



**International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences**

Hosted online from New York, USA

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

2<sup>nd</sup> February, 2025

---

**PEDAGOGLARDA YUZAGA KELADIGAN KASBIY CHARCHOQ  
SINDROMINI KELITIRIB CHIQARUVCHI OMILLAR. (Salomatlik omilli )**

Kamolova Azimaxon Odiljon qizi  
Namangan Davlat pedagogika instituti  
Pedagogika va psixologiya kafedrasi  
o'qituvchisi (mustaqil izlanuvchisi)  
[azimjonodilovich5656@gmail.com](mailto:azimjonodilovich5656@gmail.com)

**ANNATATSIYA:**

Quyuda keltirilgan Maqolada bugungi kun ta'lim tizimidagi dolzarb muammoga aylanib borayotgan zamonaviy o'qituvchilarning kasbiy salomatligi muammosiga bag'ishlangan. Kasbiy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar xavfi va tuzilishi keltirib o'tiladi. "Kasbiy charchaq sindromi" sabablari aniqlandi. Zamonaviy o'qituvchining sog'liq xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan turli xil empirik tadqiqotlar tahlili o'tkaziladi. O'qituvchining kasbiy salomatligi buzilishining oldini olish yo'nalishlari sarhisob qilinadi va aniqlandi.

**KALIT SO'ZLAR:** Kasbiy faoliyat, salomatlik, madaniyat, gipertoniya, psixosomatika, osteoxondroz, stress, kompetentsiya, deformatsiyasi, varikoz, pedagogik faoliyat, kasaba uyushmasi.

**АННОТАЦИЯ:** статья, представленная в колодце, посвящена проблеме профессионального здоровья современных педагогов, которая сегодня становится актуальной проблемой в системе образования. Перечислены риски и структура заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью. Выявлены причины "синдрома профессиональной усталости". Проводится анализ различных эмпирических исследований, направленных на изучение особенностей здоровья современного педагога. Подведены итоги и определены направления профилактики нарушений профессионального здоровья педагога.



## International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

2<sup>nd</sup> February, 2025

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** профессиональная деятельность, здоровье, культура, гипертония, психосоматика, остеохондроз, стресс, компетентность, деформация, варикозное расширение вен, педагогическая деятельность, профсоюз.

### ANNOTATION:

The article below addresses the problem of professional health of Modern teachers, which today is becoming an urgent problem in the educational system. The risk and structure of diseases associated with professional activity are cited. The causes of "Occupational fatigue syndrome" have been identified. An analysis of various empirical studies is carried out, aimed at studying the health characteristics of a modern teacher. Directions for the Prevention of violations of the teacher's professional health are summarized and identified.

**KEYWORDS:** professional activity, health, culture, hypertension, Psychosomatics, osteochondrosis, stress, competence, deformation, varicose veins, pedagogical activity, trade union.

### Kirish

Kasbiy faoliyat inson hayotining muhim tarkibiy qismi. U kasbiy faoliyatning asosiy manbasini: jismoniy va ijodiy kuchlarni uyg'un ravishda rivojlanishi, uni jamiyatning yetuk va faol a'zosiga aylantiradi. Pedagogik faoliyat jarayonida kasbiy faoliyatning samaradorligi ko'p jihatdan nafaqat o'qituvchining o'z harakatlari, balki axborotlarni o'zlashtirish va his-tuyg'ularini qanday muvofiqlashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishlari. Shu bilan bir qatorda jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlik holatiga ham erisha oladilar.

Bugungi kunda rivojlanib borayotgan ijtimoiy jamiyatda o'qituvchining kasbiy salomatligi muammosi dolzarb masalalar qatoriga qo'shilmoqda, chunki yosh avlodning sog'lig'i ko'proq o'qituvchiga bog'liq. Axir, o'qituvchi o'quv jarayonining asosiy ishtirokchisi, bilim tashuvchisi, xulq-atvor namunasi, sog'lom turmush tarzi va sog'liqqa munosib munosabatni shakilantiruvchidir. Zamonaviy o'qituvchi o'z



faoliyati va kasbiy rivojlanishida yuzaga keladigan ijtimoiy, psixofizik va kasbiy mashaqatlarga bardosh berishi kerak. [1].

