



O'zbekiston Respublikasi Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik markazi

PEDAGOGLARDA KASBIY VA HISSIY SO NISH HAMDA STRESSLARGA BARDOSHLILIGINI OSHIRISH

Ubaydullayev Nuriddin Toxirovich
PhD, Oriental universiteti "Karyera markazi" rahbari



Yangicha va mustaqil fikrlaydigan, mas'uliyatli, tashabbuskor, ilg'or boshqaruv usullarini puxta o'zlashtirgan, vatanparvar, halol kadrlarni tanlash va tayyorlash bo'yicha samarali tizim yaratilmas ekan, davlat boshqaruvida sifat o'zgarishi yuz bermaydi.

Sh. Mirziyoyev

DIQQAT SAVOL:

**KASBIY VA HISSIY SO'NISH
O'ZI NIMA?**





"Kasbiy va hissiy so nish"

(*"burnout"*, "BB BBBBBBBB") — bu insonning ish faoliyatida uzoq davom etgan kuchli stress va ortiqcha zo'riqish natijasida jismoniy, hissiy va ruhiy holatining susayish holati.

PEDAGOGLARDA KASBIY VA HISSIY SO'NISHNING BELGILARI:



Tez charchash



Uyquning buzilishi



Xotiraning
susayshi



Asabiylik



Diqqat
konsentratsiyasining
yomonlashishi



Qiziqishning
pasayishi



Ish
natijadorlikning
yo'qolishi



KASBIY VA HISSIY SO‘NISHNI OLDINI OLISH MUMKINMI?



✓ 1. Ishdagi stressni boshqarish usullari

◆ Mini tanaffuslar qilish

- Har 1–1.5 soatlik ish davomida 5–10 daqiqalik tanaffus berish kerak.
- Bu vaqt ichida ekrandan uzoqlashish, koʻz mashqlari, engil harakatlar qilish lozim.

◆ Nafas mashqlari

- 4-4-4 usuli: 4 soniya chuqur nafas olish → 4 soniya ushlab turish → 4 soniya chiqarish.
- Kayfiyatni tinchlantiradi va bosh ogʻrigʻini kamaytiradi.

✓ 2. Psixologik resurslarni tiklash

◆ Emotsional detoks

- Ishdan keyin mijozlar bilan bo'lgan salbiy holatlarni ichda ushlab yurmaslik.
- Jurnalga yozish, guruh bilan muhokama qilish yoki supervisorga gapirib berish yordam beradi.

◆ O'zini qadrlashni oshirish

- Har bir muvaffaqiyatli qo'ng'iroqdan keyin " ✓ Men buni uddaladim" deb o'ziga baho berish.
- Rahbarlar tomonidan e'tirof (feedback) va "rahmat"lar motivatsiyani oshiradi.

✓ 3. Jismoniy va sog'lom turmush tarzi asoslari

◆ Yengil mashqlar va harakat

- Kuniga kamida 15–20 daqiqa piyoda yurish yoki cho'ziluv mashqlari (stretching).
- Stulda cho'zilish, elkalarni aylantirish, bo'yinni dam oldirish mashqlari.

◆ Suv va ovqatlanish

- Dehidratsiya energiyani kamaytiradi — ish vaqtida doim suv ichish.
- Sog'lom yengil nonushta va tushlik — fast-food yoki shirinliklardan saqlanish.

✓ 4. Ijobiy muhit yaratish

◆ Ish joyini shaxsiylashtirish

- Stolga motivatsion yozuvlar, rasm yoki tabassumli stikerlar qo'yish.
- Ish muhitining qulay va toza bo'lishi operator kayfiyatini ko'taradi.

