



## Dependence of psychological health of teachers on socio-psychological factors and its theoretical foundations

**Tejapova Tillokhon Roziboyevna**

10th school of practical psychology under the MMTB, Tasloq district, Fergana region

**Abstract:** The article describes the causes of the psychological health of teachers, and the modern education system affects all aspects of pedagogical activity: knowledge, pedagogical skills, methods of work, and, of course, teacher's health. opinions are expressed about serious requirements.

**Key words:** Professional, teacher, efficiency, factors, education, upbringing, consciousness, health

## Pedagoglarning psixologik salomatligining ijtimoiy-psixologik omillariga bog'liqligi va uning nazariy asoslari

**Tejapova Tilloxon Ròziboyevna**

Farg'ona viloyati Toshloq tumani MMTBga qarashli 10-maktab amalyotchi psixoligi

**Annotatsiya:** maqolada o'qituvchilarning psixologik salomatligi sabablari omillari ularga yuzaga kelishi borasida fikrlar bayon etilgan bo'lib shuningdek, zamonaviy ta'lim tizimi pedagogik faoliyatning barcha jabhalariga: bilimga, pedagogik mahoratga, faoliyat usullariga va, albatta, o'qituvchining sog'lig'iga jiddiy talablar qo'yilishi haqida fikrlar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** kasbiy, o'qituvchi, samaradorlik, omillar, ta'lim ,tarbiya, ong, salomatlik.

O'qituvchining kasbiy faoliyatining samaradorligi ko'plab omillarga, birinchi navbatda o'qituvchining o'ziga bog'liq bo'lib, u uchun ta'limni rivojlantirishning hozirgi bosqichida tashqaridan belgilangan me'yor va majburiyatlarni bajarish yetarli emas. Zamonaviy ta'lim tizimi pedagogik faoliyatning barcha jabhalariga: bilimga, pedagogik mahoratga, faoliyat usullariga va, albatta, o'qituvchining sog'lig'iga jiddiy talablar qo'yadi. O'qituvchi o'z faoliyatida, unga ta'sir etuvchi salbiy omillardan qat'i nazar, o'ziga yuklangan vazifalarni muvaffaqiyatli hal



qilishga intilishi, o'zini tuta bilishi va shaxsiy nuqtai nazardan talabalar uchun namuna bo'lib qolishi mumkin. Biroq, ichkarida zo'ravon hissiy jarayon sodir bo'lganda, his-tuyg'ularni tashqi tomondan ushlab turish tinchlanishga olib kelmaydi, aksincha, hissiy stressni kuchaytiradi va salomatlikka salbiy ta'sir qiladi. O'qituvchining asabiy stressli tajribalarining izlari ishga salbiy munosabatda, doimiy charchoq, beparvolik, mehnat natijalarining pasayishi, kasbiy faoliyatdan norozilikda namoyon bo'ladi. Ko'p jihatdan uning kasbiy va shaxsiy salohiyati, ishining muvaffaqiyati psixologik salomatlik orqali ochib berilishi mumkin. O'qituvchining kasbiy salomatligi ta'lim muassasamiz samarali faoliyatining asosi va uning strategik muammosidir. Psixologik salomatlikni yaxshilash sohasida psixologik xabardorlikni oshirish va ularning sog'lig'ini oshiradigan texnologiyalar bilan doimiy boyitish imkoniyati bilan bog'liq chora-tadbirlar rejasini ishlab maqsadga muvofiqdir. Bu, aslida, pedagogik amaliyot madaniyati va psixologik-pedagogik tadqiqot madaniyati o'rtasidagi mazmunli aloqalarni ta'minlovchi psixologik-metodik xizmatlar rahbarligida malaka oshirish kurslarini tashkil etish, turli mavzularda mahorat darslari, nazariy va amaliy seminarlar o'tkazishdir. Ushbu chora-tadbirlarning yo'qligi o'qituvchining psixologik sog'lig'ining yomonlashishiga va ta'lim va tarbiya samaradorligining pasayishiga, talabalar va hamkasblar bilan munosabatlarda nizolarning kuchayishiga olib keldi va xarakter tuzilishida salbiy xususiyatlarning paydo bo'lishi va mustahkamlanishiga yordam berdi. va kasbiy fazilatlar. Shu sababli, pedagogik faoliyatda psixologik salomatlikni saqlash va mustahkamlash qonuniyatlarini bilish, o'zining salbiy his-tuyg'ulari va holatlarini boshqarish qobiliyati, shuningdek, aqliy o'zini o'zi boshqarish usullari va usullarini o'zlashtirish bizning maktabimizda o'qituvchilar muvaffaqiyatining muhim tarkibiy qismidir. ta'lim muassasasi. Psixologik salomatlikning muhim mezonlaridan biri - bu shaxsning ruhiy hayotini belgilovchi asosiy jarayonlarning tabiati va dinamikasi, xususan, turli yosh bosqichlarida uning xususiyatlari va xususiyatlarining o'zgarishi. Shunday qilib, o'qituvchilarning kasbiy salomatligini saqlash va mustahkamlash vazifasi ustuvor vazifalardan biridir. Yuqorida aytilganlarning barchasi psixologik va jismoniy salomatlik ko'rsatkichlari past bo'lgan professional guruh sifatida o'qituvchilarga psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash zarurligi haqida gapirishga imkon beradi. Ushbu muammoni hal qilishning ustuvor yo'nalishi o'qituvchilarning o'zlarining kasbiy salomatligini eng muhim shaxsiy qadriyat sifatida idrok etishini dolzarblashtirish bo'lishi kerak. Yana bir muhim yo'nalish - har bir o'qituvchining muammoga munosabatini va



