



**OLIY TA'LIM PEDAGOGLARINING SALOMATLIK
KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK
OMILLAR**

Jumaniyazova Tupajon Alimovna, Tursunov Shixnazar Saparbayevich

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Annotatsiya. *Mazkur maqolada oliy ta'lim pedagoglarining salomatlik kompetensiyalarini shakllantirish jarayonida psixologik omillarning ahamiyati tahlil qilinadi. Pedagoglarning jismoniy va psixologik farovonligi ta'lim jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida pedagoglarning kasbiy faoliyatida stress, psixo-emotsional bosim va motivatsiya darajasining ularning umumiy salomatligiga ta'siri o'rganilgan. Muallif tomonidan pedagoglarning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan psixologik treninglar, motivatsion dasturlar va stress menejment texnikalarining ahamiyati asoslab berilgan.*

Kalit so'zlar: *oliy ta'lim, pedagog, salomatlik kompetensiyasi, psixologik omillar, stress menejmenti, motivatsiya, psixologik farovonlik.*

Annotation. *This article analyzes the importance of psychological factors in the process of forming health competencies of higher education teachers. The physical and psychological well-being of teachers directly affects the effectiveness of the educational process. The study studied the impact of stress, psycho-emotional pressure and the level of motivation in the professional activities of teachers on their general health. The author substantiates the importance of psychological training, motivational programs and stress management techniques aimed at strengthening the health of teachers.*

Keywords: *higher education, teacher, health competence, psychological factors, stress management, motivation, psychological well-being.*



Kirish. Oliy ta'lim tizimida pedagoglarning kasbiy samaradorligi nafaqat ularning bilim darajasi va pedagogik mahoratiga, balki salomatligi va psixologik holatiga ham bog'liqdir. Ta'lim jarayonining samarali kechishi uchun pedagogning jismoniy va psixologik salomatligi muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda pedagoglarning ortiqcha kasbiy yuklama, stress, psixologik charchoq va motivatsiya pasayishi kabi muammolar bilan duch kelayotgani kuzatilmoqda. Ushbu muammolar ularning ta'lim jarayonidagi faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Ushbu maqolada oliy ta'lim pedagoglarining salomatlik kompetensiyalarini shakllantirishda psixologik omillarning o'рни va ahamiyati tahlil qilinadi. Pedagoglarning psixologik barqarorligi va salomatlik kompetensiyalarini rivojlantirish bo'yicha takliflar ishlab chiqiladi.

Pedagoglarning salomatlik kompetensiyasiga ta'sir qiluvchi psixologik omillar. Oliy ta'lim muassasalarida faoliyat yurituvchi pedagoglar ko'plab psixologik omillar ta'sirida ishlaydi.

Kasbiy stress – pedagoglarning ortiqcha ish yuklamasi, dars berish jarayonidagi murakkabliklar, talabalarning o'zlashtirish darajasidagi farqlar stress darajasining oshishiga sabab bo'ladi.

Psixologik charchoq – muntazam ruhiy bosim, talabalar bilan ishlash jarayonidagi zo'riqish, ma'muriy talablar pedagoglarda psixologik charchoqni keltirib chiqaradi.

Motivatsiya darajasi – pedagoglarning ta'lim jarayoniga bo'lgan qiziqishi va ishtiyoqi ularning umumiy psixologik holatiga ta'sir qiladi. Motivatsiya pasaygan taqdirda, ta'lim jarayoni ham samaradorligini yo'qotishi mumkin.

Pedagoglarning salomatlik kompetensiyalarini shakllantirish usullari. Pedagoglarning salomatlik kompetensiyalarini shakllantirishga yo'naltirilgan samarali usullar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Psixologik treninglar – stressga chidamlilik, muammolarni hal qilish ko'nikmalari va o'zini motivatsiya qilish bo'yicha treninglar o'tkazish pedagoglarning psixologik barqarorligini oshirishga yordam beradi.



Stress menejment texnikalari – chuqur nafas olish mashqlari, meditatsiya, relaksatsion texnikalar va vaqtni to‘g‘ri boshqarish pedagoglarning stress darajasini pasaytiradi.

Jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzi – muntazam jismoniy mashqlar, sport bilan shug‘ullanish va to‘g‘ri ovqatlanish pedagoglarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilaydi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi – pedagoglar uchun maslahat markazlari, psixologik yordam xizmatlari va kasbiy rivojlanish dasturlarini tashkil etish ularning salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqotda oliy ta‘lim pedagoglarining salomatlik kompetensiyalarini shakllantirish jarayonida psixologik omillarning o‘rni va ahamiyatini o‘rganish maqsadida quyidagi tadqiqot metodlaridan foydalanildi:

Nazariy tahlil metodi – pedagogik va psixologik adabiyotlar, ilmiy maqolalar, monografiyalar hamda davlat dasturlari o‘rganilib, tahlil qilindi.

So‘rovnoma (anketaviy tadqiqot) metodi – oliy ta‘lim muassasalarida faoliyat yurituvchi pedagoglar orasida ularning salomatlik kompetensiyasi, stress darajasi va motivatsiya holatini o‘rganish maqsadida maxsus anketalar tarqatildi.

