HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

DEONTOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA KASBIY KO‘NIKMALARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA RUHIY BARQARORLIKNI TA’MINLASHNING AMALIY METODIKASI

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА ОСНОВЕ ДЕОНТОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА И ПРАКТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL SKILLS DEVELOPMENT BASED ON A DEONTOLOGICAL APPROACH AND PRACTICAL METHODS FOR ENSURING MENTAL STABILITY

Babadjanova Gulchehra Baxtiyarovna
Alfraganus University tibbiyot kafedrasi
katta o'qituvchisi
doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.23377383

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy ta'lim jarayonida pedagoglarda yuzaga keladigan emotsional yonish sindromining (burnout) kelib chiqish sabablari, uning o'qituvchi kasbiy faoliyati va ruhiy salomatligiga salbiy ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, o'qituvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlash hamda sindromning oldini olishga qaratilgan nazariy yondashuvlar bilan bir қatorda, kundalik hayotda va kasbiy faoliyatda bevosita qo'llash mumkin bo'lgan aniq amaliy psixologik texnika, o'z-o'zini boshqarish va reabilitatsiya mashqlari ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab berilgan.

Аннотация: В данной статье анализируются причины возникновения синдрома эмоционального выгорания у педагогов в современной образовательной среде, а также его негативное влияние на профессиональную деятельность и психическое здоровье учителя. Наряду с теоретическими подходами к обеспечению психологической устойчивости и профилактике выгорания, научно обоснованы конкретные практические психологические техники, упражнения по саморегуляции и реабилитации, которые можно непосредственно применять в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Kalit So'zlar: Emotsional yonish sindromi (burnout), pedagogik faoliyat, ruhiy barqarorlik, psixologik texnikalar, o'z-o'zini boshqarish, stress profilaktikasi, emotsional intellekt.

Ключевые слова: Синдром эмоционального выгорания (burnout), педагогическая деятельность, психическая устойчивость, психологические техники, саморегуляция, профилактика стресса, эмоциональный интеллект.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

KIRISH. Bugungi jadal rivojlanib borayotgan axborot asrida ta'lim tizimi oldiga qo'yilgan yuqori talablar, pedagogik yuklamaning ortishi va o'qituvchining jamiyatdagi mas'uliyatli o'rni ularning ruhiy hamda jismoniy resurslaridan maksimal darajada foydalanishni talab etmoqda. Ta'lim jarayonining asosiy subyekti bo'lgan o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchilarning emotsional olamini boshqaruvchi, ularga ma'naviy tayanch bo'luvchi shaxs hamdir. Biroq doimiy muloqot zonasida ("odam-odam" tizimida) faoliyat yuritish, vaqt tanqisligi, kadrlar va o'quvchilar bilan bo'lgan murakkab munosabatlar pedagoglarda emotsional yonish sindromi (burnout) rivojlanishiga zamin yaratadi.

Emotsional yonish sindromi o'qituvchining kasbiy faoliyatiga bo'lgan qiziqishini pasaytiribgina qolmay, uning shaxsiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi, xronik charchoq, depressiv holatlar, asabiylashish va ishdan qoniqmaslik tuyg'ularini keltirib chiqaradi. Natijada ta'lim sifatiga putur yetib, pedagogning o'quvchilar bilan o'zaro munosabatlarida keskinliklar yuzaga keladi. Shu boisdan ham, o'qituvchilarda emotsional yonishning oldini olish va ularning ruhiy barqarorligini ta'minlash masalasi bugungi kunda pedagogika va psixologiya fanining eng dolzarb muammolaridan biriga aylangan.

