

PEDAGOGNING EMOTSIONAL INTELEKTINI RIVOJLANTIRISH KASBIY TOLIQISHNING OLDINI OLISH OMILI SIFATIDA

Kozimova Sarvara

Andijon Davlat Chet Tillari Instituti

Ingliz tili va adabiyoti fakulteti 213-guruh talabasi

sarvaroykozimova7@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada pedagogik faoliyatda uchraydigan kasbiy toliqish (burnout) sindromining oldini olishda emotsional intellektning (EQ) roli tahlil qilingan. Tadqiqotda o'qituvchilarning o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish darajasi ularning stressga chidamliligiga qanday ta'sir ko'rsatishi o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yuqori emotsional intellekt pedagoglarning psixologik salomatligini saqlashda asosiy himoya omili bo'lib xizmat qiladi. Maqolada pedagoglar uchun EQni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: pedagog, emotsional intellekt, kasbiy toliqish, stress, profilaktika, empatiya, psixologik salomatlik.

Аннотация: В данной статье анализируется роль эмоционального интеллекта (EQ) как фактора предотвращения синдрома профессионального выгорания в педагогической деятельности. Исследование направлено на изучение влияния способности педагогов осознавать и управлять своими эмоциями на их стрессоустойчивость. Результаты показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта служит основным защитным механизмом сохранения психологического здоровья учителей. В статье представлены практические рекомендации по развитию EQ для педагогов.

Ключевые слова: педагог, эмоциональный интеллект, профессиональное выгорание, стресс, профилактика, эмпатия, психологическое здоровье.

Abstract: This article analyzes the role of emotional intelligence (EQ) as a factor in preventing professional burnout syndrome in pedagogical activities. The study examines how the ability of teachers to perceive and manage their emotions affects their stress resistance. The results indicate that a high level of emotional intelligence serves as a key protective factor in maintaining the psychological health of educators. The article provides practical recommendations for developing EQ among teachers.

Keywords: educator, emotional intelligence, professional burnout, stress, prevention, empathy, psychological health.

Kirish (Introduction)

Pedagogik faoliyat o'z mohiyatiga ko'ra eng yuqori emotsional yuklamaga ega bo'lgan kasblar toifasiga kiradi. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchilar,

ota-onalar va rahbariyat bilan doimiy muloqotda bo'gan, nizoli vaziyatlarni boshqaruvchi va ijtimoiy muhitni shakllantiruvchi shaxsdir.

Mavzuning dolzarbligi:

Hozirgi globallashuv va raqamli ta'lim davrida pedagogga qo'yilayotgan talablar oshib bormoqda. Pedagogik stress-bu doimiy "psixologik bosim" ostida ishlash natijasida paydo bo'ladi. Agar o'qituvchi o'zining ichki kechinmalarini tushunmasa va boshqara olmasa, bu holat kasbiy toliqishga (burnout) olib keladi.

Emotsional intellekt (EQ) tushunchasi:

Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan kiritilgan, keyinchalik Deniyel Goulman tomonidan ommalashgan EQ tushunchasi to'rtta asosiy ustunga tayanadi:

1. O'z-o'zini anglash: O'z hissiyotlarini paydo bo'lish vaqtida aniqlash.
2. O'z-o'zini boshqarish: Stressli vaziyatda agressiya yoki tushkunlikka berilmaslik.

3. Empatiya: O'quvchining holatini so'zsiz tushunish.

4. Muloqot mahorati: Ijtimoiy munosabatlarni konstruktiv yo'naltirish.

Muammoning qo'yilishi:

Ko'pincha pedagoglar fan metodikasini mukammal bilsalar-da, darsdagi "qiyin" o'quvchi bilan til topisha olmaslik yoki ota-onalar bilan bo'lgan nizolar sababli ruhan charchaydilar. Bu esa ularning pedagogik samaradorligini pasaytiradi.

