

Raxmonova Maftunaxon Azamatjon qizi,
Andijon davlat pedagogika instituti magistranti
maftunaxonrahmonova182@gmail.com



PEDAGOGIK FAOLIYATDA “ EMOTSIONAL YONISH SINDROMI”NING NAZARIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Maqolada pedagogik faoliyatda “ emotsional yonish sindromi”ning nazariy-psixologik asoslari haqida fikr va mulohazalar yuritiladi. Hozirgi davrda ta’lim tizimining modernizatsiyasi o’qituvchidan yuqori kasbiy mahorat, yangicha pedagogik yondashuvlar va doimiy o’zini rivojlantirib borishni talab qilmoqda. Shu bilan birga, pedagogik faoliyat o’zining hissiy, aqliy va ijtimoiy jihatdan murakkabligi bilan boshqa kasblardan ajralib turadi.

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретико-психологические основы синдрома эмоционального выгорания в педагогической деятельности. В современный период модернизация системы образования требует от учителя высокого профессионального мастерства, инновационных педагогических подходов и постоянного саморазвития. Вместе с тем педагогическая деятельность отличается от других профессий своей эмоциональной, интеллектуальной и социальной сложностью.

Annotation. This article presents reflections and viewpoints on the theoretical and psychological foundations of emotional burnout syndrome in pedagogical activity. In the current era, the modernization of the education system requires teachers to possess high professional competence, innovative pedagogical approaches, and continuous self-development. At the same time, pedagogical work differs from other professions due to its emotional, intellectual, and social complexity.

Tayanch soʻzlar: pedagogik faoliyat, yonish sindromi, psixologik asoslar, kasbiy mahorat, stress, emotsional zoʻriqish, psixoprofilaktika, shaxs psixologiyasi, ruhiyat, jismoniy zoʻriqish.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, синдром эмоционального выгорания, психологические основы, профессиональное мастерство, стресс, эмоциональное напряжение, психопрофилактика, психология личности, психика, физическое напряжение.

Keywords: pedagogical activity, burnout syndrome, psychological foundations, professional competence, stress, emotional strain, psychoprophylaxis, personality psychology, psyche, physical fatigue.

***Emotsional
yonish sindromi
atamasi Gerbert
Freydenberger
tomonidan
1974-yillarda
mutaxassislarga
yordam berish
orqali charchoqni
tasvirlash
maqsadida
ishlab chiqilgan.
Yonish sindromi
o'qituvchilik
kasbida, ayniqsa,
taniqli bo'ldi.***

Kirish. O'qituvchilik kasbi insonlar bilan doimiy muloqot, mas'uliyat, stress va emotsional zo'riqish bilan chambarchas bog'liq. Ushbu omillar natijasida ko'plab pedagoglarda kasbiy charchash, ishlash motivatsiyasining pasayishi va shaxsiy befarqlik holatlari kuzatiladi. Bunday holat psixologiyada "emotsional yonish sindromi" deb ataladi. Ushbu sindrom shaxsning hissiy, ruhiy va jismoniy jihatdan zo'riqishi natijasida kasbiy faoliyatga bo'lgan qiziqishning pasayishi, o'z mehnatiga nisbatan befarqlik, salbiy munosabat va o'zini samarasiz deb his etish bilan namoyon bo'ladi. Bu sindrom, ayniqsa, ta'lim sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar orasida keng tarqalgan. Chunki pedagoglar faoliyati nafaqat o'quv jarayonini tashkil etish, balki o'quvchilar shaxsiga psixologik ta'sir ko'rsatish, ularning his-tuyg'ularini boshqarish, individual yondashuvni amalga oshirish kabi ko'plab hissiy resurslarni talab qiladi¹.