Mazkur mavzuning nazariy ahamiyati pedagogik psixologiyada stress va kasbiy deformatsiya omillarini chuqur o'rganishdan iborat bo'lsa, uning amaliy ahamiyati – o'qituvchilarga o'z-o'ziga yordam ko'rsatish, hissiy zo'riqishlarni bartaraf etish hamda kundalik hayotda osongina qo'llanilishi mumkin bo'lgan samarali psixologik texnika va mashqlarni amaliyotga tatbiq etishdan iboratdir. Ushbu ishda taqdim etiladigan tavsiyalar o'qituvchining emotsional resurslarini tiklash, kasbiy uzoq umr ko'rishini ta'minlash va psixologik salomatligini saqlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘qituvchining kasbiy faoliyati yuqori darajadagi intellektual faollik, doimiy emotsional zo‘riqish, samarali muloqot va pedagogik mas’uliyatni talab etadi. Ta’lim oluvchilar bilan ishlash, ularning individual va psixologik xususiyatlarini hisobga olish, ota-onalar bilan hamkorlik qilish, hujjatlar bilan ishlash hamda ta’lim sifati uchun mas’uliyatni his etish pedagogning kundalik faoliyatida muayyan ruhiy yuklamani yuzaga keltiradi. Ushbu yuklamaning uzoq vaqt davomida saqlanib qolishi, yetarli dam olish va psixologik tiklanish imkoniyatlarining cheklanishi o‘qituvchilarda kasbiy stress hamda emotsional yonish sindromining rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

Emotsional yonish sindromi (burnout) uzoq davom etuvchi, samarali boshqarilmagan kasbiy stress bilan bog‘liq bo‘lib, odatda emotsional va jismoniy holdan toyish, kasbiy faoliyatga nisbatan befarqlik yoki salbiy munosabatning kuchayishi, shuningdek, o‘z kasbiy samaradorligini past baholash kabi belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Mazkur holat pedagogning nafaqat shaxsiy farovonligiga, balki ta’lim oluvchilar bilan muloqot sifati, pedagogik qarorlar qabul qilish jarayoni, kasbiy motivatsiya va ta’lim-tarbiya samaradorligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, o‘qituvchilarda emotsional yonish sindromining oldini olish faqat nazariy bilimlarni egallash yoki muammoning sabablarini anglash bilan cheklanmasligi lozim. Pedagogning kundalik faoliyatida qo‘llashi mumkin bo‘lgan amaliy psixologik texnikalar, hissiy o‘zini o‘zi boshqarish mashqlari, nafasni tartibga solish usullari va refleksiv yondashuvlar muhim profilaktik ahamiyatga ega. Bunday usullar murakkab pedagogik vaziyatlarda hissiy reaksiyalarni nazorat qilish, ichki zo‘riqishni kamaytirish va ruhiy muvozanatni tiklashga ko‘maklashishi mumkin.

Muammoning pedagogik-deontologik jihati ham alohida e’tiborga loyiq. Chunki o‘qituvchining emotsional holati uning pedagogik takti, kasbiy mas’uliyati, adolatli munosabati va ta’lim oluvchilarning sha’ni hamda qadr-qimmatiga hurmat bilan yondashishida namoyon bo‘ladi. Biroq

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

emotsional yonishning oldini olish mas'uliyatini faqat pedagogning o'ziga yuklash to'g'ri emas. Bunda ta'lim muassasasidagi psixologik muhit, mehnat sharoitlari, ish yuklamasining oqilona tashkil etilishi va kasbiy qo'llab-quvvatlash tizimi ham muhim o'rin tutadi.

Maqolaning maqsadi o'qituvchilarda emotsional yonish sindromining oldini olish, emotsional zo'riqishni boshqarish va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiluvchi amaliy psixologik texnikalardan birini ilmiy-pedagogik nuqtayi nazardan yoritish hamda undan foydalanish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Emotsional o'zini o'zi boshqarish shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, ularning yuzaga kelish sabablarini aniqlash va xatti-harakatlarini vaziyatga muvofiq tartibga solish qobiliyatidir. Pedagogik faoliyatda ushbu qobiliyat ayniqsa muhim, chunki o'qituvchi turli xil emotsional vaziyatlarda ham kasbiy odob, pedagogik takt va xolislikni saqlashi talab etiladi.