sog'lig'iga nisbatan faol pozitsiyasini o'zgartirish, uning stressga chidamliligini, o'zini o'zi qadrlashini, o'zini o'zi qabul qilishni, tashvishlanishni, o'z-o'zini tajovuzkorligini va o'zini yo'q qilishni kamaytirishga qaratilgan. Bularning barchasi zamonaviy ta'limni modernizatsiya qilishning eng muhim momenti ta'lim muassasalari o'qituvchilari ishiga psixologik madaniyatni joriy etish ekanligini ko'rsatadi. Ushbu muammoni hal qilishning ustuvor yo'nalishi o'qituvchilarning o'zlarining kasbiy salomatligini eng muhim shaxsiy qadriyat sifatida idrok etishini dolzarblashtirish bo'lishi kerak. Yana bir muhim yo'nalish - har bir o'qituvchining muammoga munosabatini va sog'lig'iga nisbatan faol pozitsiyasini o'zgartirish, uning stressga chidamliligini, o'zini o'zi qadrlashini, o'zini o'zi qabul qilishni, tashvishlanishni, o'z-o'zini tajovuzkorligini va o'zini yo'q qilishni kamaytirishga qaratilgan. Bularning barchasi zamonaviy ta'limni modernizatsiya qilishning eng muhim momenti ta'lim muassasalari o'qituvchilari ishiga psixologik madaniyatni joriy etish ekanligini ko'rsatadi.

Bularning barchasi zamonaviy ta'limni modernizatsiya qilishning eng muhim momenti ta'lim muassasalari o'qituvchilari ishiga psixologik madaniyatni joriy etish ekanligini ko'rsatadi. stuvor yo'nalish idrokni aktuallashtirish bo'lishi kerak. Yosh avlod salomatligi haqida qayg'urar ekanmiz, biz o'qituvchilar ko'pincha o'z sog'lig'imizni unutamiz. Ammo insoniyat tarixining barcha davrlarida salomatlik insonning eng ulug' orzularidan biri, o'ziga xos mutlaq qadriyat bo'lib kelgan desak, xato qilmaymiz. "Sog 'bo'ling!" odamlar bir-biri bilan gaplashadilar. Umuman olganda, salomatlik har doim dunyodagi barcha boyliklardan qimmatroq bo'lgan va shunday bo'lib qoladi. Hozirgi vaqtda salomatlikning 40 ga yaqin asosiy ta'riflari mavjud. Eng yaxshilaridan biri amerikalik shifokor G. Sigeristning ta'rifidir: "Barkamol rivojlanishi bilan ajralib turadigan, jismoniy va ijtimoiy muhitga yaxshi moslashgan odamni sog'lom deb hisoblash mumkin. Salomatlik shunchaki kasallikning yo'qligini anglatmaydi: bu ijobiy, quvnoq va hayot insonga yuklagan vazifalarni bajarishga tayyor narsa. Zamonaviy o'qituvchining mavjudligi o'z mamlakati hayoti fonida sodir bo'ladi va u boshqa fuqarolar kabi muammolardan aziyat chekadi. Ammo uning faoliyatida o'ziga xoslik bor: Birinchisi: o'qituvchilik kasbi salomatlikni buzadigan kasbdir. Ikkinchidan, biz o'qituvchilik kasbidagi inqirozning guvohi bo'lamiz, o'qituvchilar, xuddi o'qituvchilar kabi, "qariyib ketishdi", chunki yoshlarning pedagogikaga borish ehtimoli kamroq. Pedagogikada yoshlarning kamligi nimalarga olib kelishini tahlil qilish mumkin. Taxminan 12 yil ishlagandan so'ng, kasbga bo'lgan munosabat kamroq tanqidiy bo'ladi. Ushbu davrdan keyin mutaxassis ko'pincha