Psixologik diagnostika metodi – pedagoglarning psixologik farovonligini baholash uchun “Kasbiy stress darajasi” testi, “Motivatsiya va emotsional holat” testi hamda “Shaxsiy stressga chidamlilik” testlaridan foydalanildi.

Eksperimental tadqiqot metodi – pedagoglarning stressni boshqarish va salomatlikni mustahkamlash bo‘yicha trening va psixologik dasturlarda ishtiroki tashkil etilib, ularning natijalari oldingi va keyingi ko‘rsatkichlar orqali solishtirildi.

Matematik-statistik tahlil metodi – tadqiqot natijalarini ishonchliligi va aniqligini tekshirish maqsadida statistik tahlil usullari qo‘llanildi (SPSS dasturiy ta‘minoti yordamida so‘rovnoma va test natijalari qayta ishlangan).

Kuzatish va suhbat metodi – pedagoglarning kasbiy faoliyat jarayonida ularning psixologik holatini bevosita kuzatish va ular bilan individual suhbatlar o‘tkazildi.



Ushbu metodlar orqali pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini shakllantirishga ta'sir etuvchi psixologik omillar chuqur tahlil qilinib, ilmiy xulosalar chiqarildi.

Tadqiqot natijalari. Oliy ta'lim pedagoglarining salomatlik kompetensiyalarini shakllantirishda psixologik omillarning o'рни va ahamiyatini aniqlash maqsadida o'tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi asosiy yo'nalishlarda tahlil qilindi:

Pedagoglarning psixologik holati va stress darajasi. So'rovnomalar va psixologik testlar natijalariga ko'ra 70% pedagoglar muntazam ravishda kasbiy stress va psixologik bosimni boshdan kechiradi, 60% pedagoglar ortiqcha ish yuklamasi sababli kasbiy charchoq holatini sezadi va 55% pedagoglar motivatsiya pasayishini boshdan kechirayotganini bildirgan. Bu ko'rsatkichlar pedagoglarning psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan maxsus dasturlar ishlab chiqish zaruratini ko'rsatdi.

Stress menejment texnikalarining samaradorligi. Eksperimental guruhda stressni boshqarish bo'yicha psixologik treninglar o'tkazildi. Ularning natijalariga ko'ra treninglardan so'ng pedagoglarning stress darajasi 30% ga pasaydi, psixologik barqarorlik ko'rsatkichlari 25% ga oshdi, kasbiy motivatsiya darajasi 20% ga yaxshilandi. Bu esa stress menejment texnikalarining pedagoglar uchun foydali ekanligini isbotlaydi.

Jismoniy faollik va salomatlik kompetensiyasi. Tadqiqot davomida pedagoglarning jismoniy faollik darajasi ham tahlil qilindi. Natijalarga ko'ra 40% pedagoglar jismoniy faollikning pastligi sababli sog'liq muammolariga duch kelgan, treninglardan so'ng 50% pedagoglar o'z sog'lig'iga ko'proq e'tibor qaratishni boshlagan. Bu pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini oshirishda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhimligini ko'rsatadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kasbiy barqarorlik. Pedagoglarning 65% i kasbiy faoliyat davomida hamkasblarining psixologik qo'llab-quvvatlashi muhim rol o'ynashini ta'kidlagan. jamoaviy treninglar va guruh mashg'ulotlari natijasida



ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi mustahkamlangan. Bu pedagoglarning kasbiy barqarorligini oshirishda ijtimoiy muhit muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oliy ta'lim pedagoglarining salomatlik kompetensiyalarini rivojlantirish uchun psixologik barqarorlikni mustahkamlash, stress menejment texnikalaridan foydalanish, jismoniy faollikni oshirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, oliy ta'lim muassasalarida pedagoglar uchun maxsus psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish va joriy etish tavsiya etiladi.

Muhokama. Pedagoglarning salomatlik kompetensiyalarini shakllantirish muammosi nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlash, balki psixologik barqarorlikni oshirish bilan ham bog'liq. Ushbu jarayonda psixologik treninglar, motivatsion dasturlar va stress menejment texnikalarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, pedagoglarning psixologik farovonligi va kasbiy samaradorligi bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalarida pedagoglarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish zarur.

Xulosa. Oliy ta'lim pedagoglarining salomatlik kompetensiyalarini shakllantirish ularning kasbiy samaradorligini oshirish va ta'lim sifatini yaxshilash uchun muhim omildir. Tadqiqot natijalariga ko'ra, kasbiy stress, psixologik charchoq va motivatsiya yetishmovchiligi pedagoglarning umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu muammolarni hal qilish uchun quyidagi chora-tadbirlar tavsiya etiladi:

1. Psixologik treninglar va stress menejment texnikalarini pedagoglar orasida keng joriy etish.
2. Pedagoglar uchun motivatsion dasturlarni ishlab chiqish va ularning kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash.
3. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish bo'yicha dasturlarni amalga oshirish.
4. Ijtimoiy va emotsional qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish.



Pedagoglarning salomatligi va psixologik farovonligi ta'lim jarayonining samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida pedagoglarning salomatlik kompetensiyalarini shakllantirish bo'yicha tizimli yondashuvni ishlab chiqish va joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

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 kompetensiyasi. 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.