talabi hisoblanadi. Mavjud tavsiyalarni hayotga tatbiq etish orqali o'qituvchilarning kasbiy barqarorligini ta'minlash va ta'lim sifati yaxshilanishiga erishish mumkin.



Foydalangan adabiyotlar:

1. Karimova Z.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2020.
2. Jo‘rayev Sh. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. – Jossey-Bass, 1997.
4. Абульханова К.А. Психология профессионального выгорания. – Москва: Академический проект, 2016.
5. Murodova D.K. “O‘qituvchilarda kasbiy stressning oldini olish yo‘llari” // Pedagogik ta’lim jurnali, 2022, №4, 45–50-bet.
6. World Health Organization (WHO). Burn-out an “occupational phenomenon”. – 2019. <https://www.who.int>
7. G.Djurayeva “KASBIY KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH” Toshkent – 2024. 28-bet)