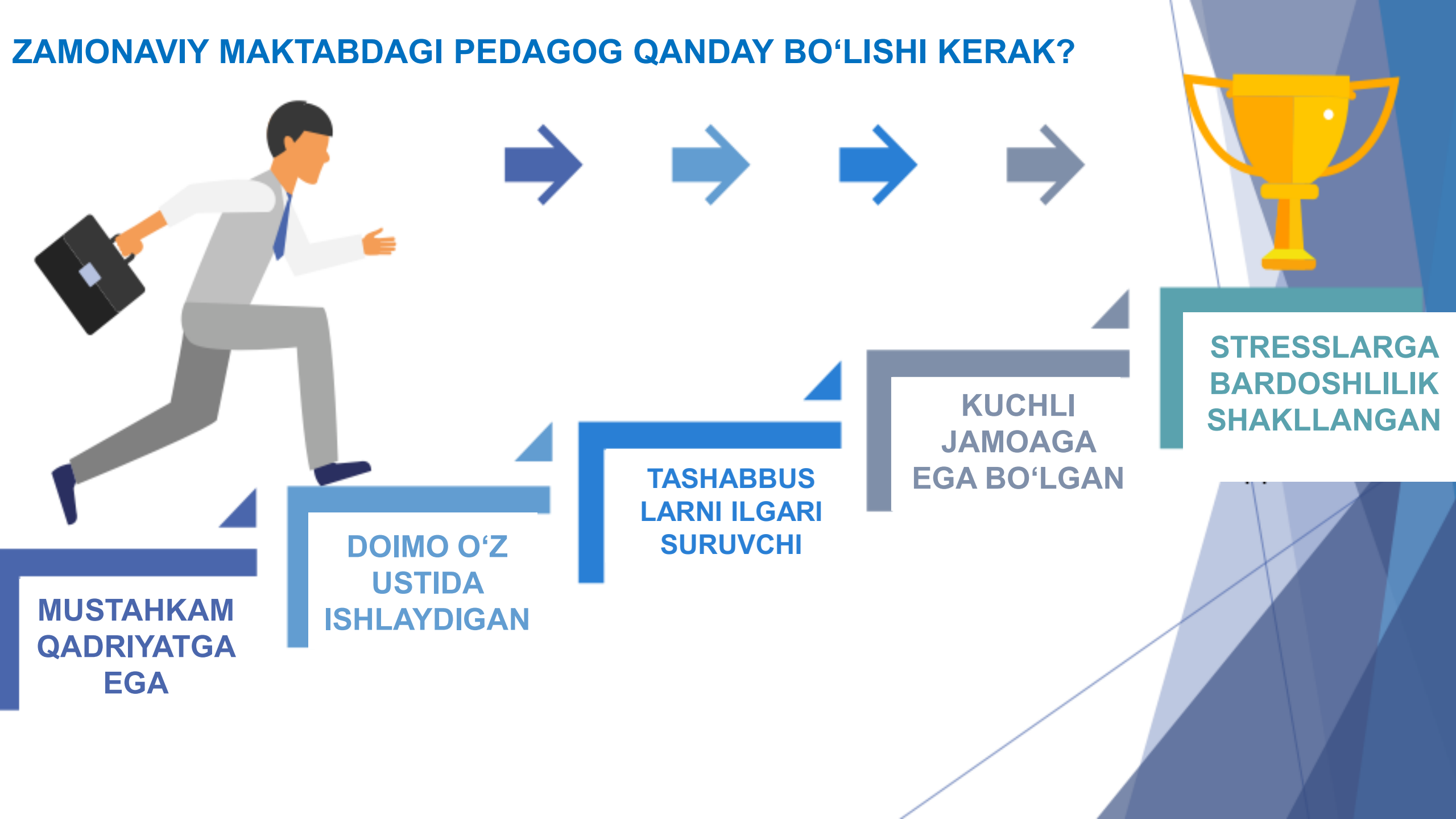
◆ Jamoaviy ruhni qo'llab-quvvatlash

- "Eng yaxshi qo'ng'iroq", "Ijobiy mijoz tajribasi" uchun haftalik mukofotlar.
- Stressli mijoz bilan gaplashgandan keyin bir-biringizni qo'llab-quvvatlash (peer support).