Masalan, dars vaqtida o'quvchining intizomni buzishi, topshiriqni bajarmasligi, ota-onaning e'tirozi yoki ish yuklamasining ortishi pedagogda asabiylashish, norozilik va ruhiy zo'riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Bunday vaziyatda hissiyot ta'sirida darhol javob qaytarish o'rniga qisqa muddatli pauza qilish, vaziyatni anglash va keyingi harakatni ongli ravishda tanlash nizoning kuchayishining oldini olishga yordam beradi.

Shu sababli, o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida nafaqat fan va metodik bilimlarni, balki hissiy o'zini o'zi boshqarish, stressga moslashish va refleksiv fikrlash ko'nikmalarini ham rivojlantirish zarur. Bunda kundalik hayotda oson qo'llash mumkin bo'lgan qisqa psixologik mashqlar amaliy ahamiyat kasb etadi.

1. "Stop-kadr" — hissiy pauza texnikasi

"Stop-kadr" texnikasi pedagogik faoliyat davomida kuchli hissiy reaksiya paydo bo'lganida, shoshilinch javob yoki impulsiv xatti-harakat o'rniga qisqa pauza qilish va vaziyatni ongli ravishda baholashga qaratilgan amaliy usuldir. Uning asosiy vazifasi hissiy holatni darhol yo'qotish emas, balki hissiyot va unga javoban amalga oshiriladigan xatti-harakat o'rtasida ongli tanlov uchun imkon yaratishdan iborat.

Texnikaning maqsadi

- kuchli hissiy reaksiya paytida o'zini o'zi boshqarish ko'nikmasini rivojlantirish;
- pedagogik muloqotda shoshma-shosharlik va keskin munosabatlarning oldini olish;
- stressli vaziyatni xolis baholashga yordam berish;
- pedagogik takt va kasbiy mas'uliyatni saqlash;
- qisqa muddatli ruhiy zo'riqishni kamaytirishga ko'maklashish.

Texnikani bajarish tartibi

1-bosqich. Hissiy holatni anglash. O'qituvchi o'zida g'azab, asabiylashish, xavotir yoki keskin charchoq kuchayayotganini sezishga harakat qiladi. Hissiy holatni erta anglash uni boshqarishning muhim shartidir.

2-bosqich. Ichki pauza qilish. Pedagog o'ziga ichki tarzda "To'xta!" yoki "Stop-kadr" deb murojaat qiladi. Imkoniyatga qarab, bir necha soniya davomida javob berish yoki harakatni boshlashni kechiktiradi. Bu jarayonda suhbatdoshni mensimaslik yoki muloqotni keskin uzish emas, balki o'z reaksiyasini tartibga solish maqsad qilinadi.

3-bosqich. 3-bosqich. Nafasni me'yorlashtirish. O'qituvchi nafasni zo'riqishsiz va qulay sur'atda sekinlashtiradi. Masalan, 4 soniya davomida burun orqali nafas olib, 6 soniya davomida sekin

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

chiqarishni sinab ko‘rish mumkin. Nafasni ushlab turish noqulaylik tug‘dirsa, ushbu bosqichni majburiy bajarmasdan, tabiiy nafas olish va chiqarishga e’tibor qaratish lozim. Bosh aylanishi yoki nafas qisishi kuzatilsa, mashq to‘xtatiladi.

4-bosqich. Vaziyatni tahlil qilish. Pedagog o‘ziga quyidagi savollarni beradi:

- Hozir men qanday hissiy holatni boshdan kechiryapman?
- Bu holatni yuzaga keltirgan asosiy sabab nima?
- Men hozir qanday javob qaytarmoqchiman?
- Tanlagan javobim o‘quvchi, ota-ona yoki hamkasb bilan munosabatlarga qanday ta’sir qilishi mumkin?
- Vaziyatni hal etishning eng xolis va kasbiy jihatdan maqbul yo‘li qaysi?

5-bosqich. Ongli qaror qabul qilish. Vaziyat baholangandan so‘ng o‘qituvchi keskin munosabat bildirish o‘rniga tushuntirish, aniqlashtiruvchi savol berish, suhbatni xotirjam davom ettirish yoki zarur bo‘lsa, muloqotni keyinroq davom ettirishni tanlaydi.