o'z ishini befarqlik bilan tahlil qilishni to'xtatadi. Ammo xuddi shu 12 yildan so'ng, eng qimmatli tajriba to'planadi, inson o'zining professional qobiliyatlari cho'qqisida. Va bu erda ishda psixologik keskinlik yaratiladi. Bu o'qituvchining o'zi uchun juda zararli, chunki u psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaradi va surunkali kasalliklarning namoyon bo'lishini kuchaytiradi. Ushbu masalaga bag'ishlangan maxsus tadqiqotlar, xususan, R. M. Xusainov (Xusainova R. M., 2006) tadqiqoti o'qituvchining psixologik salomatligi, uning yoshi va tajribasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqladi. "Yosh va staj asosan pedagogik faoliyatning boshida salomatlikning psixologik, ijtimoiy va jismoniy darajasiga ta'sir etuvchi muhim omillardir. Ishning boshlanishi bilan professional o'zini o'zi qadrlash pasaya boshlaydi, tashvish darajasi oshadi, "jiddiylik" va "amaliylik" ma'nolari oshadi. Kelajakda nevroitiklik, vijdotsizlik, keskinlik darajasi oshadi, jismoniy farovonlikning ahamiyati oshadi. 7 yilgacha va 16 dan 24 yoshgacha bo'lgan ish stajiga ega bo'lgan o'qituvchilarni psixologik sog'lig'ini saqlash va tiklash nuqtai nazaridan eng zaif guruh sifatida psixologik qo'llab-quvvatlash zarurligi asoslab berildi. O'qituvchining kasbni egallashi, kasbiy mahoratini oshirishdagi qiyinchiliklari ham jismoniy, ham ruhiy salomatligining yomonlashishiga sabab bo'ladi. Kasbiy moslashuv qiyinchiliklarining oqibatlari har xil, ammo ularning barchasi o'qituvchining o'ziga, bolalarga yoki davlatga zarar keltiradi. A. A. Reanning tadqiqotlarida pedagogik amaliyotda tez-tez kuzatiladigan fakt eksperimental tarzda tasdiqlangan "o'qituvchi o'z faoliyatida qanchalik ko'p qiyinchiliklarni boshdan kechirsa, u bilan ishlaydigan talabalar unga shunchalik mas'uliyatsiz, kamroq qiziqish uyg'otadigan bo'lib tuyuladi ... Biz sharhlashga moyilmiz. bu natijalar o'z pedagogik faoliyatidagi sub'ektiv qiyinchiliklarning ko'pligi o'quvchilar shaxsidagi turli xil salbiy xususiyatlar bilan izohlanganda psixologik himoyaning bir ko'rinishi sifatida: "qiyin kontingent", "mas'uliyatsiz shaxslar" va boshqalar. Muammolarni hal qilishning keng tarqalgan usullaridan biri bu kasbni tark etishdir. Boshqa narsalar qatorida, ko'plab o'qituvchilar sog'lig'ini to'liq tiklash imkoniyatiga ega emaslar - yuqori sifatli mahsulotlarni sotib olish, keyin yozda pansionatlarga yoki sanatoriyga ta'tilga chiqish. Pedagogik faoliyatda haddan tashqari yuklanish odatiy holdir, ammo ortiqcha ishdan keyin to'liq tiklanish kerak. Zamonaviy sharoitda buni qanday qilish kerak?! Qanday qilib sog'lig'ingizni yaxshilaysiz yoki saqlaysiz? Haqiqiy bo'laylik - bu muammolarni o'qituvchilardan boshqa hech kim hal qilmaydi. Hatto shifokorlar ham sizni ertalab mashqlar qilishga, to'g'ri ovqatlanishga, kun tartibiga rioya qilishni nazorat qilishga majburlay olmaydi. Va, afsuski,



