



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Elmurodov Ulug'bek Yusup o'g'li

Samarqand davlat universitetining Kattaqo'rg'on filiali o'qituvchisi Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD)

e-mail: elmurodovulugbek32@gmail.com tel: +998 99 013 42 47

TA'LIM TIZIMIDAGI STRESS VA BURN-OUT SINDROMINING OLDINI OLISH VA BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK USULLARI.

Annotatsiya: Ushbu maqola oliy ta'lim tizimidagi stress va burnout (charchoq sindromi) muammolarini tahlil qiladi va ularni boshqarish uchun samarali psixologik usullarni taklif etadi. Maqola oliy ta'lim muassasalari uchun stress boshqaruvi va emotsional qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, ijobiy muhit yaratish, va o'qituvchilar bilan talabalarni rag'batlantirish zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: oliy ta'lim, stress, burnout, charchoq sindromi, psixologik usullar, qo'llab-quvvatlash, motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish, ta'lim sifati

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ И СИНДРОМОМ ВЫГОРАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.

*Преподаватель Каттакорганского филиала Самаркандского
государственного университета, доктор философских наук в области
психологии (PhD)*

Эльмуродов Улугбека Юсупович.

электронная почта: elmurodovulugbek32@gmail.com

тел: +998 99 013 42 47

Аннотация: Данная статья посвящена проблемам стресса и синдрома эмоционального выгорания (burnout) в системе высшего образования и предлагает эффективные психологические методы для их управления. Статья подчеркивает необходимость укрепления управления стрессом, эмоциональной

поддержки, создания позитивной среды и мотивации преподавателей и студентов в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: высшее образование, стресс, выгорание, синдром выгорания, психологические методы, поддержка, мотивация, самоуправление, качество образования

PSYCHOLOGICAL METHODS OF PREVENTION AND MANAGEMENT OF STRESS AND BURN-OUT SYNDROME IN THE EDUCATIONAL SYSTEM.

*Teacher of the Kattakorgan Branch of Samarkand State University, Doctor
of Philosophy in Psychology (PhD)*

Ulugbek Elmurodov Yusup ugli

e-mail: elmurodovulugbek32@gmail.com phone: +998 99 013 42 47

Abstract: This article addresses the issues of stress and burnout syndrome in the higher education system and suggests effective psychological methods for managing them. It emphasizes the importance of creating a supportive and friendly environment for students and educators, implementing training programs, and balanced work schedules to reduce stress. The article highlights the need for strengthening stress management, emotional support, creating a positive environment, and motivating faculty and students in higher education institutions.

Key words: higher education, stress, burnout, burnout syndrome, psychological methods, support, motivation, self-management, quality of education

KIRISH. Ta'lim tizimidagi stressni boshqarish muhim masalalardan biri bo'lib, talaba va o'qituvchilarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, ish samaradorligini oshirish va umumiy ta'lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Quyida ta'lim tizimida stressni samarali boshqarish uchun bir necha usullar keltirilgan Ta'lim muassasalarida talaba va o'qituvchilar o'rtasida ochiq va doimiy muloqot tizimini yaratish muhim. Bu orqali stress va boshqa ruhiy muammolarni aniqlash va ularga yechim topish osonlashadi. O'zaro yordam, murabbiylik va mentorlik tizimlarini joriy qilish orqali talabalar va xodimlar bir-birlarini ruhiy qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Ta'lim muassasalari o'z xodimlari va talabalari uchun stressni kamaytirishga yordam beradigan maxsus treninglar o'tkazishi mumkin. Ushbu treninglar o'z-o'zini boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va relaksatsiya texnikalari bo'yicha bilimlarni oshiradi. Psixologik treninglar orqali o'zini anglash va emotsional barqarorlik qobiliyatlarini oshirish stressga qarshi kurashishda samarali bo'ladi. Oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilar va talabalarga haddan tashqari og'ir yuklamani kamaytirish uchun ish vaqtlari va dam olish imkoniyatlarini moslashtirishi kerak. Stressni

boshqarish tizimlarini to'g'ri joriy qilish nafaqat xodim va talabalar uchun sog'lom muhitni ta'minlaydi, balki ta'lim jarayonining sifatini ham oshirishga xizmat qiladi. Oliy ta'lim tizimi ko'plab insonlar uchun stress va bosim manbai bo'lib kelmoqda. Ta'lim jarayonida o'qituvchilar va talabalar ko'plab majburiyatlar, yuqori talablar, va yuklamalar ostida ishlashga majbur. Bular stress va burnout, ya'ni charchoq sindromini keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu maqola oliy ta'lim tizimidagi stress va burnoutni kamaytirish hamda oldini olish uchun qo'llanilishi mumkin bo'lgan psixologik usullar haqida fikirlar yuritiladi.