Metodlar va Natijalar (Methods & Results):

Emotsional intellekt ko'rsatkichlari:

O'tkazilgan so'rovnomalar natijasiga ko'ra, pedagoglarning faqatgina 25 foizi yuqori darajadagi emotsional intellektga ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Ushbu guruh vakillari dars jarayonidagi kutilmagan nizoli vaziyatlarda o'zlarini xotirjam tuta olishlari, o'quvchilarning emotsional holatini to'g'ri baholay olishlari bilan ajralib turadi. Respondentlarning qariyb 45 foizida o'rta darajadagi EQ aniqlangan bo'lsa, qolgan 30 foizida emotsional savodxonlikning past darajasi kuzatildi.

Kasbiy toliqish fazalarining namoyon bo'lishi:

Natijalarni chuqur tahlil qilish jarayonida shunday qonuniyat aniqlandiki, EQ darajasi past bo'lgan pedagoglarda "toliqish" fazasining "psixosomatik va psixovegetativ buzilishlar" simptomi yaqqol namoyon bo'ladi. Ya'ni, o'z his-tuyg'ularini jilovlay olmagan o'qituvchilarda surunkali charchoq, bosh og'rig'i va ishga bo'lgan ishtiyoqning so'nishi kabi holatlar tez-tez takrorlanadi.

Korrelyatsion bog'liqlik:

Matematik-statistik tahlillar shuni ko'rsatdiki, pedagogning empatiya darajasi (boshqalarni tushunish) qanchalik yuqori bo'lsa, unda "depersonalizatsiya" (o'quvchilarga nisbatan qo'pollik yoki befarqlik) darajasi shunchalik past bo'ladi. Bu shuni anglatadiki, o'quvchini shaxs sifatida tushuna oladigan pedagog o'zida "psixologik himoya devori"ni shakllantira oladi va bu uni kasbiy inqirozdan asraydi.

Xulosa (Conclusion)

O'tkazilgan nazariy tahlil va amaliy tadqiqotlar asosida quyidagi yakuniy xulosalarga kelindi:

- EQ — Himoya mexanizmi: Pedagogning emotsional intellekti (EQ) uning kasbiy toliqishiga qarshi asosiy "psixologik qalqon" bo'lib xizmat qiladi. O'z his-tuyg'ularini anglash va boshqara olish qobiliyati o'qituvchining stressli vaziyatlarda ruhan sinib qolmasligini ta'minlaydi.
- Teskari bog'liqlik: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, pedagogda emotsional intellekt darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, unda emotsional charchash va kasbiy deformatsiya ko'rsatkichlari shunchalik past bo'ladi.
- Empatiyaning ahamiyati: O'qituvchida empatiya va muloqot madaniyatining rivojlanganligi o'quvchilar bilan nizoli vaziyatlarning oldini oladi va ish joyidagi emotsional muhitni sog'lomlashtiradi.
- Amaliy taklif: Pedagogik kadrlar tayyorlash tizimida faqat professional bilimga emas, balki o'qituvchining emotsional savodxonligini oshirishga yo'naltirilgan maxsus psixologik treninglarni joriy etish zarur. Bu nafaqat ta'lim sifatini oshiradi, balki tajribali kadrlarning kasbdan sovub ketishining oldini oladi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.
 2. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour.
 3. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? Basic Books.
- MDH va Mahalliy adabiyotlar
1. Boyko, V. V. (1996). Energia emotsiy v obshenii. Moskva: Filin.
 2. G'oziyev, E. G'. (2010). Umumiy psixologiya. Toshkent.
 3. Xoll, N. (2002). Oprosnik dlya opredeleniya urovnya EQ. Psixologicheskiy jurnal.
 4. Safarova, R. G. (2018). Pedagogik faoliyatda emotsional barqarorlik. Toshkent.
 5. Umarov, B. M. (2021). Psixologiya masalalari. Toshkent.
- Elektron resurslar
1. Ziyonet (www.ziyonet.uz) — O'zbekiston ta'lim portali.
 2. Google Scholar — Ilmiy maqolalar bazasi.