Maqsad va uni asoslash. Mazkur atama Gerbert Freydenberger tomonidan 1974-yillarda mutaxassislarga yordam berish orqali charchoqni tasvirlash uchun ishlab chiqilgan. Yonish sindromi o'qituvchilik kasbida, ayniqsa, taniqli bo'ldi. O'qituvchilar uchun doimiy hissiy mehnat, shaxslararo murakkab talablar va institutsional bosimlar charchashning boshlanishini nafaqat ehtimoliy, balki jiddiy jarayonga aylantiradi. Gerbert Freydenberger birinchi marta charchash atamasini yuqori stressli, odamlarga yo'naltirilgan kasblarda ishlaydigan shaxslar orasida jismoniy va ruhiy charchoq holatini tasvirlash uchun ishlatgan. U bunday shaxslarning asta-sekin "yonib ketishi"ni kuzatgan, chunki ularning hissiy resurslari o'z ishlarida doimiy stresslar bilan tugaydi.

O'qituvchilarni charchashining oldini olish muammosining dolzarbligi amaliyotchi o'qituvchilarning o'zlarining individual xususiyatlari va kasbiy charchash mexanizmi to'g'risida bilimlari yo'qligi sababli stressni mustaqil ravishda yengib o'tish qobiliyatining cheklanganligi bilan bog'liq. Bo'lajak o'qituvchining charchashining pedagogik oldini olish bo'yicha tajribamiz psixologik va pedagogik sikl fanlarini o'qitish doirasida uni amalga oshirishning haqiqiy imkoniyatlarini tasdiqlaydi². Tadqiqotni o'tkazishdan maqsad o'qituvchilar charchashining oldini olish uchun pedagogik sharoitlarni, shuningdek, pedagogik profilaktika jarayonida bo'lajak o'qituvchining stressli vaziyatlarda qarshilik ko'rsatishga tayyorligini shakllantirish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Bu mezonlar shaxsiy, kognitiv va praxeologik tavsiflashga, unga tashxis qo'yishga imkon beradi.

¹ G'oziyev E. Umumiy psixologiya: psixologiya mutaxassislari uchun o'quv qo'llanma (II –kitob). – Toshkent: "Universitet", 2002. – 156 b.

² G'ulomov S. Psixologiyaning nazariy asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021. – 274 b.

Talabalarning stressni yengishga tayyorligini shakllantirish pedagogik sharoitlarni amalga oshirish orqali amalga oshirildi:

- pedagoglarning o'zini o'zi bilishini tashkil etish, hissiy charchashga moyillikni aniqlash, talabalarni charchash sindromining mohiyati to'g'risida xabardor qilish;
- diagnostika tekshiruvini ma'lumotlarini yangilash va shaxsiy va kasbiy rivojlanish strategiyasini aniqlash;
- pedagoglarning kasbiy shakllanishidagi muvaffaqiyatsizlik sabablarini aniqlash va kelajakdagi mutaxassisning rivojlanishini rag'batlantirish;
- o'qituvchi hissiy charchashining oldini olish va yengish bo'yicha tadbirlarni tashkil etish³.

O'zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan ta'lim islohotlari, o'qituvchining ijtimoiy maqomini yuksaltirish, ularning psixologik farovonligini ta'minlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Biroq amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab pedagoglarda kasbiy yonish holatlari mavjud bo'lib, bu ularning mehnat samaradorligi, shaxslararo munosabatlari hamda ta'lim sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shuning uchun o'qituvchilarda emotsional yonish sindromining psixologik mexanizmlarini o'rganish, uning sabablari va oqibatlarini aniqlash, shuningdek, bu holatni bartaraf etishning psixologik yo'llarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tadqiqotlar o'qituvchilarda charchashga moyil bo'lgan turli xil individual darajadagi omillarni ta'kidlaydi. Masalan, o'qituvchilar samaradorligining pastligi vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatiga, ishonish esa kuchli charchoq bilan empirik ravishda bog'liq. Bundan tashqari, yengish strategiyalari hal qiluvchi rol o'ynaydi: moslashuvchan yengishga tayanadigan o'qituvchilar ko'proq himoyasiz bo'ladi; adaptiv kurash (masalan, muammolarni tezda hal qilish, ijtimoiy yordam izlash) stressni bartaraf qilishi mumkin⁴.