o'qituvchilar ko'pincha o'zlari uchun hech narsa qilishni xohlamaydilar. Standart javob: "Men ishda charchadim". Albatta, ishda band bo'lgan kundan keyin hech narsa uchun kuch yo'q. Ammo o'ylab ko'raylik, hozir charchab qolgan ekanmiz, olti oy, bir yil, besh yildan keyin nima bo'ladi? O'qituvchilar kasalliklarining asosiy sabablari: Sog'liqni saqlash buzilishlarining chastotasi va davom etayotgan kasalliklarning og'irligi nuqtai nazaridan o'qituvchining kasbini "xavf guruhi" ga kiritish mumkin. O'qituvchilarning kasallanish holatlari bo'yicha statistik ma'lumotlar aniq ko'rinib turgan kasalliklarni aniqladi. 1. Yurak-qon tomir. Ko'p odamlar inson yuragi qon pompasi deb o'ylashadi. Ammo, bundan tashqari, yurakning boshqa juda muhim vazifalari bor - ruhiy va psixologik. U befarqlik va yovuzlikka xotirjam munosabatda bo'lolmaydi. Miyaga kiradigan har qanday ma'lumot yurak orqali o'tadi. "Yuragim qon ketdi", "yuragimni sindirdi", "yuragim bilan his qilaman" deyishlari bejiz emas. O'qituvchilar, qoida tariqasida, hissiy odamlardir, ularning yuragi haddan tashqari rejimda ishlaydi va shuning uchun tezroq eskiradi. Yurak spazmi bilan nima sodir bo'lishini eslaysizmi? Kapillyarlar qisqaradi va yopiladi, qon yurak orqali qiyinchilik bilan oqadi, klapanlarni buzadi, miyaga ozgina kislorod kiradi, natijada yurak-qon tomir kasalliklari. 2. Oshqozon-ichak. Oshqozon har qanday vaziyatga keskin munosabatda bo'lgan va uni qabul qiladimi yoki yo'qmi, qaror qabul qiladigan organdir. Vaziyat noqulay bo'lsa, oshqozon keskinlashadi, uning ovqat hazm qilish funksiyalari etarli darajada samarali bajarilmaydi. Ko'pincha hayajonlangan odam tinchlanish uchun ko'p ovqat eyishni boshlaydi. Har qanday janjal, har qanday qiyin suhbat qorindagi mushtga o'xshaydi, undan zaiflashadi va kasal bo'lib qoladi. Oshqozon ortidan, agar vaziyat qabul qilinmasa, ichaklar qisqaradi, har qanday taranglik, har qanday xavf ichaklarni bostiradi. U qisqaradi, uning kimyoviy muhiti o'zgaradi, o'lishni boshlaydigan foydali mikrofloraning mavjudligi uchun noqulay sharoitlar paydo bo'ladi. Uning o'rnini patogen mikroflora, keyin disbakterioz, keyin esa ko'plab surunkali kasalliklar egallaydi. Bularning barchasiga siz etarli darajada to'g'ri va muntazam ovqatlanishni qo'shishingiz mumkin va endi ovqat hazm qilish organlarining ishi tubdan buziladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Andreeva A.D., Voxmyanina T.V., Voronova A.P., Chutkina N.I. / tahr. Dubrovina M.V. /. Amaliy psixolog uchun qo'llanma. Bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligi. M., 1995 yil



# **PEDAGOGICAL CLUSTER**

## **JOURNAL OF PEDAGOGICAL DEVELOPMENTS**



*Website: <https://euroasianjournals.org/index.php/pc/index>*

2. Zaxarov A.I. Bolaning xatti -harakatlarida og'ishlarning oldini olish. S-Pb., 1997 yil
3. Zemska M. Oila va shaxsiyat, M., tahr. Taraqqiyot, 1999, 133 b.
4. Maslou A.G. Inson ruhiyatining uzoq chegaralari. M., 1997 yil
5. Kreyg G. Rivojlanish psixologiyasi, Sankt -Peterburg, tahr. Piter, 2000, 992 p.
6. Garbuzov V.A., Zaxarov A.I., Isaev D.N. Bolalardagi nevrozlar va ularni davolash. L., 1977 yil
7. Eyre L., Eyre R. Ta'lim haqida yaxshi kitob. - M.: FAIR- PRESS, 2005.- 208-yillar.