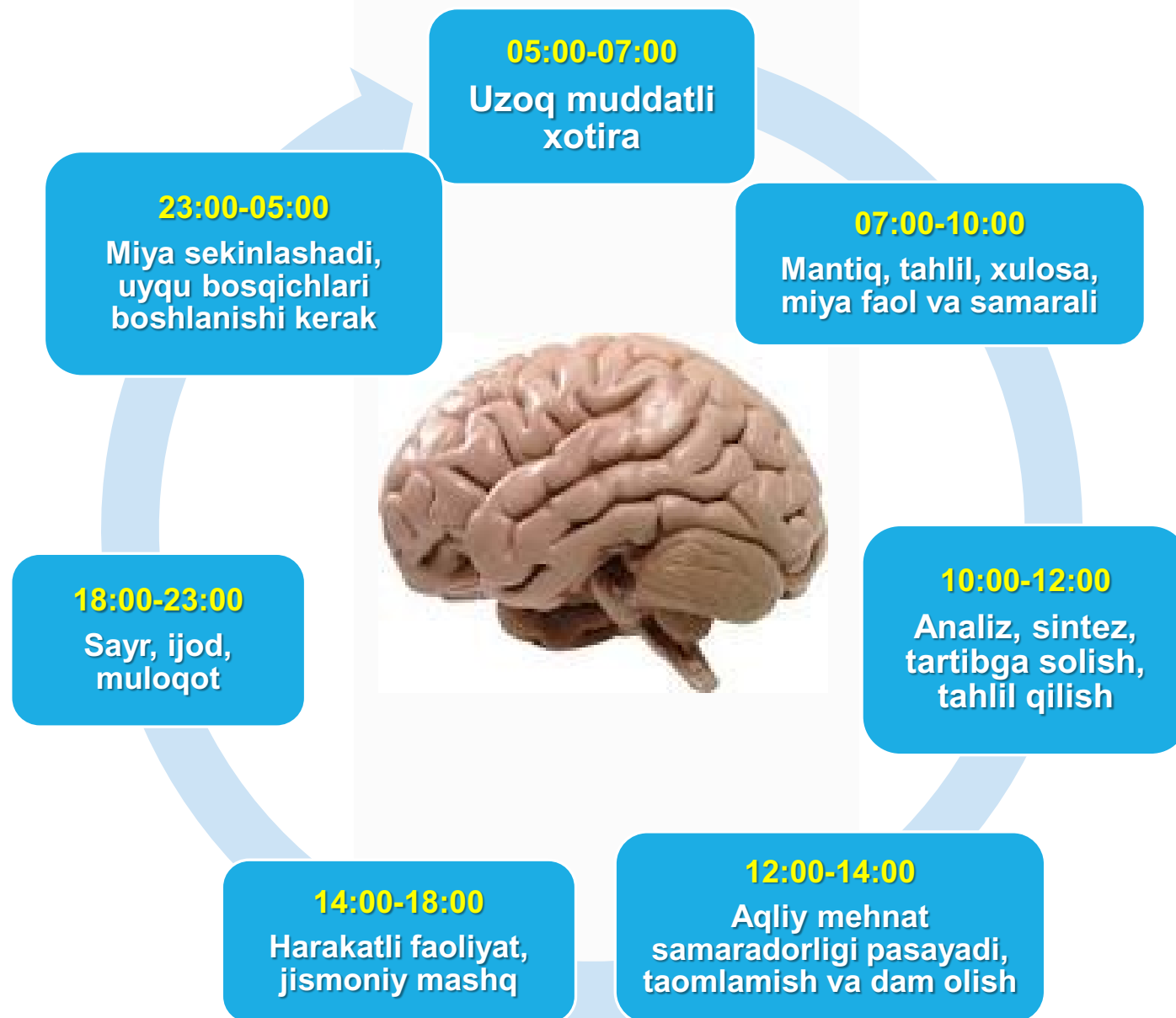
✓ 5. Ish va hayot muvozanatini saqlash

- Ishdan tashqari faoliyat: sport, musiqa, rasm chizish, yurish yoki do'stlar bilan muloqot.
- Ishga bog'lanib qolmaslik (uyga kelgach qo'ng'iroqlarga javob bermaslik).