### Adabiyotlar tahlili:

O'qituvchining kasbiy salomatligi muammosi hozirda bir qator tadqiqotchilarning e'tiborini tortmoqda. O'qituvchining kasbiy salomatligi muammosiga murojaat qilgan birinchi tadqiqotchilardan biri bu kasbiy salomatlikni o'rgangan L. M. Mitina o'qituvchilar salomatligi va ish samaradorlikni ta'minlaydigan kompensatsion, himoya, ularni tartibga solish mexanizmlarini saqlash va faollashtirishga doir tadqiqotlarni olib borgan[2].

U o'z tadqiqotlarida kasbiy xavflarni aniqlash, yukning ta'siri, shuningdek maktab o'qituvchilari, oliy ta'lim muasasasi pedagoglari va universitetlarning talabalari sog'lig'ini tahlil qilish edi. Ta'lim-tizimining hozirgi rivojlanish bosqichi innovatsion rivojlanishga o'tish bilan tavsiflanadi, uning asosiy yo'nalishlari "Bizning yangi ta'lim-tizimimiz" milliy ta'lim tashabbusida bayon etilgan. Ushbu tashabbusni amalga oshirish sharoitida o'qituvchilarga yuk sezilarli darajada oshadi.

**Natijalar:** O'qituvchilarning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi yetakchi xavf omillari quyidagilardir:

- yuqori psixo-emotsional stress;
- e'tiborni turli xil faoliyat turlariga o'tkazish zarurati;
- e'tibor, xotiraga bo'lgan talabning oshishi;
- nutq apparatiga doimiy yuk;
- jismoniy harakatsizlik;
- ortostatik yuklar;
- ularning mehnat faoliyatidan norozilik;
- auditoriyada uzoq vaqt qolish;
- psixologik madaniyatning past darajasi;
- kommunikativ faoliyatning etarli darajada rivojlanmaganligi ba'zi o'qituvchilarda o'z-o'zini tashkil etish qobiliyatlari va ko'nikmalari;
- individual psixofiziologik xususiyatlar (masalan, zaif asab tizimi);
- zaif kasbiy tayyorgarlik [1] va boshqa omillarni kiritishimiz mumkin.



# E CONF SERIES



## International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

2<sup>nd</sup> February, 2025

Tadqiqotchilar (A. K. Markova, L. M. Mitina, M. M. Rybakovalarning radqiqotlarida aniqlagan natijlarni ham o'rganamiz:

- o'qituvchining darsda talabalar bilan o'zaro munosabati holatlari - darsda intizom va xulq-atvor qoidalarini buzish, kutilmagan ziddiyatli vaziyatlar, itoatsizlik, o'qituvchining talablarini e'tiborsiz qoldirish, ahmoqona savollar va boshqalar;
- hamkasblar va maktab ma'muriyati bilan munosabatlarda yuzaga keladigan vaziyatlar (fikrlarning keskin tafovutlari ,topshiriqlarning haddan tashqari yuklanishi, yukni taqsimlashdagi nizolar, o'quv ishlarini haddan tashqari nazorat qilish, maktabdagi yangiliklarni o'ylamaslik va boshqalar).;
- o'qituvchining o'quvchilarning ota-onalari bilan o'zaro munosabati holatlari (o'qituvchi va ota-onalar tomonidan o'quvchini baholashdagi tafovutlar, ota-onalarning bolalarni tarbiyalashga e'tibor bermasligi va boshqalar) [3].

O'qituvchi kasbi turli xil ovoz shakllanishining buzilishi, asab kasalliklari (ko'pincha astenonevrotik holatlar shaklida), yurak-qon tomir tizimi kasalliklari (gipertonik namoyishlar, vegetativ-qon tomir distoni, angina pektorisi va boshqalar), yuqori nafas yo'llarining kasalliklari, ko'rish buzilishi, osteoxondroz, pastki ekstremitalarning varikoz tomirlari va boshqalar kabi kasalliklar xavfi bilan bog'liq. nutqdagi intensiv yuk qurilma disfoniya va afoniyaning shakllanishiga olib keladi. Boshqa professional guruhlar bilan taqqoslaganda, o'qituvchilar nevrotik kasalliklar, nevrozlarning "og'ir" shakllarini to'plash, psixosomatik muammolar xavfi yuqori [4]. Kasaba uyushmasining bergan ma'lumotlariga ko'ra kasaba uyushmasi umumiy ta'lim tashkilotlarida faoliyat olib borayotgan pedagoglar va o'qituvchilarining ish vaqti rejimini o'rganishdi va ushbu tadqiqot nafaqat o'qituvchining ish vaqtini, balki uning kundalik hayotini, shu jumladan oilaviy va madaniy hayotini tashkil etish vaqtini, sog'lig'i va o'zini o'zi anglash imkoniyatini ham aniqladi. Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra, o'qituvchining haftalik ish yuki (sinfda haftasiga o'rtacha 24 soat ish bilan ta'minlangan) 70,5 soatni tashkil etadi, bu ushbu toifadagi ishchilar uchun belgilangan ish vaqtidan deyarli ikki baravar ko'p. Agar olingan haqiqiy bandlikni bir ish kuniga qayta hisoblash amalga oshirilsa, uning ortiqcha davomiyligi aniq bo'ladi - bir ish kuni 11 soatdan ortiq davom etadi. O'qituvchilarda kasallik statistikasi. Hech kimga sir emaski, o'qituvchi kasbi stressli



