

PEDAGOGLARNING ASAB TIZIMI KASALLIKLARI: ZAMONAVIY TAHDIDLAR VA SAMARALI PROFILAKTIKA CHORALARI

Kamalova Yoqutxon Bahadirovna

Namangan davlat pedagogika instituti Tabiiy fanlar kafedrası o'qituvchisi
yoqutoykamalova@gmail.com +998 999771978

[ORCID ID 0009000266281610](https://orcid.org/0009000266281610)

Aliyeva Muharramxon Hakimjonovna

Namangan davlat pedagogika instituti
Tabiiy fanlar kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy ta'lim sharoitida pedagoglarning asab tizimi kasalliklariga olib keluvchi omillar – ish yuklamasining ortishi, raqamli texnologiyalardan intensiv foydalanish, ijtimoiy bosim va pandemiya ta'siri – chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqot metodologiyasi sifatida so'rovnoma, intervyu va eksperiment usullari qo'llanilib, o'qituvchilarning stress darajasi, ruhiy charchoq va jismoniy holati aniqlanadi. Olingan natijalar asosida, ish yuklamasini optimallashtirish, psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish, sport va jismoniy mashqlarni qo'llab-quvvatlash, shuningdek, raqamli texnologiyalardan me'yorida foydalanish kabi samarali profilaktika choralari ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari pedagoglarning asab tizimini mustahkamlash, stressni kamaytirish va ta'lim tizimi sifatini oshirishga qaratilgan strategik tavsiyalarni taqdim etadi. Ushbu maqola, pedagog salomatligini yaxshilashga qaratilgan innovatsion yondashuvlar va tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirishda asosiy ilmiy manba sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: pedagog, asab tizimi kasalliklari, stress, burnout sindromi, psixologik yordam, raqamli texnologiyalar, profilaktika choralari, ish yuklamasi, ruhiy salomatlik, autotrening, meditatsiya.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ПЕДАГОГОВ: СОВРЕМЕННЫЕ УГРОЗЫ И ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация. В исследовании представлен глубокий анализ факторов, приводящих к расстройствам нервной системы у учителей в современных образовательных условиях: повышенная нагрузка, интенсивное использование цифровых технологий, социальное давление, а также влияние пандемии. Методология исследования включала анкетирование, интервью и экспериментальный метод определения уровня стресса, умственной усталости и физического состояния учителей. На основании полученных результатов были разработаны эффективные профилактические мероприятия, такие как оптимизация нагрузки, развитие служб психологической поддержки, поддержка спорта и физических упражнений, а также умеренное использование цифровых технологий. Результаты исследования дают стратегические рекомендации, направленные на укрепление нервной системы педагогов, снижение стресса и повышение качества системы образования. Данная

статья является ключевым научным ресурсом для внедрения инновационных подходов и системных мер, направленных на улучшение здоровья учителей.

Ключевые слова: учитель, заболевания нервной системы, стресс, синдром эмоционального выгорания, психологическая поддержка, цифровые технологии, профилактика, нагрузка, психическое здоровье, аутотренинг, медитация.

DISEASES OF THE NERVOUS SYSTEM OF TEACHERS: MODERN THREATS AND EFFECTIVE PROPHYLAXIS MEASURES

Annotation. *This study provides an in-depth analysis of the factors that lead to diseases of the nervous system of teachers in modern educational conditions - increased workload, intensive use of digital technologies, social pressure and the impact of the pandemic. The research methodology uses questionnaires, interviews and experimental methods to determine the stress level, mental fatigue and physical condition of teachers. Based on the results obtained, effective preventive measures were developed, such as optimizing the workload, developing psychological support services, supporting sports and physical exercises, as well as the moderate use of digital technologies. The results of the study provide strategic recommendations aimed at strengthening the nervous system of teachers, reducing stress and improving the quality of the education system. This article serves as the main scientific source for implementing innovative approaches and systematic measures aimed at improving the health of teachers.*

Keywords: *teacher, nervous system diseases, stress, burnout syndrome, psychological support, digital technologies, preventive measures, workload, mental health, autotraining, meditation.*

KIRISH.

