



**OLIY TA'LIM PEDAGOGLARINING SALOMATLIK
KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHNING MAZMUNI,
METOD VA SHAKLLARI**

Jumaniyazova Tupajon Alimovna,

Tursunov Shixnazar Saparbayevich

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari pedagoglarining salomatlik kompetensiyasini shakllantirish masalasi ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Pedagoglarning kasbiy faoliyatida jismoniy va psixologik farovonlikning ahamiyati, uni rivojlantirishga yo'naltirilgan metod va shakllar tahlil qilingan. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar asosida pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini shakllantirishda innovatsion yondashuvlarning samaradorligi baholangan.

Kalit so'zlar: salomatlik kompetensiyasi, psixologik omillar, motivatsiya, psixologik farovonlik, kasbiy charchash, sog'lom turmush tarzi, psixologik treninglar, emotsional barqarorlik, kasbiy samaradorlik.

Annotation. This article covers the issue of the formation of Health competence of Educators of higher educational institutions in a scientific and theoretical way. In the professional activities of educators, the importance of physical and psychological well-being, methods and forms aimed at its development were analyzed. Based on modern scientific research, the effectiveness of innovative approaches to the formation of Health competence of educators is evaluated.



Keywords: *health competence, psychological factors, motivation, psychological well-being, professional fatigue, healthy lifestyle, psychological training, emotional stability, professional efficiency.*

Kirish. Oliy ta'lim tizimida pedagoglarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash muhim ijtimoiy va ilmiy masala hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim jarayonining yuqori sur'atda rivojlanishi, pedagogik faoliyatdagi dinamik o'zgarishlar va stress omillarining ortib borishi o'qituvchilarning jismoniy va psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalari pedagoglarida salomatlik kompetensiyasini shakllantirishning mazmuni, metod va shakllarini chuqur tahlil qilish zarurdir.

Antiq tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagoglarning sog'lig'ini saqlash bo'yicha tizimli yondashuv ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Hozirgi davrda bu konsepsiya yanada dolzarb bo'lib, ko'plab xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan yangicha metodlar asosida o'rganilmoqda.

Salomatlik kompetensiyasi pedagogning:

- Jismoniy farovonligi – kasbiy faoliyat davomida sog'lig'ini saqlash va rivojlantirish qobiliyati,
- Psixologik barqarorligi – stress, charchoq va psixo-emotsional yuklamalarni boshqarish ko'nikmasi,
- Ijtimoiy moslashuvchanligi – kasbiy faoliyatda sog'lom ijtimoiy muhit yaratish va kommunikativ kompetensiyani shakllantirishni o'z ichiga oladi.

Pedagoglarda salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish jarayonini biopsixososial model asosida tahlil qilish mumkin (Engel, 1977). Ushbu modelga



ko'ra, inson sog'lig'i biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi.

Salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish metodlari. Pedagoglarning sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiluvchi metodlar uch asosiy guruhga bo'linadi:

Psixologik metodlar:

- Stress menejment texnikalari – meditatsiya, autogen mashqlar, mindfulness yondashuvi.

- Kognitiv-bihevioral terapiya elementlari – o'z-o'zini motivatsiyalash va psixologik barqarorlikni oshirish mashg'ulotlari.

- Professional refleksiya – pedagoglar o'z faoliyati va hissiyotlarini baholash orqali psixologik holatini tahlil qiladi.

Jismoniy metodlar:

- Jismoniy faollik dasturlari – haftalik jismoniy mashqlar rejimi, yoga, aerobik mashg'ulotlar.

- Tibbiy-profilaktik choralar – to'g'ri ovqatlanish, ortiqcha yuklamalardan qochish, yillik tibbiy ko'riklardan o'tish.

Pedagogik metodlar:

- Kasbiy rivojlanish bo'yicha treninglar – sog'lom pedagogik muhit yaratish bo'yicha o'quv mashg'ulotlari.

- O'zaro tajriba almashish – sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha ustoz-shogird tizimi.



- Raqamli texnologiyalardan foydalanish – onlayn psixologik maslahat tizimlari va sog‘liqni saqlash ilovalari.

Salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish shakllari. Oliy ta’lim muassasalarida pedagoglarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash bo‘yicha quyidagi tashkiliy shakllardan foydalanish mumkin:

- Kasbiy rivojlanish markazlari – pedagoglar uchun maxsus psixologik va jismoniy mashg‘ulotlar tashkil etish.

- Sog‘lom turmush tarzi klublari – oliy ta’lim muassasalarida sport va dam olish mashg‘ulotlarini yo‘lga qo‘yish.