## International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

2<sup>nd</sup> February, 2025

toifaga kiradi va undan o'zini o'zi boshqarish va o'zini o'zi boshqarish uchun katta zaxiralarni talab qiladi. Kasbiy guruh sifatida o'qitish jismoniy va ruhiy salomatlikning juda past ko'rsatkichlari bilan ajralib turishi ajablanarli emas. Va bu ko'rsatkichlar maktabda ish staji oshgani sayin kamayadi.

O'qituvchining shaxsiyatining deformatsiyasiga va natijada uning aqliy va jismoniy sog'lig'ini yo'qotishiga olib keladigan asosiy omillar keltirib o'tamiz:

- Mojaroli vaziyatlarning barcha turlari;
- Ayblovlar, ayniqsa adolatsiz, haqoratli, qo'pol tarzda aytilgan;
- Kutilmagan, psixologik jihatdan nomaqbul buyruqlar;
- Barcha turdagi ishlarni yig'ish va ularni bajarish uchun vaqt yetishmasligi;
- Shaxsiy nomaqbul harakatlar;
- Odamlarda, ishda, ilgari qabul qilingan pozitsiyada, ilgari himoya qilingan yondashuvlar va munosabatlarda umidsizlik;
- Biror narsani uzoq kutish, shu munosabat bilan haddan tashqari qo'zg'alish.
- Pedagogik qat'iylik; (birovning tashqi bahosini qabul qilish qobiliyatining buzilishi, bu o'z psixologik muammolarini, hozirgi holatini, motivlari va ehtiyojlarini anglashda qiyinchiliklarga olib keladi.)
- Yetarli bo'lmagan hissiy javob (nevrotizm);
- Psixologik himoya usullarining stereotipi;
- Jismoniy harakatsizlik (uzoq vaqt ishlaganda mushaklarning doimiy qisqarishi).

Shunday qilib, S. G. Axmerova (2003) ma'lumotlariga ko'ra, kasallikning eng yuqori darajasi ijtimoiy fanlar o'qituvchilari va tilshunoslar orasida qayd etilgan. Nevrotik o'zgarishlar rus tili o'qituvchilari va adabiyotida, kamroq darajada jismoniy tarbiya va mehnat o'qituvchilari orasida namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, deyarli barcha o'qituvchilar sog'liq holati to'g'risida ba'zi shikoyatlarni bildiradilar [1]. Ish vazifalarini bajarish bilan bog'liq doimiy ortiqcha yuklar, noto'g'ri ovqatlanish va uyqusizlik, sog'lig'ingizga e'tibor bermaslik – bularning barchasi zamonaviy o'qituvchining juda jiddiy muammolari bo'lib, ular asosan ish xonalarida ham, uyda ham o'z kasbiy vazifalarini bajarish uchun bandlik tufayli yuzaga keladi. Ushbu holatning natijasi yuqori darajadir o'qituvchilar orasida quyidagi kasalliklarning tarqalishi, ro'yxati turli monitoring statistikasi bilan tasdiqlangan:



## International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

2<sup>nd</sup> February, 2025

- Yurak-qon tomir patologiyasi: koronar arteriya kasalligi, vegetativ-qon tomir distoni, ekstremitalarning varikoz tomirlari, gipertoniya va boshqalar; turli xil ko'z kasalliklari bilan rivojlanadigan ko'rishning pasayishi;
- Oshqozon-ichak trakti muammolari: gastrit, surunkali xoletsistit, safro diskinezi, yarali oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak kasalligi va boshqalar;
- Nafas olish kasalliklari: tez-tez shamollash, surunkali bronxit, tonzillit, laringit va faringit;
- Qandli diabet [4].