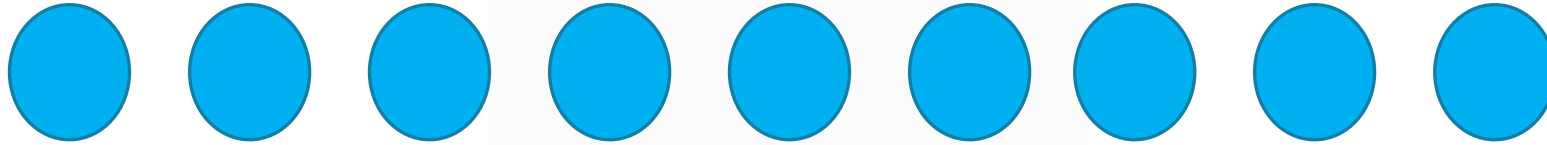
ZAMONAVIY MAKTABDAGI PEDAGOG QANDAY BO'LIHI KERAK?



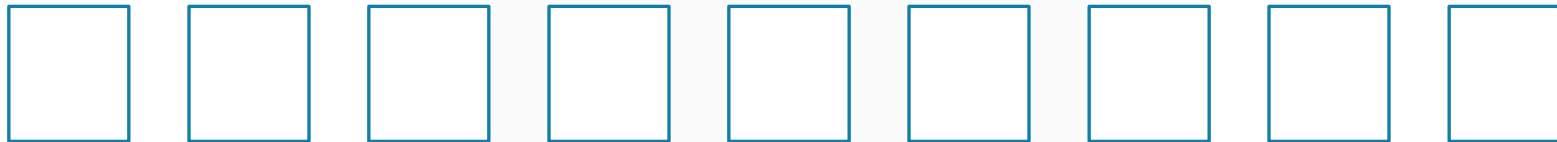
STRESSGA TUSHMASLIK UCHUN MIYANING ISH UNIMDORLIGINI BILISH ZARUR:



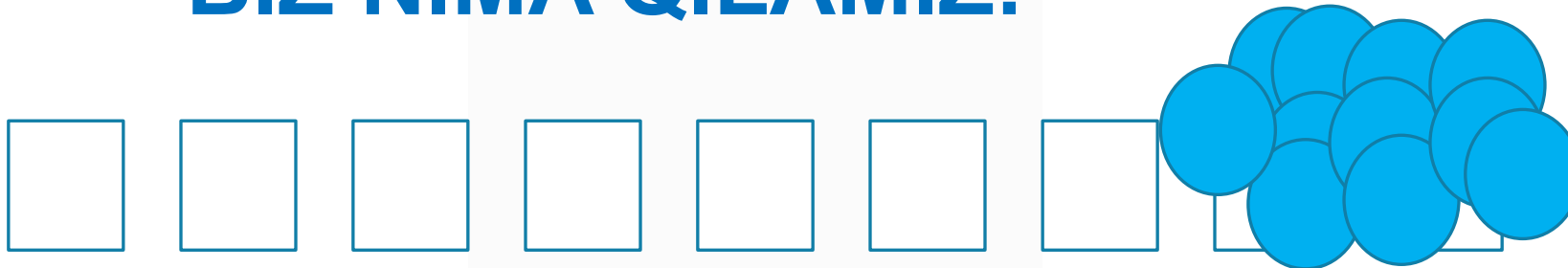
BAJARILISHI KERAK BO'LGAN ISHLAR:



SHU ISHLARNI BAJARISH UCHUN AJRATILGAN VAQT:



BIZ NIMA QILAMIZ:



STRESSGA CHIDAMLILIK



Hayotingizda ko'plab stressli vaziyatlarga duch kelishingiz mumkin.