Pedagogik vaziyat misolida qo‘llash

Tasavvur qilaylik, dars davomida o‘quvchi o‘qituvchining bir necha bor bergan topshirig‘ini bajarmadi. Pedagogda norozilik va g‘azab paydo bo‘ldi. Agar u hissiyot ta’sirida o‘quvchini sinfdoshlari oldida kamsitsa, bu holat o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi va darsga qiziqishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

“Stop-kadr” texnikasidan foydalanilganda, o‘qituvchi avval o‘z hissiy holatini anglaydi, qisqa pauza qiladi va nafasini me’yorlashtiradi. Keyin vaziyatni tahlil qilib, o‘quvchiga: “Topshiriqni bajarishda qanday qiyinchilikka duch kelding? Keling, uni birgalikda aniqlaymiz”, deb murojaat qilishi mumkin. Bunday yondashuv muammoni shaxsni ayblash orqali emas, balki uning sabablarini aniqlash va yechim topish orqali hal qilishga yo‘naltiradi.

Ushbu misol texnikaning pedagogik-deontologik ahamiyatini ham ochib beradi. Ya’ni, o‘qituvchi o‘z hissiyotlarini boshqarish orqali o‘quvchining sha’ni va qadr-qimmatini hurmat qilish, adolatli munosabatda bo‘lish va kasbiy mas’uliyatni saqlash imkoniyatini kengaytiradi.

3. Texnikaning amaliy ahamiyati va qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar

“Stop-kadr” texnikasini dars jarayonida, ota-onalar bilan suhbatlarda, hamkasblar bilan kelishmovchiliklarda yoki boshqa emotsional zo‘riqish yuzaga keladigan vaziyatlarda qo‘llash mumkin. Dastlab uni nisbatan yengil vaziyatlarda mashq qilish, keyinchalik murakkab vaziyatlarda ongli ravishda esga olish tavsiya etiladi.

Texnikaning amaliy samaradorligini oshirish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish maqsadga muvofiq:

1. **Muntazam mashq qilish.** Hissiy pauza usulini faqat keskin vaziyatlarda emas, balki kundalik muloqotda ham qo‘llash.
2. **Hissiy holatni qayd etish.** Qaysi vaziyatlar asabiylashish yoki charchoqni kuchaytirishini qisqacha yozib borish.
3. **O‘ziga nisbatan talabchanlikni me’yorlashtirish.** Har bir pedagogik vaziyatni mukammal hal etish shart emasligini anglash va xatolardan xulosa chiqarish.
4. **Kasbiy chegaralarni saqlash.** Ish va dam olish vaqtini imkon qadar muvozanatli tashkil etish, ortiqcha yuklamani aniqlash va zarur hollarda yordam so‘rash.
5. **Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish.** Ishonchli hamkasblar, rahbariyat yoki psixolog bilan muammoli vaziyatlarni muhokama qilish.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Shuni ta’kidlash lozimki, “Stop-kadr” texnikasi emotsional yonish sindromini mustaqil ravishda davolaydigan vosita emas. U qisqa muddatli hissiy reaksiyalarni boshqarishga yordam beruvchi profilaktik usullardan biri hisoblanadi. Agar uzoq davom etuvchi charchoq, uyqu buzilishi, tushkun kayfiyat, kasbiy faoliyatga qiziqishning pasayishi yoki kundalik vazifalarni bajarishda jiddiy qiyinchiliklar kuzatilsa, malakali psixolog yoki tibbiyot mutaxassisiga murojaat qilish muhimdir. Ta’lim muassasasi darajasida esa mehnat yuklamasini maqbullashtirish, sog‘lom psixologik muhit yaratish va pedagoglarga muntazam kasbiy-psixologik yordam ko‘rsatish zarur.