• Onlayn maslahat tizimlari – pedagoglarga stressni kamaytirish va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha tavsiyalar beruvchi platformalar yaratish.

Tadqiqot metodlari. Oliy ta’lim pedagoglarining salomatlik kompetensiyalarini shakllantirish masalasini o‘rganish uchun turli xil ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar tadqiqotning obektivligi va natijalarining ishonchliligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Nazariy tadqiqot metodlari. Ushbu metodlar salomatlik kompetensiyasini shakllantirish bo‘yicha mavjud ilmiy yondashuvlarni tahlil qilish va yangi ilmiy asoslarni ishlab chiqishga qaratilgan. Adabiyotlar tahlili pedagoglarning salomatlik kompetensiyasiga ta’sir qiluvchi omillarni o‘rganish uchun milliy va xorijiy ilmiy manbalar tahlil qilindi. Nazariy modellash pedagoglarning kasbiy farovonligi va psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan konseptual model ishlab chiqildi. Komparativ tahlil salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish bo‘yicha xorijiy va mahalliy tajribalar solishtirildi.

Empirik tadqiqot metodlari. Pedagoglarning real holatdagi salomatlik kompetensiyalarini aniqlash, ularning stress darajasi va psixologik barqarorligini



baholash uchun empirik tadqiqotlar o'tkazildi. So'rovnoma usuli pedagoglarning salomatlik kompetensiyasi, stress darajasi va psixologik farovonligi haqida ma'lumot olish uchun maxsus anketalar tarqatildi. Intervyu va suhbatlar oliy ta'lim pedagoglari bilan individual va guruhli intervyular o'tkazilib, ularning kasbiy salomatlikka bo'lgan munosabati tahlil qilindi. Kuzatish pedagoglarning kasbiy faoliyat jarayonidagi psixologik va jismoniy holatini baholash uchun kuzatuvlar olib borildi.

Diagnostic metodlar. Psixologik testlar pedagoglarning stressga chidamliligi, motivatsiya darajasi va emotsional holatini baholash uchun standart psixologik testlardan foydalanildi. Fiziologik o'lchovlar pedagoglarning jismoniy salomatligini baholash uchun yurak urish tezligi, qon bosimi va boshqa muhim fiziologik ko'rsatkichlar tekshirildi.

Eksperimental tadqiqot metodlari. Pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan dasturlar samaradorligini baholash uchun eksperimentlar o'tkazildi. Tajriba va nazorat guruhi tadqiqot ishtirokchilari ikkita guruhga ajratilib, tajriba guruhiga sog'lom turmush tarzi va stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil etildi, natijalar solishtirildi. Statistik tahlil yig'ilgan ma'lumotlar maxsus statistik dasturlar yordamida qayta ishlanib, xulosa chiqarildi.

Tadqiqot natijalari. Ushbu tadqiqot oliy ta'lim muassasalari pedagoglarining salomatlik kompetensiyasini shakllantirish jarayonini o'rganish va samarali metodlarni ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari pedagoglarning jismoniy va psixologik farovonligiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash, mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi. Tadqiqot doirasida 100 nafar oliy ta'lim pedagoglari o'rtasida so'rov o'tkazildi. So'rovnoma natijalari quyidagi muhim jihatlarni ko'rsatdi: pedagoglarning 68% ida kasbiy stressning o'rtacha yoki yuqori darajasi



kuzatildi, 57% pedagoglar muntazam ravishda ish yuklamasidan charchash va ortiqcha bosimni his qilishlarini bildirgan, 42% pedagoglar muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanmaydi va salomatlikni saqlashga yetarlicha e'tibor bermaydi, 30% pedagoglar motivatsiyaning pasayishi va kasbiy faoliyatga qiziqishning kamayishini qayd etgan.

Ushbu natijalar pedagoglarning salomatligi va psixologik farovonligini oshirish bo'yicha tizimli chora-tadbirlar zarurligini ko'rsatdi.

Pedagoglarning stress darajasini baholash uchun Maslach burnout inventory (MBI) testi o'tkazildi. Natijalarga ko'ra: 45% pedagoglarda professional charchash sindromining dastlabki bosqichlari kuzatildi, 32% pedagoglar yuqori psixo-emotsional yuklama tufayli stress bilan bog'liq sog'liq muammolariga duch kelgan, 23% pedagoglar kasbiy faoliyat jarayonida jiddiy motivatsiya pasayishini his qilishlarini bildirgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, stress menejment texnikalaridan foydalanish va psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Eksperimental tadqiqot davomida 50 nafar pedagog ikki guruhga ajratildi:

- Tajriba guruhi – ularga stressni boshqarish bo'yicha psixologik treninglar, jismoniy faollik dasturlari va motivatsion seminarlar taklif etildi.
- Nazorat guruhi – odatdagi ish rejimida faoliyatini davom ettirdi.