Shuning uchun stressni boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lish muhim!

A photograph of Steve Jobs, co-founder of Apple, smiling and holding a white iPod in his right hand. He is wearing his signature black turtleneck and round glasses. The background is a solid blue color.

“12 soat ishlash
shart emas,
boshni ishlatish
kerak xalos”.

Stiv Jobs

1955-2011

Kasbiy va hissiy so nishni
olish uchun
“JAMOA RUHI” texnikasi



HISSIIY SO NISH VA STRESSLARGA BARDOSHLILIK YOSH BILAN BOG'LIQMI?

No	Yosh turi	Tavsifi
1.	Xronologik yosh	Tug'ilgan kundan boshlab o'tgan vaqt (pasportdagi yosh).
2.	Biologik yosh	Tana organlari va tizimlarining jismoniy holati, sog'lomligi.
3.	Fiziologik yosh	Organizmning funksional (jismoniy) imkoniyatlari darajasi.
4.	Psixologik yosh	Aqliy, emotsional va psixologik rivojlanish darajasi (shaxsiy yetuklik).
5.	Ijtimoiy yosh	Jamiyatdagi ijtimoiy roli va maqomiga asoslangan yosh (masalan, ota, talaba).

DIQQAT SAVOL:

**HODIMLARDA
KASBIY VA HISSIY SO‘NISHNI OLDINI OLISH
UCHUN RAHBAR QANDAY STRATEGIYANI
QO‘LLASH KERAK?**



Адолатли

1



Қонун

2



Тартиб

Қатъиятли

4



Таълим

Ривожланувчи

3



Интизом

Ҳисобдор

OTA-ONADAN BOLAGA NIMALAR GEN ORQALI O'TADI?

OTADAN:

- Intellekti (qizga);
- empatiya;
- instinkt;
- tishlar salomatligi;
- bo'y uzunligi;
- xarizma.



ONADAN:

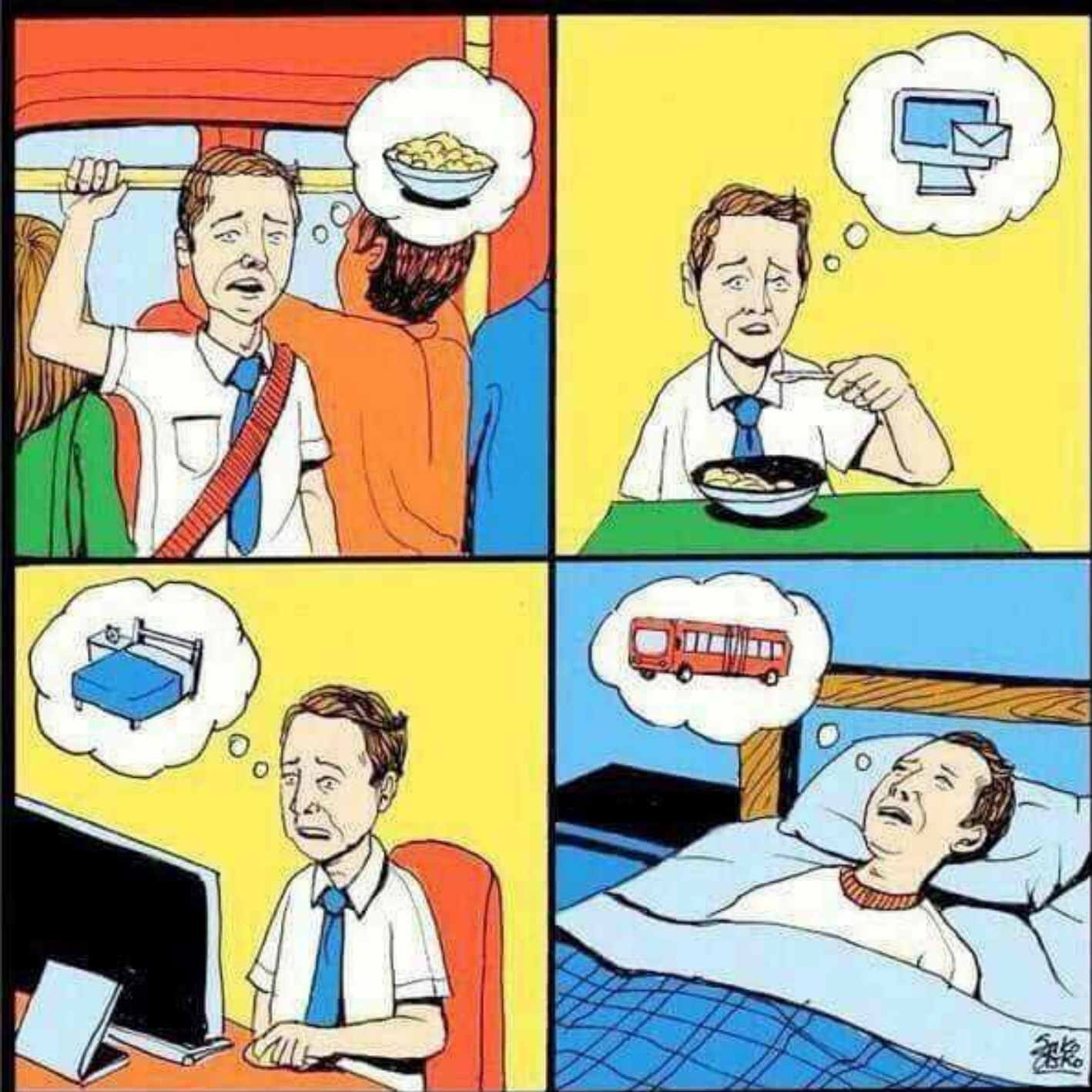
- Intellekti (o'g'il-qiz);
- xotira;
- nutq;
- Fikrlash;
- ruhiy kasalliklar;
- uyquchanlik.



STRESS: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, asabiylik va stressga sezgirlik qisman otaning genlari orqali farzandga o'tadi. Masalan, agar ota tez asabiylashadigan, yuqori talabchan bo'lsa, farzandda ham shunga moyillik paydo bo'lishi mumkin.

STRESS: Onaning genlari va homiladorlik davridagi ruhiy holati ham farzandning stressga nisbatan sezgirligiga ta'sir qiladi. Shuningdek, ona bola bilan bog'lanish (emizish, mehribonlik) orqali ham stressni boshqarishga yordam beradigan hulqni shakllantiradi.

HOZIR VA SHU YERDA YASHASH TEXNIKASI



YAPON HIKMATLARIDAN:

- 1 soat BAXTLI BO‘LISHni istasang – **UXLA!**
- 1 kun BAXTLI BO‘LISHni istasang – **DAM OL!**
- 1oy BAXTLI BO‘LISHni istasang – **SAFARGA CHIQ!**
- 1 yil BAXTLI BO‘LISHni istasang – **DAROMADLI ISH TOP!**
- 1 umr BAXTLI BO‘LISHni istasang – **O‘ZING QILAYOTGAN
ISHINGNI SEV!**