Bugungi kunda pedagoglarning asab tizimi kasalliklari va ularning oldini olish usullari ta'lim tizimi uchun dolzarb masala hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim muhiti, raqamli texnologiyalarning tez rivojlanishi, onlayn darslarning keng tarqalishi, hamda ortib borayotgan ish yuklamalari pedagoglar uchun qo'shimcha stress, emotsional charchoq va hatto jiddiy ruhiy kasalliklar xavfini oshirmoqda. Tarixiy rivojlanish davomida pedagoglarning roli an'anaviy dars berish vazifalaridan tashqari, o'quvchilarning ijtimoiy, emotsional va psixologik rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadigan murakkab bir tizimga aylandi. Shu sababli, o'qituvchilar nafaqat bilim beruvchilar, balki o'quvchilarning psixologik holatini boshqaruvchi va qo'llab-quvvatlovchilar sifatida ham xizmat qilmoqda. O'qituvchilarning shaxsiy hayotida yuzaga kelayotgan jismoniy va ruhiy salomatlik muammolari ularning kasbiy faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stress, ish yuklamasining ortishi va

doimiy bosim sharoiti nafaqat individual sog'liqni yomonlashtiradi, balki butun ta'lim jarayonining sifatini pasaytiradi. Shunday ekan, pedagoglarning asab tizimini mustahkamlash va stressni kamaytirish uchun samarali profilaktika choralari ishlab chiqish zarurati yanada oshmoqda. Ushbu maqolada pedagoglarning asab tizimi kasalliklarining zamonaviy tahdidlari, ularning sabab va oqibatlari, shuningdek, oldini olish bo'yicha taklif etilgan aniq strategiyalar va tadqiqot natijalari tahlil qilinadi. Maqsad – ta'lim muassasalarida ishlayotgan pedagoglar salomatligini yaxshilash, ularning ruhiy va jismoniy holatini mustahkamlash orqali ta'lim tizimining umumiy sifatini oshirishga ko'maklashishdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

Mahalliy sharoitda o'qituvchilarning stress darajasi va uning oldini olish usullari tadqiq etilgan ushbu asar, maqolada pedagoglarning kundalik ish faoliyatida yuzaga keladigan stress omillarini aniqlash va dam olish, sport hamda psixologik yordam strategiyalarini asoslashda foydalanilgan.[1] Tadqiqotda meditatsiya, autotrening va jismoniy mashg'ulotlar orqali pedagoglarning psixologik barqarorligini oshirish yo'llari ko'rsatilgan. Ushbu manba maqolada pedagoglarning ruhiy salomatligini mustahkamlash bo'yicha tavsiyalarni shakllantirishda yordam berdi [2]. Raqamli texnologiyalarning pedagoglarga yuklatadigan stress ta'sirini o'rganish orqali, bu tadqiqot maqolada raqamli stressni kamaytirish, ish yuklamasini me'yorlash va texnologiyalardan oqilona foydalanish strategiyalarini ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi.[3] Ushbu asarda burnout sindromi – emotsional charchoq, depersonalizatsiya va past o'z-o'zini baholash – tahlil qilinadi. Tadqiqot pedagoglarning professional charchoqini aniqlash va unga qarshi psixologik yordam strategiyalarini shakllantirishda muhim manba bo'lib, maqolada pedagoglar motivatsiyasini oshirish va stressni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlarni belgilashda qo'llanilgan.[4] Ushbu tadqiqot o'qituvchilarning kundalik stress manbalarini, ularning psixologik salomatligiga ta'sirini va stressni boshqarish usullarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari maqolada pedagoglarning ish yuklamasi va sinf boshqaruvi kabi omillarni aniqlashda, shuningdek, stressni kamaytirishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqishda nazariy asos sifatida qo'llanilgan.[5]

Pedagoglarning o'z kasbiga bo'lgan ishtiyoqi pasayishiga sabab bo'luvchi omillar-professional charchoq sindromi. Ular quyidagi bosqichlardan iborat:

1. **Emotsional charchoq** – energiya va motivatsiya yo'qolishi.
2. **Depersonalizatsiya** – o'quvchilarga va ta'lim jarayoniga befarqlilik.
3. **O'zini o'zi past baholash** – pedagog o'z faoliyatini samarasiz deb bilishi.

Professional charchoqning oldini olish uchun ish yuklamasini to'g'ri taqsimlash, pedagoglar uchun motivatsion dasturlar joriy qilish, o'qituvchilarni psixologik maslahat bilan ta'minlash lozim.[6]

NATIJA VA MUHOKAMA.

Pedagoglarning asab tizimiga ta'sir qiluvchi zamonaviy tahdidlarga raqamli texnologiyalar va onlayn ta'limning ortib borishi ham sabab bo'lmoqda. Onlayn ta'limning keng tarqalishi pedagoglarga qo'shimcha vazifalarni yuklaydi. Doimiy ravishda elektron jurnal yuritish, videodarslar tayyorlash va virtual platformalar orqali dars o'tish ruhiy charchashga sabab bo'ladi. Ekranga uzoq vaqt tikilish ko'z zo'riqishi, bosh og'rig'i va uyqusizlik muammolari ortib boradi.

