

**PEDAGOGLARDA KASBIY EMOTSIONAL ZO‘RIQISHLARNI OLDINI  
OLISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TOMONLARI**

**PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PREVENTING  
PROFESSIONAL EMOTIONAL TENSION IN TEACHERS**

**Jumanazarova Sarvinoz**

**UrDPI Pedagogika fakulteti talabasi**

**Jumanazarova Sarvinoz**

**Student of Faculty of Pedagogy of UrDPI**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada pedagoglarning kasbiy faoliyati davomida kelib chiqadigan kasbiy emotsional zo‘riqishlarini qanday qilib oldini olish va bartaraf etish mumkinligi haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** Pedagog, kasbiy zo‘riqish, stress, profilaktika, emotsiya, A.M.Bakovikov, kommunikatsiya, A.B.Lenova, Ye.S.Jarikov, stressor, Hans Seyle, eustress, distress, kreativ, reglament.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются способы предотвращения и устранения профессионального эмоционального напряжения, возникающего в процессе профессиональной деятельности педагогов.

**Ключевые слова:** Педагог, профессиональный стресс, стресс, профилактика, эмоция, А.М. Баковиков, общение, А.Б. Ленова, Е.С. Жариков, стрессор, Ганс Зейле, эустресс, дистресс, креатив, регуляция.

**Annotation:** This article discusses how to prevent and eliminate professional and emotional stress that occurs during the professional activity of pedagogues.

**Key words:** Pedagogue, occupational stress, stress, prevention, emotion, A.M. Bakovikov, communication, A.B. Lenova, Ye.S. Zharikov, stressor, Hans Seyle, eustress, distress, creative, regulation.

Pedagoglik kasbi eng sharaflari kasblardan biri, chunki u har bir kasb egasiga, u xoh quruvchi bo'lsin, xoh hokim, barchasining qo'liga qalam tutib yozishni o'rgatgan, harf tanitgan. Pedagog o'quvchiga nafaqat ta'lim, balki tarbiya ham beradi. Bu kasb faxrli kasblardan bo'lish bilan bir qatorda, faoliyati davomida o'ziga xos qiyinchiliklarga duch keladi. Buning natijasida kasbiy emotsional zo'riqishlar kelib chiqadi. Keling, bu haqida so'z yuritishdan oldin, Pedagog kim? Pedagoglik kasbi tarixi haqida va uning bugungi kundagi pozitsiya va vazifalari to'g'risida qisqacha ma'lumotlar bilan tanishamiz.

**Pedagog** – yunon tilidan tarjima qilganda “παῖς” (paida) — bola, “ἄγωγ” (gogos)— yetaklovchi, ya'ni “bola yetaklovchi” degan ma'noni anglatadi.<sup>1</sup> Qadimgi Yunonistonda o'z xo'jayinlarining bolalarini sayr qildirgan, ehtiyot qilgan tarbiyachini pedagog deb atashgan. Keyinchalik bu atama kengayib, maxsus bilimlarni egallagan mutaxassislariga nisbatan qo'llanila boshlagan. Ularning ta'lim-tarbiya borasidagi faoliyati va to'plagan tajribalari asosida “Pedagogika” fani vujudga kelgan. Bugungi kunda pedagog sifatida pedagogika mutaxassisi, bolalar va yoshlarni tarbiyalash va o'qitish bilan shug'ullanuvchi, shu soha bo'yicha maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxs nazarda tutiladi.

Endi esa yuqoridagi “O'qituvchi-pedagog o'z faoliyatida duch kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlar va uning oqibatida vujudga kelishi mumkin bo'lgan zo'riqishlar va ularni oldini olish” haqida mavzumizni bayon qilsak. O'qituvchi o'z faoliyati davomida nafaqat o'quvchilar bilan, balki o'z hamkasblari va ta'lim muassasasi rahbarlari bilan ish olib boradi. Har bir kasbda bo'lgani singari pedagoglarda ham kasbiy zo'riqishlar bo'lishi tabiiy hol. Keling shu o'rinda kasbiy zo'riqish va uning turlarini izohlasak. Kasbiy zo'riqish bu ish faoliyati bilan bog'liq zo'riqish bo'lib, xodimning kasbiy faoliyati bilan bog'liq salbiy emotsional holati hamda ekstremal omillarga duch kelganda yuzaga

---

<sup>1</sup> X.Ibragimov, Sh.Abdullayeva. “Pedagogika nazariyasi” darslik. Toshkent-2008

keladigan noxush his-tuyg'ularidir. Kasbiy zo'riqishlar bugungi kunda "Kasbiy stress" deb ham ataladi. A.B.Lenova kasbiy stressni shunday turlarga ajratadi:<sup>2</sup>

-Axborotli stress;

-Hissiy stress;

-Kommunikativ stress.