MAVZUNING DOLZARBLIGI. Stress va Burnoutning sabablari ta'lim tizimidagi stress va burnoutni keltirib chiqaradigan asosiy omillar: **Yuqori talablar** – O'qituvchilar va talabalar ko'pincha o'z vaqtida bajarilishi lozim bo'lgan ko'plab vazifalar bilan yuzlashadilar. **Vaqt bosimi va yuklama** – Oliy ta'lim muassasalaridagi o'quv rejasi va yuklamasi, odatda, ortiqcha ishlash va dam olish uchun vaqt yetishmasligiga olib keladi. **Qo'llab-quvvatlovchi muhitning yetishmasligi** – Ruhan quvvatlovchi muhit bo'lmasa, insonlar o'zlarini yolg'iz va kuchsiz his qilishlari mumkin. **O'zini-o'zi anglash va moslashuvchanlik qobiliyatining kamligi** – Ba'zida talaba yoki xodim o'z kuchlarini to'g'ri taqsimlay olmaydi, bu esa stressni oshiradi. Stress va Burnoutning ta'lim tizimidagi salbiy ta'siri **Ish samaradorligining pasayishi** – Stress va burnout insonlarning diqqatini jamlay olish qobiliyatini susaytiradi, bu esa ish yoki o'quv natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. **Sog'liqqa ta'siri** – Uzoq muddatli stress insonning jismoniy va ruhiy sog'lig'iga zarar yetkazishi mumkin. **Oliy ta'lim sifatiga ta'siri** – Charchoq va motivatsiya yo'qolishi sababli o'quv jarayoni va ta'lim sifati pasayadi.

ASOSIY QISM. Aynan bu jarayonlar bo'yicha ya'ni Stressni kamaytiruvchi muloqot va qo'llab-quvvatlash tizimlarini joriy qilish samarali hisoblanadi bujarayonga quyidagilarni kiritshimiz mumkun. Oliy ta'lim muassasalarida talabalar va xodimlar o'rtasida muntazam va samimiy muloqot tizimlarini yaratish stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Murabbiylik va mentoring tizimlari ham odamlarni ruhiy qo'llab-quvvatlashda samarali hisoblanadi. Bunda insonlar o'zlarini tushunilgan va qo'llab-quvvatlangan holda his qilishlari kerak. Stress boshqaruvi uchun treninglar va ko'nikmalarni rivojlantirish ta'lim muassasalari stress bilan kurashish uchun maxsus treninglar tashkil qilishi lozim. Bu treninglarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, va relaksatsiya mashqlarini o'rgatish orqali stressni kamaytirish mumkin. Talabalar va xodimlar o'z kuchlarini qanday qilib to'g'ri ishlatishni o'rganishlari stressni kamaytiradi. Ijobiy muhit yaratish ijobiy muhit insonlarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir qiladi. Ta'lim muassasalarida xodim va talabalar bir-birlarini qo'llab-quvvatlash, ishonch va hurmat muhitini yaratish orqali stressni kamaytirishi mumkin. O'z mehnatini qadrlash va tan olish kabi ijobiy