2. “Havo tozalagich” — nafasni boshqarish va vizualizatsiya mashqi

“Havo tozalagich” mashqi o‘qituvchilarda ish kuni davomida to‘planadigan emotsional zo‘riqishni kamaytirish, ruhiy holatni me’yorlashtirish va psixologik tiklanishni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan amaliy relaksatsiya usulidir. Mazkur metodika nafas olish jarayoniga ongli e’tibor qaratish hamda ijobiy vizual obrazlarni tasavvur qilish tamoyillariga asoslanadi. Mashq davomida inson nafas ritmini kuzatadi, tasavvurida taranglikning kamayishini ifodalovchi obrazlarni yaratadi va diqqatini kundalik muammolardan vaqtincha o‘zining ichki holatiga yo‘naltiradi.

Pedagogik faoliyatda o‘qituvchi o‘quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan muntazam muloqotda bo‘lishi, turli nizoli vaziyatlarni hal qilishi hamda yuqori mas’uliyat sharoitida ishlashi sababli emotsional zo‘riqishga duch kelishi mumkin. Agar bunday zo‘riqishdan keyin tiklanish uchun yetarli vaqt ajratilmasa, charchoqning to‘planishi, asabiylashish va kasbiy motivatsiyaning pasayishi kuzatilishi ehtimoli ortadi. Shu nuqtayi nazardan, ish kunining yakunida bajariladigan qisqa relaksatsiya mashqlari pedagogning o‘z emotsional holatini anglashiga va dam olish jarayoniga ongli ravishda o‘tishiga yordam berishi mumkin.

“Havo tozalagich” mashqining asosiy xususiyati shundaki, unda nafasni kuzatish va vizualizatsiya o‘zaro uyg‘unlashtiriladi. Nafasni sekin va qulay sur’atda boshqarish ayrim insonlarda fiziologik qo‘zg‘alishning pasayishiga yordam berishi mumkin. Vizualizatsiya esa stressli vaziyatlarni ramziy obrazlar orqali tasavvur qilish, diqqatni yoqimli yoki xotirjamlikni ifodalovchi manzaralarga yo‘naltirish imkonini beradi. Bunda “qora tutun” taranglik va salbiy kechinmalarning ramzi, “toza va shaffof nur” esa xotirjamlik, yengillik va ruhiy yangilanishning obrazli ifodasi sifatida qo‘llanadi.

Shuni alohida ta’kidlash lozimki, “salbiy energiyani chiqarish” iborasi ushbu mashqda metaforik ma’noda ishlatiladi. Mashq tanadan salbiy energiya yoki zararli moddalarni jismonan chiqarib yubormaydi. Uning maqsadi — insonning diqqatini nafas olishga qaratish, ichki taranglikni anglash va subyektiv xotirjamlik holatini shakllantirishga ko‘maklashishdir. Shuningdek, ushbu usulni emotsional yonish sindromini davolovchi mustaqil vosita emas, balki ruhiy tiklanishni qo‘llab-quvvatlovchi profilaktik mashqlardan biri sifatida baholash maqsadga muvofiq.

Metodikaning maqsadi

“Havo tozalagich” mashqining asosiy maqsadi o‘qituvchilarda kun davomida yuzaga kelgan emotsional zo‘riqishni kamaytirishga ko‘maklashish, nafas va diqqatni ongli boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda ish faoliyatidan dam olish holatiga o‘tishni yengillashtirishdan iborat.

Metodikaning vazifalari:

- o‘qituvchining o‘z emotsional holatini anglash qobiliyatini rivojlantirish;
- nafas olish jarayoniga ongli e’tibor qaratish orqali tinchlanishga ko‘maklashish;
- stressli voqealar bilan bog‘liq fikrlardan diqqatni vaqtincha boshqa tomonga yo‘naltirish;
- ijobiy vizual obrazlar yordamida xotirjamlik hissini shakllantirish;

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

- ish kuni yakunida psixologik tiklanish uchun qisqa vaqt ajratish odatini rivojlantirish;
- kasbiy stressni boshqarish bo‘yicha individual profilaktik ko‘nikmalarni mustahkamlash.
- Metodikani amalga oshirish ketma-ketligi