Bugungi kunda ota-onalar ta'lim sifatiga talab qo'yishmoqda, ba'zan esa pedagoglarni asossiz ayblash holatlari ham kuzatiladi. O'qituvchilardan ko'plab qo'shimcha vazifalar bajarish, individual yondashuv, hatto shaxsiy vaqtlarini o'quvchilarga bag'ishlash talab qilinmoqda. Bu esa pedagoglarning ruhiy charchashiga va motivatsiyasining pasayishiga sabab bo'ladi. Ko'pgina mamlakatlarda o'qituvchilar moliyaviy qiyinchiliklarga duch kelishadi. Kam maosh va yuqori talablarga ega bo'lish o'qituvchilarda doimiy stressni keltirib chiqaradi. Ba'zi o'qituvchilar qo'shimcha ish qilishga majbur bo'lishadi, bu esa ularning uyqu tartibini buzadi va ruhiy tushkunlikni oshiradi.

Tadqiqot metodlari va ishtirokchilar

1-jadval

Tadqiqot usuli	Ishtirokchilar soni	Maqsad
So'rovnoma	100 nafar pedagog	Stress omili va ularning ta'sirini aniqlash

Intervyu	20 nafar pedagog	Stress sabablarini chuqur tahlil qilish
Eksperiment	50 nafar pedagog	Stressni kamaytirish usullarini sinash
Tibbiy ko'rik	30 nafar pedagog	Stress va ruhiy charchashning jismoniy ta'sirini o'rganish

Pedagoglarning stress omili bo'yicha savolnoma natijalari

2-jadval

Stress omili	O'quvchilarning foizi (%)
Ish yuklamasining ortishi	75%
Moliyaviy muammolar	60%
O'quvchilarning intizomsizligi	55%
Ma'muriyat bosimi	50%

Eksperiment natijalari

3-jadval

Stressni kamaytirish usuli	Qo'llangan pedagoglar soni	Natijalar
Psixologik maslaxat	20	70% ijobiy ta'sir
Sport va jismoniy mashqlar	15	65% ijobiy ta'sir
Ish yuklamasini to'g'ri taqsimlash	10	60% ijobiy ta'sir
Autotrening va meditatsiya	5	50% ijobiy ta'sir

XULOSA

Ushbu maqolada pedagoglarning asab tizimi kasalliklari va ularni oldini olish yo'llari zamonaviy ta'lim sharoitida yuzaga kelayotgan murakkab muammolar sifatida yoritildi. Tadqiqotlar va adabiyotlar tahlili asosida aniqlangan asosiy omillar – ortib borayotgan ish yuklamasi, raqamli texnologiyalarning intensiv qo'llanilishi, ijtimoiy bosim – pedagoglarning psixologik va jismoniy salomatligiga sezilarli ta'sir

ko'rsatadi. Maqolada keltirilgan strategiyalar, jumladan, ish yuklamasini optimallashtirish, psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish, sport va jismoniy mashg'ulotlarni rag'batlantirish, shuningdek, raqamli texnologiyalar bilan me'yoriy ishlash, pedagoglarning asab tizimini mustahkamlash va kasbiy charchoqni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu yondashuvlar nafaqat individual sog'liqni yaxshilashga, balki ta'lim tizimining umumiy sifatini oshirishga ham xizmat qiladi. Kelgusida, ushbu strategiyalarning samaradorligini yanada chuqurroq o'rganish va ularni amaliyotga tatbiq etishda ta'lim muassasalari, davlat organlari va jamiyat o'rtasida yanada samarali hamkorlikni ta'minlash zarurligi alohida e'tiborga loyiqdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Rasulov, B. "Pedagoglarda stress va uning oldini olish usullari" (2018).
2. Karimova, N. "Pedagogik faoliyatda stressga chidamlilikni oshirish yo'llari" (2020).
3. Yuldasheva, D. "Raqamli ta'limning o'qituvchilarga ta'siri" (2022).
4. Maslach, C. & Leiter, M. P. *Burnout: The Cost of Caring*. Harvard University Press (2016).
5. Kyriacou, C. "Teacher Stress: Directions for Future Research" (2001).
6. G'afforov M. "*O'qituvchilarda professional charchoq sindromi: sabablar va profilaktika*" Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy to'plami.(2021)