muloqotlar motivatsiyani oshiradi va burnout xavfini kamaytiradi. Moslashuvchan ish rejasi va ish yuklamasini qayta ko‘rib chiqish bu jarayonda esa ish va dam olish vaqtlarini moslashtirish uchun ta'lim muassasalari o‘qituvchilarning ish yuklamasini qayta ko‘rib chiqishi kerak. Bunda moslashuvchan dars jadvali va teng taqsimlangan ish yuklamalari samaradorlikni oshiradi hamda stress darajasini pasaytiradi. Shaxsiy hayot va ish balansini saqlash Shaxsiy hayot va ish orasidagi muvozanatni saqlash stress va burnout xavfini kamaytiradi. Talabalar va o‘qituvchilar uchun dam olish vaqtlarini aniq belgilash, dam olish va jismoniy mashqlarga rag‘batlantirish stressni boshqarishda muhim hisoblanadi. Jismoniy faoliyat, sport, yoki meditatsiya bilan shug‘ullanish stressdan chiqishning yaxshi usuli bo‘lishi mumkin. Emotsional barqarorlik va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini oshirish psixologik treninglar orqali emotsional barqarorlikni oshirish va stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir. O‘z-o‘zini anglash, o‘zini qadrlash va maqsadlarni aniq belgilash stressni kamaytirishga yordam beradi. Bu turdagi ko‘nikmalarni o‘qitish xodimlar va talabalar uchun samarali. Qo‘llab-quvvatlovchi psixologik xizmatlar tashkil qilish ta'lim muassasalarida faoliyat ko‘rsatuvchi psixologik yordam xizmatlarini tashkil qilish stress va burnout xavfini kamaytiradi. Bu orqali talabalar va o‘qituvchilar o‘zlarini yolg‘iz his qilmasdan, o‘z muammolarini ochiq muhokama qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Burnout sindromini aniqlash va oldini olishda erta signalizatsiya tizimi Burnoutning oldini olish uchun ta'lim muassasalari erta aniqlash va ogohlantirish tizimini tashkil qilishi zarur. Rahbarlar va psixologlar talabalar va xodimlar ruhiy holatini kuzatish orqali burnout alomatlarini erta bosqichda aniqlab, kerakli choralarni ko‘rishlari kerak. O‘qituvchilar va talabalarni rag‘batlantirish ta'lim muassasalarida rag‘batlantiruvchi tizimlarni yaratish va xodim va talabalarni yutuqlarini tan olish stressni kamaytirishga yordam beradi. Motivatsiya oshishi burnout xavfini kamaytiradi va oliy ta'lim sifatini oshiradi.

XULOSA. Oliy ta'lim tizimida stress va burnout sindromini boshqarish uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish, ijobiy muhit yaratish, moslashuvchan ish rejalarini joriy qilish va o‘qituvchilar bilan talabalarni qo‘llab-quvvatlash muhimdir. Bu nafaqat xodimlar va talabalar uchun sog‘lom va barqaror muhitni ta'minlaydi, balki ta'lim jarayonining sifatini ham yaxshilaydi.

Oliy ta'lim tizimidagi stress va burnout sindromini boshqarish muhim masalalardan biridir. Stress va burnoutning oldini olish uchun oliy ta'lim muassasalari stressni boshqarish va kamaytirish usullarini joriy qilishi, ijobiy muhit yaratishi, va qo‘llab-quvvatlovchi psixologik xizmatlarni kengaytirishi zarur. Shuningdek, ta'lim muassasalari xodim va talabalarning shaxsiy hayot va ish muvozanatini saqlashda yordam berishi, moslashuvchan ish jadvalini qo‘llab-quvvatlashi va rag‘batlantirish

tizimlarini joriy qilishi lozim. Bu nafaqat ta'lim jarayonida ishtirok etayotgan insonlarning salomatligi va ruhiy holatini yaxshilaydi, balki ta'lim sifatini oshirishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. **Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P.** (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397.
2. **Yuldashev, Z. A.** (2019). Oliy ta'limda psixologik xizmatlarning samaradorligi: Stress va burnout holatlarini kamaytirish. *Ta'lim Psixologiyasi Tadqiqotlari*, 8(4), 123-138.
3. **Karimova, D.** (2018). Pedagoglarning emotsional barqarorligini oshirish va stressni kamaytirish strategiyalari. *Oliy Ta'limni Rivojlantirish Jurnali*, 5(4), 103-117.
4. **Qodirov, A., Qodirova, N., va Norboyeva, G.** (2020). Psixologik salomatlik va stress boshqaruvi. *O'zbekiston Psixologiyasi Jurnali*, 15(2), 89-102.
5. Elmurodov U.Y Oliy ta'lim tizimi rahbarlarida liderlik qobiliyatini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (PhD) .. diss.avtoref.: 19.00.05. – T.: SamDu, 2023.
6. **Barkhuizen, N., Rothmann, S., & van de Vijver, F. J. R.** (2014). Burnout and work engagement of academics in higher education institutions: Effects of dispositional optimism. *Stress and Health*, 30(4), 322-332.
7. **Salanova, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. B.** (2011). "Yes, I can, I feel good, and I just do it!" On gain cycles and spirals of efficacy beliefs, affect, and engagement. *Applied Psychology: An International Review*, 60(2), 255-285.
8. **Leiter, M. P., & Maslach, C.** (2004). Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. *Research in Occupational Stress and Well-being*, 3, 91-134.
9. **Robins, L. N., & Guze, S. B.** (1970). Establishment of diagnostic validity in psychiatric illness: Its application to schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*, 126(7), 983-987.