O'qitish doimiy hissiy tartibga solishni talab qiladi: o'qituvchilar nafaqat o'zlarining his-tuyg'ularini boshqarishlari, balki talabalarning hissiy holatlariga ham javob berishlari kerak. Vaqt o'tishi bilan bu hissiy mehnat empatiya sustlashishiga olib kelishi mumkin, bunda o'qituvchining g'amxo'rlik qobiliyati pasayadi, charchoq va hissiy uzoqlashish (depersonalizatsiya)ga olib keladi. Ushbu dinamik Maslach

O'zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan ta'lim islohotlari, o'qituvchining ijtimoiy maqomini yuksaltirish, ularning psixologik farovonligini ta'minlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

³ Egamberdiyeva N.M. "Ijtimoiy pedagogika". – Toshkent: A. Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti, 2009. – 200 b.

⁴ Huberman, A. M., & Vandenberghe, R. (Eds.). *Understanding and Preventing Teacher Burnout*. Cambridge University Press. 1999. pp. 25-38.

***Pedagogik
faoliyatda
“bornout”
sindromining
namoyon bo‘lishi,
hissiy charchoqni
shaxsning shaxsiy
xususiyatlari,
masalan, stressga
chidamlilikning
past darajasi,
yuqori hissiy
sezuvchanlik va
perfeksionizmga
moyillik natijasida
ko‘rib chiqadi.***

modeliga mos keladi, shuningdek, o‘zini o‘zi boshqarish va ijtimoiy bilish nazariyalariga asoslanadi⁵.

Pedagogik faoliyatda yonish sindromining psixologik ta‘sirini aniqlash va uning oldini olishning samarali psixoprofilaktik yo‘llari quyidagilardan iborat:

- pedagogik faoliyatning psixologik xususiyatlari va stress omillarini tahlil qilish;
- yonish sindromining nazariy asoslarini, psixologik modellari va shakllanish mexanizmlarini o‘rganish;
- o‘qituvchilarda yonish sindromining darajasini aniqlash va ularning psixologik holatini empirik tahlil qilish;
- yonish sindromining oldini olish va kamaytirish bo‘yicha psixoprofilaktik tavsiyalar ishlab chiqish.

Pedagogik faoliyatda “bornout” sindromining namoyon bo‘lishi, hissiy charchoqni shaxsning shaxsiy xususiyatlari, masalan, stressga chidamlilikning past darajasi, yuqori hissiy sezuvchanlik va perfeksionizmga moyillik natijasida ko‘rib chiqadi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, charchashning rivojlanishida asosiy rolni ichki psixologik omillar, shu jumladan, o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatining yetishmasligi, umidsizlikka tushish va xavotirning kuchayishi asosiy rol o‘ynaydi. Ushbu konsepsiya insonni kasbiy charchoqqa moyil qilishi mumkin bo‘lgan individual farqlarga alohida e‘tibor beradi⁶.

Shaxsiy va tashkiliy istiqbollarni birlashtirgan holda, quyida o‘qituvchilarning charchash holatiga asoslangan bir nechta psixologik mexanizmlar keltirilgan:

- resurslarning kamayishi: hissiy va kognitiv resurslar doimiy ravishda ish talablari bilan sarf qilinadi va charchashga olib keladi;
- kognitiv masofa: resurslar tugashi bilan o‘qituvchilar o‘zlarini talabalardan yoki ishlardan aqlan uzoqlashtirishi mumkin, bu esa depersonalizatsiyaga olib keladi;
- o‘z-o‘zini baholashning pasayishi: takroriy muvaffaqiyatsizliklar, tan olinmaslik yoki qadriyatlarining nomuvofiqligi shaxsiy samaradorlik tuyg‘usining pasayishiga yordam beradi;
- salbiy teskari aloqa davri: charchash ishning ishlashi va faolligini pasaytiradi, bu esa ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va ijobiy fikrlarni yanada susaytirishi va sindromni kuchaytirishi mumkin⁷.

⁵ Maslach C., Jackson, S. E. *The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior*, 1981. pp. 99-113.

⁶ Василенко Т.А. Проявления эмоционального выгорания. Теория и практика современной науки. - 2020. - №12 (66). – С. 34-37.

⁷ Вишникина Е.С. Эмоциональное выгорание, что делать? Студенческий медицинский научный журнал «Синописис». – 2024. – №2. – С. 10-13.