**BIZNI BILGAN BILADI,
BILMAGAN O'ZI BILADI!**

Jaloliddin Rumi

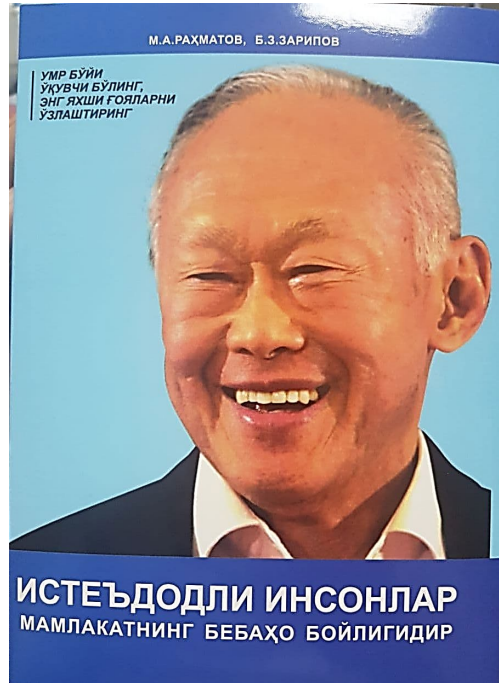
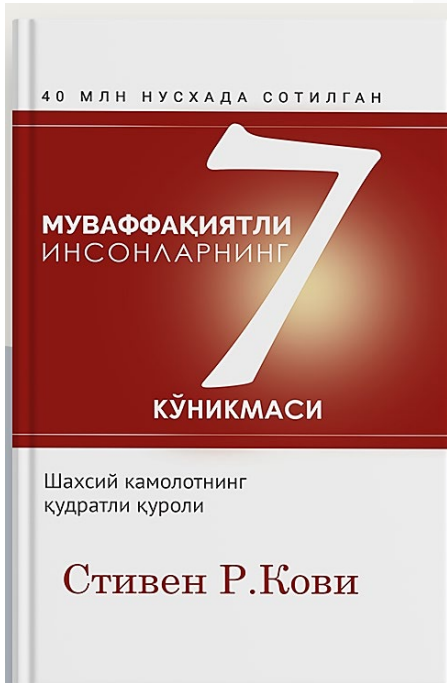
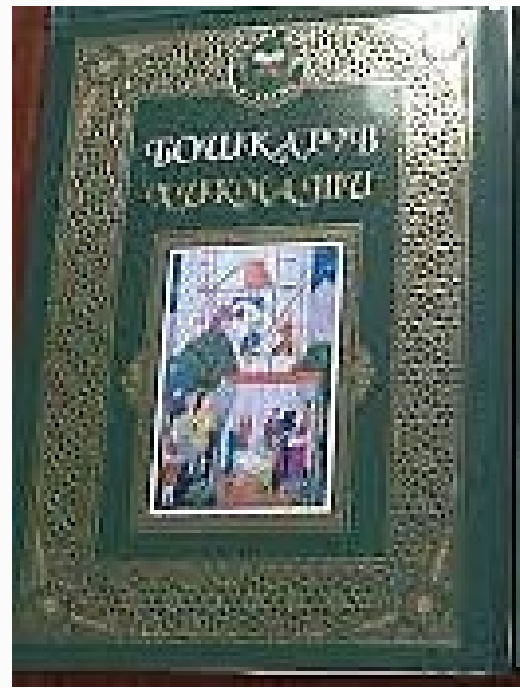


HAR BIR PEDAGOG BILISHI KERAK BO'LGAN PSIXOLOGIK EFFEKTLAR

- ✓ **Halo effekti** – inson yoki narsaning bitta xususiyatiga qarab umuman baho berish.
- ✓ **Framing effekti** - ma'lumot qanday taqdim etilishiga qarab odamlarning qarorlari o'zgaradi. Masalan, bir mahsulot "90% samarali" deyish unga ijobiyroq qarashga sabab bo'ladi, lekin "10% muvaffaqiyatsiz" deyish salbiyroq ta'sir qiladi.
- ✓ **Priming effekti (Boshlang'ich stimullar ta'siri)** - oldindan berilgan ma'lumot yoki stimullar odamlarning keyingi qarorlariga ta'sir qiladi. Masalan, biror so'z yoki rasm keyingi fikrlash jarayoniga yo'nalish beradi.
- ✓ **Pygmalion effekti** - Odamlar ulardan nimadir kutishsa, o'sha kutilgan narsaga muvofiq harakat qilishadi. Masalan, o'qituvchilar yuqori natija kutgan o'quvchilar haqiqatda yaxshi o'qiy boshlaydi.
- ✓ **Tanishlik effekti (Mere Exposure Effect)** - odam biror narsani yoki kimsani ko'p bora ko'rsa, unga nisbatan iliqroq munosabatda bo'lishi. Masalan, reklamalarda ko'p ko'rilgan mahsulotlar odamga yoqimliroq tuyuladi.