1-bosqich. Tinch muhitni tashkil etish
Davomiyligi: 30–60 soniya
O‘qituvchi ish kuni yakunida shovqin kam bo‘lgan joyni tanlaydi, qulay stulga o‘tiradi va gavdasini erkin tutadi. Oyoqlarini polga qo‘yib, yelka va qo‘l mushaklarini imkon qadar bo‘shashtiradi. Ko‘zlarini yumishi yoki bir nuqtaga xotirjam qarab turishi mumkin. Telefon va boshqa chalg‘ituvchi omillar vaqtincha chetga qo‘yiladi.
Metodik ko‘rsatma: mashqni bajarish uchun mutlaq sukunat shart emas; asosiysi, inson o‘zini xavfsiz va qulay his qilishi.
2-bosqich. Nafasga e’tiborni jamlash
Davomiyligi: 30–60 soniya
O‘qituvchi o‘z nafasini o‘zgartirishga majburlamasdan, uning tabiiy kirib-chiqishini kuzatadi. Keyin imkoniyatiga qarab, burun orqali sekin nafas olib, og‘iz yoki burun orqali qulay tarzda nafas chiqaradi. Nafas chiqarishni biroz uzaytirish mumkin, biroq nafasni uzoq ushlab turish yoki chuqur nafas olishga zo‘r berish talab etilmaydi.

Metodik ko‘rsatma: maqsad nafasni mukammal bajarish emas, balki diqqatni hozirgi lahzaga qaytarishdir.

3-bosqich. Taranglikni ramziy ravishda chiqarib yuborishni tasavvur qilish
Davomiyligi: 1 daqiqa
Har safar nafas chiqarilganda, o‘qituvchi kun davomida yig‘ilgan charchoq, tushunmovchiliklar va yoqimsiz kechinmalarni asta-sekin tarqalib borayotgan qora yoki kulrang tuman obrazida tasavvur qiladi. Bu obraz muammolarning jismonan tanadan chiqib ketishini emas, balki ularga bog‘liq taranglikdan ruhiy jihatdan uzoqlashish istagini ifodalaydi.
Ichki yo‘riqnoma: “Nafas chiqarar ekanman, bugungi taranglikni asta-sekin qo‘yib yuborishga harakat qilaman”.
4-bosqich. Ijobiy vizualizatsiya
Davomiyligi: 1–2 daqiqa
Nafas olinayotganda o‘qituvchi tasavvurida toza havo, tonggi yorug‘lik, tabiat manzarasi yoki sokin oq nur obrazini gavdalantiradi. Ushbu obraz xotirjamlik, yengillik va ichki muvozanatni ifodalaydi. Inson o‘ziga yoqimli bo‘lgan boshqa manzarani ham tanlashi mumkin.
Ichki yo‘riqnoma: “Nafas olarkanman, xotirjamlikka e’tibor qarataman. Tanamning bo‘shashishiga imkon beraman”.
Tasavvur qilish qiyin bo‘lsa, faqat nafasga e’tibor berishning o‘zi ham mashqni davom ettirish uchun yetarli.
5-bosqich. Ruhiy holatni kuzatish va mashqni yakunlash
Davomiyligi: 30–60 soniya
O‘qituvchi nafasini asta-sekin odatiy holatga qaytaradi, yelka va yuz mushaklaridagi taranglikni kuzatadi. So‘ng o‘ziga quyidagi savollarni beradi:

- Hozir o‘zimni mashqdan oldingiga nisbatan qanday his qilyapman?
- Tanamning qaysi qismida taranglik sezilyapti?
- Bugungi qaysi vaziyatni hozircha ortda qoldirishim mumkin?