Ushbu mexanizmlar o'ziga xos aylanuvchi jarayonni yuzaga keltiradi, unda stresslar, kognitiv-hissiy javoblar va atrof-muhit sharoitlari vaqt o'tishi bilan charchashni davom ettirish yoki kuchaytirish uchun o'zaro ta'sirlashadi.

O'qituvchilik kasbi boshqa kasblarda bo'lmagan yoki unchalik kuchli bo'lmagan stress omillari bilan to'la. Bularga doimiy insonlar bilan muloqotda bo'lish, ko'p ish yuki, ma'muriy talablar, ishlashni baholash va institutsional qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi kiradi. Milliy va madaniyatlararo tadqiqotlar ushbu stress omillari o'qituvchilar orasida charchash bilan kuchli bog'liqligini tasdiqlaydi.

Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi. Stress omillari organizmning stress reaksiyasini qo'zg'atadigan hodisalar, vaziyatlar yoki talablar hisoblanadi. Ular tashqi shovqin yoki ichki salbiy fikrlar bo'lishi mumkin. Stress tabiatan "yomon" emas – ba'zilar bizni rag'batlantiradi, lekin surunkali yoki kuchli stresslar ruhiy va jismoniy salomatlikni buzishi mumkin. Pedagogik muhitdagi empirik tadqiqotlar yuqorida keltirilgan nazariy asoslarni qo'llab-quvvatlaydi.

Ushbu nazariy va empirik asosni hisobga olgan holda, o'qituvchilarning charchashiga qarshi profilaktika va aralashuv strategiyalari bir necha darajalarga qaratilgan, tizimli bo'lishi kerak, xususan:

- tashkiliy tadbirlar, maktablar ish yukini baholashi, mazmunli fikr bildirishi va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi kerak. O'qituvchilar va rahbariyat o'rtasidagi muloqot va shaxsiy qarashlarni moslashtirishga;
- o'qituvchilarni charchashga qarshi turishi uchun shaxsiyatini stressga chidamli qilishda, yengish strategiyalari bo'yicha trening mashg'ulotlari o'tkazish;
- ish jarayonlarini pedagoglar o'zlarining kuchli tomonlari va qadriyatlarini ish joyiga moslashtirishga undash, ularning faolligini oshirishga.

Psixologik yordam, muntazam nazorat, qo'llab-quvvatlash guruhlari va ruhiy salomatlik xizmatlari o'qituvchilarga stressni yengishga va chidamlilikni tiklashga yordam beradi.

Kognitiv xulq-atvor yondashuvi charchash doimiy disfunktsional e'tiqodlar va stressni yengish uchun samarasiz strategiyalar natijasidir degan fikrga asoslanadi. Ushbu konsepsiyaga ko'ra, salbiy fikrlash, katastrofizatsiya va kognitiv buzilishlarga moyil bo'lgan shaxslar ko'proq charchashga moyildir. Ushbu yondashuvning muhim jihati xodimlarni stressli vaziyatlarga bardosh berishning moslashuvchan strategiyalari, jumladan, hissiy intellektni rivojlantirish, kognitiv qayta qurish texnikasini o'rgatish va psixologik moslashuvchanlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Stress omillari organizmning stress reaksiyasini qo'zg'atadigan hodisalar, vaziyatlar yoki talablar hisoblanadi. Ular tashqi shovqin yoki ichki salbiy fikrlar bo'lishi mumkin.

Shaxsiy sabablarga stressga chidamliligi pastligi, xavotirning kuchayishi, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatining yetishmasligi va perfekSIONIZMGA moyillik kiradi. Shaxslararo omillarga ziddiyatli vaziyatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi va hamkasblar bilan keskin munosabatlar kiradi.

Ekzistensial yondashuv charchashni kasbiy faoliyatning ma'nosini yo'qotish va motivatsiyani yo'qotish deb tushuntiradi. Ushbu nuqtayi nazarga ko'ra, o'z faoliyatidan qoniqish topa olmaydigan yoki taxminlar va haqiqatning nomuvofiqligidan hafsalasi pir bo'lgan ishchilar hissiy charchoqqa ko'proq moyil bo'ladi. Ushbu yondashuv doirasida asosiy e'tibor ishning ma'nosini topishga, ichki motivatsiyani rivojlantirishga va kasbiy faoliyatining ahamiyatini anglashga qaratiladi. Ekzistensial nazariya shuni ko'rsatadiki, olish jamiyatdagi shaxsiy maqsadlari, qadriyatlari va o'z rolining ahamiyatini anglash orqali charchashning oldini mumkin.