HAR BIR PEDAGOG BILISHI KERAK BO'LGAN PSIXOLOGIK EFFEKTLAR

- ✓ **Self-Serving Bias (O'zini oqlash effekti)** - odamlar muvaffaqiyatlarini o'zlarining mehnati bilan, muvaffaqiyatsizliklarini esa tashqi omillar bilan bog'lashadi.
- ✓ **Curse of Knowledge (Bilim la'nati)** - biror mavzuni yaxshi tushungan odam boshqalar ham xuddi o'zi kabi tushunadi deb o'ylaydi.
- ✓ **Procrastination Effect (Kechtirish effekti)** - odamlar qiyin yoki noxush ishlarni keyinroq bajarishga moyil bo'lishadi, natijada ularni bajarmaslik xavfi ortadi.
- ✓ **Status Quo Bias (O'zgarishdan qochish effekti)** - odamlar mavjud holatni saqlab qolishni afzal ko'rib, o'zgarishlardan qo'rqishadi.
- ✓ **Social Loafing (Ijtimoiy dangasalik effekti)** - guruh ichida ishlayotgan odamlar shaxsiy javobgarlik pastligini his qilib, kamroq harakat qilishadi.
- ✓ **Google Effect (Raqamli amneziya)** - odamlar internet va texnologiyalarga juda ko'p tayanib, ma'lumotni eslab qolish o'rniga uni topishga urg'u berishadi.



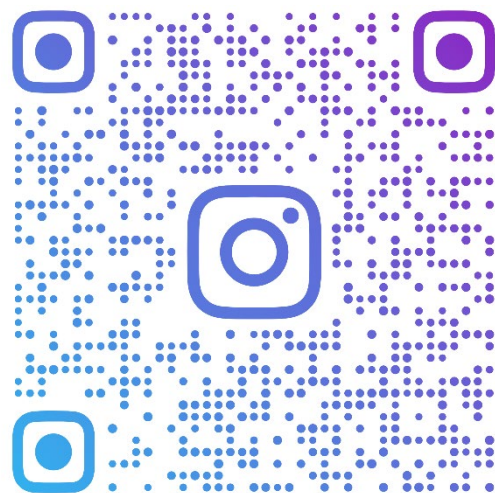
“SUTLI HOVUZ” hikoyasi



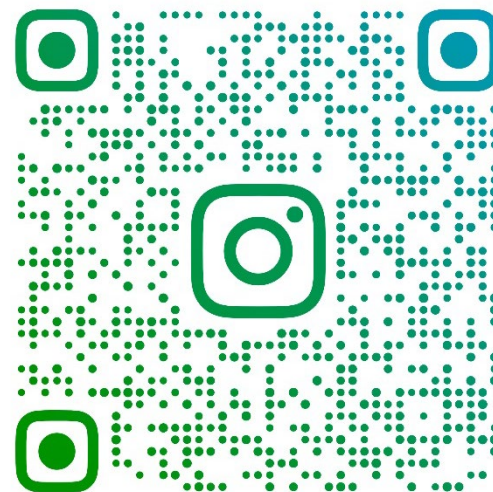


QIMMATLI VAQTINGIZNI
AYAMAGANINGIZ
UCHUN RAHMAT!

E'TIBORINGIZ UCHUN TASHAKKUR



TRM_UZ



PS_NURIDDIN