Endi "Axborot stressi"ga qisqacha to'xtalib o'tamiz. Axborot stressi bu tashqi muhitdan olingan har xil, haddan tashqari ko'p miqdordagi ma'lumotlar natijasida insonda yuzaga keladigan zo'riqishlardir. Bunday stress quyidagi sabablar natijasida kelib chiqishi mumkin:

-Axborotning haddan tashqari ko'payishi;

-Pedagog o'ziga berilgan vazifalarni vaqtida bajara olmasa;

-Dars jarayonini olib borish uchun o'quv qo'llanmalarining yetishmasligi natijasida yuzaga keladi.

Bunday stressni oldini olish uchun quyidagilarga diqqatimizni qaratishimiz lozim:

-Pedagog o'z ishlarini vaqtga nisbatan to'g'ri taqsimlashi kerak;

-Pedagog o'z faniga doir yangiliklar bilan tanishib borish bilan bir qatorda, qiziqarli faktlar to'plab o'quvchida fanga nisbatan ko'proq qiziqish uyg'otish kerak;

-Pedagog imkon qadar har sohadan xabardor bo'lishi, zamon bilan hamnafas bo'lishi lozim;

-Berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarishi zarur.

Hissiy stress deganda, inson biror-bir voqeadan qattiq ta'sirlanishi, shuning oqibatida noxush his-tuyg'ular girdobida qolishi nazarda tutiladi. Bunday stressga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

-O'quvchilar tomonidan o'qituvchining faniga bo'lgan qiziqishning sustligi;

-Darsdagi kelishmovchilik yuzasidan kelib chiqadigan g'azablanish tuyg'usi;

-Nohaqlik ortidan yuzaga keladigan aybdorlik hissi;

---

<sup>2</sup> Sh.E.Yakubova. "Pozitiv dunyoqarashni shakllantirishga oid ma'naviy pedagogik merosning mazmun-mohiyati". Buxoro-2022

- Ishdagi hamkasblar bilan qarama-qarshilik;
- Tahqirlashga duch kelganda;
- Ta'lim muassasasi rahbariyati bilan ziddiyatlar mavjud bo'lishi natijasida hissiy stress vujudga keladi.

Pedagog hissiy stressdan saqlanish uchun quyidagilarga amal qilsa, bu stress bilan bog'liq muammolar nisbatan o'z yechimini topgan bo'ladi:

- Pedagog doim pozitiv fikrlashi darkor;
- O'qituvchi o'z fanining haqiqiy mutaxassisi bo'lishi kerak;
- Pedagog hamma voqealardan ham ta'sirlanib, hissiyotlarga berilmasligi zarur.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, kasbiy emotsional zo'riqishlar har bir kasbda, shu jumladan pedagoglik kasbida ham odat tusiga kirgan tabiiy jarayondir. Avvalambor, pedagoglarni bunday holatlarga tushirmaslikka va pedagog sifatida o'zimiz tushmaslikka harakat qilishimiz zarur, agar pedagoglar bunday vaziyatlarga duch kelgan vaqtida ham o'zlarini yo'qotmagan holda, ustalik bilan vaziyatdan chiqa bilishlari kerak. Bunda, albatta, pedagoglar uchun yaqin insonlari, ya'ni oilasi va yon-atrofdagilar, hamkasblar, ta'lim muassasasi rahbariyatining ko'magi hamda o'quvchilarning ustozga bo'lgan hurmati katta ahamiyat kasb etadi. Agarda pedagoglarda kasbiy emotsional zo'riqishlar vaqtida bartaraf qilinsa, pedagogik-psixologik profilaktik ishlar amalga oshirilsa pedagoglarning ma'naviy hayotida pozitivlikka erishgan bo'lamiz.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Sh.E.Yakubova."Pozitiv dunyoqarashni shakllantirishga oid ma'naviy pedagogik merosning mazmun-mohiyati". IISN 2181-6883. "Pedagogik mahorat" ilmiy nazariy metodik jurnal. 5-Son. Oktabr. 168-bet. Buxoro-2022. (13.00.00.№23)
2. Sh.E.Yakubova."The system of instilling a healthy perspective in students through eastern academics' educational principles". European international journal of multidisciplinary research and management studies. Volume03. IISUE09. IISN: 2750-8587.

3. Sh.E.Yakubova."The system of forming a positive world attitude in higher education students".Innovative Research in Modern Education, Hosted from Toronto, Canada Conference 1(8),69-74.Retrieved from. 2023.

<https://aidlix.org/index.php/ca/article/view/30>

4. X.Ibragimov, Sh.Abdullayeva. "Pedagogika nazariyasi" darslik. Toshkent-2008.

5. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Pedagogika>.

6. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Stress>

7. <https://bestpublication.org/index.php/ozf/article/download/2556/2428/2384>

8. Боковиков А.М. (ред.) Энциклопедия глубинной психологии Т. 2. Новые направления в психоанализе; Психоанализ общества