

**DEPENDENCE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH ON SOCIO-
PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE ACTIVITIES OF EDUCATORS**

Zuhrakhan Urinboeva Rakhimzhonovna

**Psychologist of Secondary Education School No. 63 under the jurisdiction of
the Department of preschool and school education of the Fergana District of
the Fergana region ,**

Navbahorova Khurshidakhan Ilkhomzhonovna

Psychologist of Secondary Education School No. 55

**Annotation: the article describes thoughts on socio-psychological factors of the
activities of educators , psychological health , mental problems in the
effectiveness of professional activities .**

**Keywords: educator , health , mental state , Mind , problem , factors ,
education, upbringing .**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 gplashadilar.

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, "qariyb 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.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Юнусова, Гузаль Султановна. "РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В БЛАГОПОЛУЧНЫХ И НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЬЯХ." *Theoretical & Applied Science* 6 (2013): 91-94.
2. Mohinur, D. (2022). KREATIVLIK YANI IJODKORLIK VA BU BORASIDA NAZARIY QARASHLAR. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 63-65.
3. Mohinur, D., & Rahimjon, U. (2022). A STUDY OF MEMORY PROCESSES AND THEIR DEVELOPMENT IN PRESCHOOL. *Uzbek Scholar Journal*, 5, 62-65.
4. Yuldashev, F., Yuldasheva, M., & Djalolova, M. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF FEELING STUDENTS' LONELINESS (case of Uzbekistan). *INTERNATIONAL JOURNAL OF EARLY CHILDHOOD SPECIAL EDUCATION*, 10116-10122.
5. Mohinur, D. (2022). KREATIVLIK YANI IJODKORLIK VA BU BORASIDA NAZARIY QARASHLAR. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 63-65.
6. Sultanovna, Y. G. (2022). PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF CRIME PREVENTION AMONG TEENAGERS (FAMILY ASPECT). *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 9, 266-273.

7. Юнусова, Г. С. (2022). ЎЗБЕКИСТОНЛИК ОЛИМЛАРНИНГ ТАДҚИҚОТЛАРИДА ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАР МУАММОСИНИНГ ЎРГАНИЛИШИ: Юнусова Гўзал Султоновна, Фарғона давлат университети. Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент Исроилов Абборжон Ахатжон ўғли, Фарғона давлат университети, Психология ихтисослиги бўйича 1-босқич магистратура талабаси. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (5), 284-287.
8. Юнусова, Г. С. (2014). ВЛИЯНИЕ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ГОТОВНОСТЬ К СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ. *The Way of Science*, 77.
9. Юнусова, Г. С. (2013). Результаты исследования мотивации по отношению к поддержке и одобрению у детей подросткового и юношеского возраста, воспитывающихся в полных и неполных семьях. *СОЦИАЛЬНЫЕ НАУКИ И ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ, ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ*, 83.
10. Юнусова, Г. (2011). Результаты изучения представлений о будущем у подростков, воспитывающихся в неполных узбекских семьях. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, (3), 389-394.
11. Зайнобидинов, Ж., & Солиев, Ф. (2020). РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИНТЕРВЕНЦИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ. *ББК Ю953*, 269.
12. Солиев, Ф. С., & Содикова, Ф. Ф. (2020). ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ОЩУЩЕНИЙ И ВОСПРИЯТИЯ. *ББК Ю953*, 78.
- Солиев, Ф. (2020). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF USING THE ACHIEVEMENTS OF 13 SOCIAL PROFILE IN LEARNING A FOREIGN LANGUAGE. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 265-268).
14. Soliev, F. (2022). Identification of hidden opportunities inherent in the personality psychotype in interpersonal relationships. In *Человеческий капитал как фактор социальной безопасности* (pp. 258-266).

15. Солиев, Ф. С., & Содиқова, Ф. Ф. (2022). ПРОЕКТИВ ВА ВИЗУАЛ МЕТОДИКАЛАР ЁРДАМИДА СПОРТЧИ ПСИХОТИПИ ВА РУҲИЙ ХОЛАТИНИ АНИҚЛАШ.

16. Sadikovich, S. F. (2023). Originality Definition of Visual Diagnostic Methods of Accentuating the Character of a Person. *Journal of Intellectual Property and Human Rights*, 2(2), 17–19. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/jiphr/article/view/557>

17. Топволдиев, К. А. (2021). ВОСТОЧНАЯ СТИЛИЗАЦИЯ. Составители, 66.

18. Топволдиев, К. А. (2021). ОТРАЖЕНИЕ ОРИЕНТАЛИЗМА В ТЕКСТАХ ИА БУНИНА КАК СВОЕОБРАЗНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВОСТОКА. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ИСКУССТВО СЛОВА, 4(4).

19. Topvoldiev, K. (2020, December). USE OF ORIENTALISM IN LITERATURE AS RECEPTION OF IMITATION OF THE EASTERN WORLD. In Конференции.

20. TOPVOLDIEV, K. (2018). Orientalism in Pushkin's cycle "Imitations of the Koran". *Scientific journal of the Fergana State University*, 1(4), 62-65.

21. Sabirovna, Z. M., & Vahobovna, A. O. (2022). CHARACTERISTICS OF PERSONALITY FORMATION IN THE SYSTEM OF VALUES. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 1675-1679.

22. Sabirovna, Z. M. (2022). CHARACTERISTICS OF THE CHILD'S PERCEPTION OF THE ENVIRONMENT DURING THE PRESCHOOL AGE.

23. Zakirova, M., & Sobirov, D. A. (2021). PSYCHOLOGICAL IMAGE OF THE STUDENT GROUP. IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 1(4), 31-41.