Hozirgi vaqtda o'qituvchilarning psixologik salomatligi masalasi juda dolzarbdir, chunki o'qituvchi kasbi katta neyropsik stresslar bilan bog'liq va undan o'zini o'zi boshqarish va o'zini o'zi boshqarish uchun zaxiralarni talab qiladi. Shuning uchun kasbiy guruh sifatida o'qitish jismoniy va psixologik salomatlikning past ko'rsatkichlari bilan ajralib turadi. Sog'liqni saqlashni tejaydigan kompetentsiya-bu bilim va tajribani birlashtirishga asoslangan ta'lim muhitida sog'liqni saqlashni tejaydigan faoliyatning umumiy qobiliyati va tayyorligida namoyon bo'ladigan shaxsning ajralmas sifati. O'qituvchining sog'lig'iga munosabati, uning sog'lom turmush tarzini olib borishga bo'lgan ehtiyoji, sog'lig'ining barcha jihatlarini tiklash masalalarida savodxonlik darajasi va o'quvchilarga tegishli tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish o'rtasida barqaror bog'liqlik mavjud. O'qituvchining ushbu masalalarda savodxonlik darajasi qanchalik past bo'lsa, uning o'zi sog'lom turmush tarzini olib borishga shunchalik kam turtki beradi, ko'rib chiqilayotgan masalalar uning maktab o'quvchilariga ta'sirida shunchalik kam namoyon bo'ladi [1].

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki o'qituvchilar o'zlarining mavqei, kasbiy va ijtimoiy roli bo'yicha nafaqat maxsus bilimlarning tashuvchisi, balki xulq-atvor va sog'liqqa bo'lgan munosabat namunasidir. Shu bilan birga, zamonaviy tadqiqotlar o'qituvchilarning kasbiy guruh sifatida jismoniy va ruhiy salomatligining juda past ko'rsatkichlariga ishora qiladi, bu esa ish staji oshgani sayin kamayadi [3]. Sog'liqni saqlash va sog'liqni saqlash masalalari bo'yicha o'z nuqtai nazariga ega bo'lgan o'qituvchi ta'lim muassasasida sog'liqni saqlash faoliyatini olib boruvchi va kasbiy salomatlik va uzoq umr ko'rish sharoitida uning iste'molchisi sifatida ishlaydi.



### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Константиновский Д. Л. Профессиональное самочувствие учителей: от энтузиазма до выгорания / Д.Л. Константиновский, М.А. Пинская М, Р.С.Звягинцев // Социологические исследования. – 2019. № 5. с. 14-25
2. Профессиональное здоровье педагога. Как не допустить профессионального выгорания? // Московская городская организация профсоюза работников народного образования и науки РФ// М.: - 2015 г.
3. Зернова Г.П. Педагогические риски в профессионально-личностном росте учителя // Современные проблемы развития образования. №2 – 2017 г – с. 11-13
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. - М., 2000
5. Kamolova, A. O., & Akramjonova, F. A. (2024). PEDAGOGIK FAOLIYAT JARAYONLARIDA INNAVATSION TA'LIM JARAYONLARI ORQALI PEDAGOGLAR SALOMATLIGINI SAQLASH. *Экономика и социум*, (6-1 (121)), 302-305.
6. Xalimjanovna, A. M. (2024). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ta'lim-tarbiyaviy faoliyatlarni tashkil etishga zamonaviy yondashuv ta'lim bilan amaliyot integratsiyasi. *Science and innovation*, 3(Special Issue 31), 451-454.
7. Asranbayeva, M. H. (2024). INKLYUZIV TA'LIM TIZIMIDA IMKONIYAT CHEKLANGAN O'QUVCHILARNI O'QITISHGA LINGVOPEDAGOGIK YONDASHUV. *Academic research in educational sciences*, 5(CSPU Conference 1), 331-336.
8. Kamolova, A. (2022). Yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasining manbalarini o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari. *Fan va ta'lim" Ilmiy jurnali/Impact Factor* , 3 , 590-592.
9. Xayrullayev, M. M. O. G. L., & Kamalova, A. O. Q. (2024). Kimyo fanlarini o'qitishda rolli o'yinlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari. *Science and Education*, 5(11), 187-190.
10. Асранбоева, М. Х. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ НА ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 14.