Shaxsiy sabablarga stressga chidamliligi pastligi, xavotirning kuchayishi, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatining yetishmasligi va perfekSIONIZMGA moyillik kiradi. Shaxslararo omillarga ziddiyatli vaziyatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi va hamkasblar bilan keskin munosabatlar kiradi. Tashkiliy sabablar ish mas'uliyati, kasbiy majburiyatlarning noaniqligi, martaba istiqbollarining yetishmasligi va rahbariyatning qattiq nazorati bilan bog'liq. Kognitiv xulq-atvor yondashuvi nuqtayi nazaridan, charchash disfunkSIONAL e'tiqodlar, salbiy fikrlash va samarasiz kurash strategiyalari bilan qo'zg'atiladi

O'z navbatida, charchashning oqibatlari shaxsning psixologik holatiga ham, uning kasbiy faoliyati, shaxslararo munosabatlari va jismoniy sog'ligiga ham ta'sir qiladi. Psixologik darajada charchash surunkali stress, xavotirning kuchayishi, depressiv holatlar, hissiy charchoq va kasbiy faoliyat uchun motivatsiyaning pasayishi shaklida namoyon bo'ladi. Biror kishi befarqlikni, ishga qiziqishning yo'qolishini, o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishini va o'ziga bo'lgan ishonchni his qiladi. Bu esa ijtimoiy izolyatsiya va shaxsiyat inqiroziga olib kelishi mumkin⁸.

Kasbiy faoliyat nuqtayi nazaridan, charchash mahsuldorlikning pasayishiga, bajarilgan vazifalar sifatining yomonlashishiga, kasbiy norozilikka va xatolar sonining ko'payishiga olib keladi. Odamda konsentratsiyaning pasayishi, xotira va kognitiv qobiliyatlarning yomonlashishi kuzatiladi, bu murakkab kasbiy vazifalarni bajarishga salbiy ta'sir qiladi. Nazoratdan tashqari holatlarda ishdan bo'shatish, kasbni o'zgartirish yoki tanlangan faoliyat sohasida to'liq umidsizlik bo'lishi mumkin.

Yakuniy qism. Uzoq muddatli charchash tananing to'liq charchashiga, depressiya, tashvishlanish va surunkali charchoq sindromi kabi jiddiy

⁸ Солошенко, И.М. Синдром эмоционального выгорания личности: сущность, причины возникновения, симптомы и формы проявления. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №5-1. – С. 169-171.

ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Ushbu holat o'z vaqtida tashxis qo'yish va tuzatishni talab qiladi, chunki uning rivojlangan shakllari uzoq muddatli psixologik rehabilitatsiya, turmush tarzini o'zgartirish va hatto kasbiy faoliyatdan voz kechish zarurligiga olib kelishi mumkin. Hissiy charchoqning oldini olish ushbu holatning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik va psixologik farovonlikni saqlashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuyini o'z ichiga oladi. U bir necha darajalarda amalga oshiriladi:

- individual;
- shaxslararo;
- tashkiliy.

Birinchi bosqich – muammoni anglash va o'z-o'zini diagnostika qilish. Dastlabki bosqichda hissiy charchash belgilarini o'z vaqtida aniqlash va uning sabablarini tushunish muhimdir. Buning uchun muntazam ravishda introspeksiya qilish, stress va charchoq darajasini kuzatish, hissiy holat va ish motivatsiyasidagi o'zgarishlarni qayd etish tavsiya etiladi.

Ikkinchi bosqich – o'z-o'zini boshqarish va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish. Bunda charchash xavfini kamaytirish uchun nafas olish mashqlari, meditatsiya, avtotrening “tana va ongni bo'shashtirish” texnikasi va kognitiv xulq-atvor strategiyalarini o'z ichiga olgan o'zini o'zi boshqarish usullarini o'zlashtirish kerak.