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Dam olishim uchun ayni paytda nima kerak?
Mashq ko‘zlarni sekin ochish va keyingi faoliyatga shoshilmasdan o‘tish bilan yakunlanadi.
Metodikaning samaradorligini baholash

Mashqning individual ta’sirini aniqlash uchun o‘qituvchiga uni bajarishdan oldin va keyin o‘zidagi zo‘riqish darajasini 0 dan 10 gacha bo‘lgan shkalada baholash taklif etilishi mumkin. Bunda 0 — zo‘riqish sezilmaydi, 10 — juda kuchli zo‘riqish mavjudligini bildiradi.

Masalan, pedagog mashqdan oldin zo‘riqish darajasini 7 ball, mashqdan keyin esa 5 ball deb baholashi mumkin. Bu raqamlar faqat shartli misol bo‘lib, metodikaning ilmiy jihatdan isbotlangan samaradorlik ko‘rsatkichi hisoblanmaydi. Bir necha kun davomida qaydlar yuritish mashqning aynan shu pedagog uchun qay darajada foydali ekanini kuzatishga yordam beradi. Bunday o‘zini o‘zi baholash klinik tashxis o‘rnini bosmaydi.

“Havo tozalagich” mashqi nafasni ongli kuzatish, ramziy vizualizatsiya va o‘z holatini refleksiv baholashni birlashtiruvchi sodda amaliy usuldir. Uning pedagogik ahamiyati o‘qituvchiga ish kuni davomida yuzaga kelgan kechinmalarni anglash, diqqatini hozirgi lahzaga qaytarish va dam olish jarayoniga o‘tish uchun qisqa imkoniyat yaratishida namoyon bo‘ladi. Mashqni muntazam qo‘llash ayrim pedagoglarda subyektiv xotirjamlikni oshirishga yordam berishi mumkin, biroq uning ta’siri individual farqlanadi.

Emotsional yonish sindromining oldini olishda ushbu mashqni jismoniy faollik, uyqu gigiyenasi, ish va dam olish muvozanati, hamkasblar ko‘magi hamda zarur hollarda professional psixologik yordam bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiq. Shunday yondashuv o‘qituvchining ruhiy barqarorligini qo‘llab-quvvatlash va kasbiy faoliyatda sog‘lom psixologik muhitni saqlashga xizmat qiladi.

3. "Shaxsiy chegaralar devori" (Aqliy ritual)

O'qituvchilar ko'pincha maktabdagi muammolarni uyga olib ketishadi va bu dam olishga xalaqit beradi.

Qanday bajariladi:

Ishdan qaytayotganda yoki uyning eshigini ochishdan oldin bir daqiqa to'xtang.

Mental (aqliy) tarzda o'zingiz bilan maktab o'rtasida shisha yoki g'ishtdan yasalgan mustahkam devor borligini tasavvur qiling.

Barcha ish muammolari, o'quvchilarning xatti-harakatlari va hisobotlar o'sha devorning narigi tomonida qoldi. Uyga kirayotganda siz faqat ota-ona, farzand yoki turmush o'rtoq/inson sifatidasiiz. Bu psixologik chegara rol o'zgarishini yengillashtiradi.

4. "Uchta minnatdorchilik" kundaligi

Emotsional yonish ko'pincha negativizm (faqat salbiy narsalarni ko'rish) bilan boshlanadi. Miyani ijobiy ma'lumotlarga qayta sozlash uchun samarali amaliyot.

Qanday bajariladi:

Har kuni kechquxun uxlatdan oldin kichik bloknotga shu kun yuz bergan **3 ta yaxshi narsa**ni yozing.

Bular katta yutuq bo'lishi shart emas: "Bugun darsni juda qiziqarli tushuntirdim va bolalar tushundi", "Hamyurtim bilan yoqimli suhbatlashdim", yoki "Darsdan keyin mazali choy ichdim" kabi oddiy narsalar bo'lishi mumkin.

Bu mashq miyaning diqqatini muvaffaqiyatlar va ijobiy lahzalarga qaratishni o'rgatadi.