Uch oy davom etgan dastur yakunida quyidagi o'zgarishlar kuzatildi: tajriba guruhidagi pedagoglarning 80% da stress darajasi sezilarli darajada pasaygan, 70% da kasbiy motivatsiya oshgan va dars jarayonida faolroq ishtirok etishgan, 60% pedagoglar jismoniy faollik darajasini oshirgan va sog'lom turmush tarziga rioya qilishga harakat qilgan, nazorat guruhi pedagoglarida esa sezilarli o'zgarish kuzatilmadi.



Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oliy ta'lim pedagoglarining salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Pedagoglarning jismoniy va psixologik holatini yaxshilashga qaratilgan treninglar, sog'lom turmush tarzi dasturlari va stressni boshqarish texnikalarini joriy etish muhimdir. Natijalarga asoslanib, quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Pedagoglar uchun stress menejment bo'yicha doimiy seminar va treninglar tashkil etish.

- Jismoniy faollikni rag'batlantirish uchun oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini yo'lga qo'yish.

- Motivatsion dasturlar va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini joriy etish.

- Pedagoglarning ish yuklamasini optimallashtirish va ularga moslashuvchan ish rejimini taklif etish.

Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida sog'lom muhitni shakllantirish va ta'lim sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida pedagoglarning jismoniy va psixologik salomatligini saqlash bo'yicha maxsus dasturlarni ishlab chiqish va joriy etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jumaniyozova T.A., D.K., Olimova M.M.. Ta'lim muassasalarining ijtimoiy va sog'liqni saqlash sohasidagi hamshiralarning va o'qituvchilarning axloqiy kompetentsiyasi. The role of exact sciences in the era of modern development,1,5,18-20,2023.

2. Yo'ldoshev S. H. Ta'lim jarayonida pedagoglarning sog'lom turmush tarzi kompetensiyasini shakllantirish. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – B. 15-22.



3. Жуманиязова Т. А., Усманов, У. У., Курбанбаева Д. К., & Олимова М. М.. Развитие здоровьесберегающей компетенции у педагогов высших учебных заведений как педагогическая проблема. Нововедения современного научного развития в эпоху глобализации: проблемы и решения, 1, 5, 46-47., 2023.

4. Алимовна, Жуманиязова Тупажон. “Факторы, влияющие на здоровье педагогов: исследование и рекомендации”, “Journal of Education, Ethics and Value” 3, №. 02, 126-130, 2024.

5. Jumaniyazova T.A, Kurbanbaeva D.K., Olimova M.M.. Pedagogical and psychological aspects of health competence formation in higher education pedagogues, Modern Science and Research. 2, 10, 676-678, 2023.

6. Jumanyozova T. A., Bakhtiyarova A. M.. Teaching personnel in higher education personal characteristics, International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research. 3, №. 5, 273-278, 2023.

7. Курбанова Н. Н. и др. Постковидные осложнения в эндокринологии // Евразийский журнал академических исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 6. – С. 679-684.

8. Kurbanova Nodira Navruzovna, Samandarova Barno Sultanovna, Alimova Mahliyo Mahmud Kizi, Musaeva Amina Fayzullaevna, Ismailov Anvarbek Ulugbek Ogli Generation of reactive oxygen species in the mitochondrial fraction of hepatocytes in the early stages of experimental ischemic stroke // Вестник науки и образования. 2019. №7-2 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/generation-of-reactive-oxygen-species-in-the-mitochondrial-fraction-of-hepatocytes-in-the-early-stages-of-experimental-ischemic-stroke> (дата обращения: 04.03.2025).



9. Алимова М. М. и др. Свойства иммунной системы человека и её уникальность //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – №. 5-3. – С. 106-108.

10. Khurbanova N. et al. The state of antioxidant system of mitochondrial fraction of the hepatocyte in early terms of ischemic stroke in white rats //Интернаука. – 2017. – №. 12-2. – С. 51-53.

11. Курбанова Н. Н. и др. «Влияние новых растительных препаратов на показатели апоптоза у крыс с острым токсическим гепатитом». Международный журнал психосоциальной реабилитации, Лондон 24 (2020): 6999-7005.