Uchinchi bosqich – muvozanatli ish va dam olish rejimini shakllantirish. Ish vaqtini optimallashtirish charchoqning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Kundalik rejimga rioya qilish, ishdan tanaffus qilish, intellektual va jismoniy faoliyatni almashtirish, yetarli uyqu va to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash muhim⁹.

Shaxslararo o'zaro ta'sir charchashning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Hamkasblar bilan ishonchli munosabatlarga ega bo'lish, oila va do'stlarning qo'llab-quvvatlashi professional qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi. Ichki korporativ tadbirlar, jamoa tuzish va psixologik treninglarni tashkil etish jamoadagi hissiy muhitni yaxshilashga va nizolarni kamaytirishga yordam beradi.

Tashkiliy darajada ish majburiyatlarini yetarli darajada taqsimlash, qulay mehnat sharoitlarini yaratish, adolatli ish haqi tizimi va kasbiy o'sish imkoniyati muhimdir. Rahbarlar xodimlarning psixologik holatini hisobga olishlari, ortiqcha yuklardan qochishlari va qiyin ish sharoitida yordam ko'rsatishlari kerak.

Birinchi bosqich – muammoni anglash va o'z-o'zini diagnostika qilish. Dastlabki bosqichda hissiy charchash belgilarini o'z vaqtida aniqlash va uning sabablarini tushunish muhimdir. Buning uchun muntazam ravishda introspeksiya qilish, stress va charchoq darajasini kuzatish, hissiy holat va ish motivatsiyasidagi o'zgarishlarni qayd etish tavsiya etiladi.

⁹ Рабаданова, П.М. Эмоциональное выгорание и его сущность Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. – 2019. – №3. – С. 104-108.

Pedagogik faoliyatda yonish sindromi bu jismoniy, hissiy va intellektual charchoq holati bo'lib, u stressning uzoq muddatli ta'siri, yuqori ish yuki va psixologik tushirishning yetishmasligi natijasida yuzaga keladi. Charchashning sabablari orasida individual (stressga chidamlilik, tashvish, mukammallik), shaxslararo (nizolar, qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, hissiy stress), tashkiliy (yuqori yuk, qattiq nazorat, martaba istiqbollarining yetishmasligi) va kognitiv (salbiy fikrlash, stressni yengish uchun samarasiz strategiyalar); shuningdek, ishning ma'nosini yo'qotish bilan bog'liq ekzistensial omillarni ajratib ko'rsatish va kasbdagi umidsizlik. Charchoqning oldini olish muammoni anglash va o'z-o'zini tashxislashni o'z ichiga oladi. O'z-o'zini boshqarish va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muvozanatli ish va dam olish rejimini shakllantirish, uyqu va ovqatlanish rejimiga rioya qilish kerak. Ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va jamoada qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish, mehnat sharoitlarini optimallashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziyev E. *Umumiy psixologiya: psixologiya mutaxassisligi uchun o'quv qo'llanma (II –kitob).* – Toshkent: “Universitet”, 2002. – 156 b.
2. G'ulomov S. *Psixologiyaning nazariy asoslari.* – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021. – 274 b.
3. Egamberdiyeva N.M. *“Ijtimoiy pedagogika”.* – Toshkent: A. Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti, 2009. – 200 b.
4. Huberman A. M., & Vandenberghe, R. (Eds.). *Understanding and Preventing Teacher Burnout.* Cambridge University Press. 1999.
5. Maslach C., Jackson, S. E. *The measurement of experienced burnout.* *Journal of Occupational Behavior*, 1981.
6. Василенко Т.А. Проявления эмоционального выгорания. Теория и практика современной науки. – 2020. – №12 (66).
7. Вишникина Е.С. Эмоциональное выгорание, что делать? Студенческий медицинский научный журнал «Синописис». – 2024. – №2.
8. Солощенко И.М. Синдром эмоционального выгорания личности: сущность, причины возникновения, симптомы и формы проявления. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук.* – 2022. – №5-1.
9. Рабаданова П.М. Эмоциональное выгорание и его сущность *Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки.* – 2019. – №3. – С. 104-108.