5. "Energiya matritsasi" (Resurslarni taqsimlash)

O'qituvchi o'z kuchini nimalarga sarflayotganini ko'rishi va boshqarishi uchun yozma tahlil usuli.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Qanday bajariladi:
Qog'ozga ikkita ustun chizing: **"Menga energiya beradigan narsalar"** va **" Energiyamni tortib oladigan (so'radigan) narsalar"**.
Har bir ustunga kundalik faoliyatingizdagi elementlarni yozing (masalan, ikkinchi ustunkeraksiz hisobotlar, ma'muriyatning asabiy tanqidi, darsni buzadigan o'quvchilar turishi mumkin).
Imkon qadar ikkinchi ustundagi omillarni kamaytirish yoki ularga bo'lgan munosabatni o'zgartirish choralarini ko'ring, birinchi ustundagi narsalarni (sevikli mashg'ulot, kitob o'qish, tabiatda sayr qilish) esa hayotingizda ko'paytiring.

Xulosa. Taqdim etilgan materiallar zamonaviy pedagogik faoliyatda o‘qituvchining emotsional barqarorligi va psixologik madaniyati kasbiy muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

- **Kasbiy-pedagogik faoliyatning emotsional murakkabligi:** O‘qituvchilik kasbi doimiy ravishda yuqori darajadagi muloqot va stressogen vaziyatlar (intizomning buzilishi, ortiqcha ish yuklamasi, ota-onalar bilan munosabatlar) bilan tavsiflanadi. Bunday muhitda pedagogning hissiy qo‘llab-quvvatlanishi va o‘z-o‘zini boshqarishi uning ruhiy salomatligini saqlash bilan birga, kasbiy deformatsiyalar (masalan, emotsional yonish sindromi)ning oldini oladi.
- **Refleksiya va ongli o‘z-o‘zini boshqarish:** Emotsional o‘zini o‘zi boshqarish shaxsning o‘z hissiyotlarini anglashi hamda vaziyatga mos ravishda xatti-harakatlarini ongli ravishda tartibga solish qobiliyatidir. Bu jarayon impulsiv reaksiyalarning oldini olib, pedagogik takt va xolislikni ta'minlaydi.

Amaliy psixologik texnologiyalar ("Stop-kadr" usuli): Maqolada keltirilgan "Stop-kadr", "Uchta minnatdorchilik" kundaligi, "Shaxsiy chegaralar devori" kabi amaliy hissiy pauza texnikalari o‘qituvchilarga favqulodda psixologik vaziyatlarda tezkor ravishda muvozanatni tiklash, nizoning oldini olish va konstruktiv muloqotni davom ettirish imkonini beradi.

O‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligi va malakasini oshirish jarayonida nafaqat fan va metodik bilimlarga, balki ularning emotsional intellektini rivojlantirishga, stressbardoshlik va psixologik o‘z-o‘ziga yordam ko‘rsatish ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Boyqo'ziyev, G'. T. (2020). Pedagogik psixologiya. Toshkent: "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti.
2. Vasilyuk, F. E. (1984). Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва: Издательство Московского университета.
3. Vodopyanova, N. E., & Starchenkova, E. S. (2008). Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Санкт-Петербург: Питер.
4. G'oziyev, E. G. (2010). Muloqot psixologiyasi. Toshkent: Universitet.
5. Karimova, V. M. (2012). Psixologiya (O'quv qo'llanma). Toshkent: Fan va texnologiya.
6. Makedonskaya, Yu. A. (2016). Профилактика профессионального выгорания педагогов: методы саморегуляции и психологической разгрузки. Москва: Сфера.
7. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113.
8. Nikiforov, G. S. (2006). Психология здоровья. Санкт-Петербург: Питер.
9. Ochilov, M. (1994). Muallim – qalb me'mori. Toshkent: O'qituvchi.
10. Prokhorov, A. O. (2009). Психические состояния и их функции. Москва: Пер Сэ.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

11. Shermuhamedova, N. A. (2018). Ilmiy tadqiqot metodologiyasi. Toshkent: Noshir.
12. Shadrikov, V. D. (2006). Психология деятельности и способности человека. Москва: Логос.