

## O'qituvchi pedagoglarning pedagogik faoliyatlarida salomatligiga ta'sir etuvchi omillar va ularning

Diyora Otabek qizi Muhammadjonova

Ilmiy rahbar: Azamat Muhammadjon o'g'li Siddiqov

Namangan davlat pedagogika instituti

**Annotatsiya:** Maqolada zamonaviy pedagoglarning salomatligiga ta'sir etuvchi omillar kompleks tahlil qilinadi. Ushbu omillar orasida kasbiy stress, mehnat sharoitlari, psixo-emotsional zo'riqish, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi va ekologik muhitning salbiy ta'siri alohida ajratib ko'rsatilgan. Muallif pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari - uzoq vaqt davomida yuqori darajada aqliy va emotsional kuch sarflash zarurati - salomatlikka salbiy ta'sir qilishi mumkinligini asoslab beradi. Shuningdek, maqolada pedagoglar salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'yicha zamonaviy metodlar ko'rib chiqiladi. Bularga sog'lom turmush tarzini shakllantirish, stressni boshqarish texnikalari, jismoniy mashqlarni tizimli ravishda bajarish, ovqatlanish madaniyatini yaxshilash, ergonomik mehnat sharoitlarini yaratish va psixologik yordam ko'rsatish mexanizmlari kiradi.

**Kalit so'zlar:** pedagogik deformatsiya, shaxsning ijtimoiy jarayonlari, mehnat jamoasi, o'quv jarayonlari, moliyaviy, muammolar, ruhiy zo'riqish, salomatlik, psixo-emotsional holat, jismoniy salomatlik, ekologik muhit

## Factors affecting the health of teachers and educators in their pedagogical activities and their

Diyora Otabek kizi Muhammadjonova

Scientific supervisor: Azamat Muhammadjon oglu Siddikov

Namangan State Pedagogical Institute

**Abstract:** The article provides a comprehensive analysis of the factors affecting the health of modern teachers. Among these factors, occupational stress, working conditions, psycho-emotional stress, malnutrition, lack of physical activity, and the negative impact of the environmental environment are highlighted. The author argues that the specific features of pedagogical activity - the need to exert a high level of mental and emotional effort for a long time - can have a negative impact on health. The article also considers modern methods for maintaining and strengthening the health of teachers. These include the formation of a healthy lifestyle, stress management

techniques, systematic physical exercise, improving the culture of nutrition, creating ergonomic working conditions, and mechanisms for providing psychological support.

**Keywords:** pedagogical deformation, social processes of the individual, work team, educational processes, financial, problems, mental stress, health, psycho-emotional state, physical health, ecological environment

O'qituvchi va pedagoglarning salomatligi davlat va jamiyat uchun muhim masala hisoblanadi. Pedagoglarning salomatligiga ta'sir etuvchi omillar ko'plab ichki va tashqi omillarni o'z ichiga oladi. Quyida ularga batafsil to'xtalamiz

Kasbiy deformatsiya (mehnatga moslashish) - bu shaxsning yangi mehnat vaziyatini o'zlashtirishning ijtimoiy jarayoni bo'lib, unda shaxs va mehnat muhiti bir-biriga faol ta'sir ko'rsatadi va moslashuvchi-moslashtiruvchi tizimlar hisoblanadi. Yani birinchi tomondan shaxs muayyan mehnat jamoasining kasbiy va ijtimoiy-psixologik munosabatlari tizimiga faol kirishib ketadi, o'zi uchun yangi bo'lgan ijtimoiy vazifalarni, qadriyatlar va normalarni o'zlashtirib oladi, o'zining alohida tutgan yo'lini (mehnat jamoasi)ning maqsad va vazifalari bilan moslashtiradi, bu bilan o'zining xulqini mazkur ta'lim muassasaning xizmat yo'l yo'riqlariga bo'ysunadi. Ikkinchi tomondan shaxs o'zida avvalda qaror topgan muayyan maqsadlar, qadriyatli muomala yo'nalishiga ega bo'ladi, shularga muvofiq korxonaga bo'lgan o'z talablarini shakllantiradi. Shaxs va ta'lim muassasasi o'z talablarini amalga oshira borib, o'zaro bir birlariga moslashadilar, buning natijasida mehnatga moslashuv jarayoni amalga oshadi.

Stress va psixo-emotsional holat. O'quvchilar bilan ishlashdagi stress holatlari: Maktabdagi ta'lim jarayonida o'qituvchilar ko'pincha o'quvchilar bilan muloqot qilishda turli muammolar bilan yuzma-yuz keladilar. Bu ularning psixologik holatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Yuqori talablar ta'lim tizimidagi o'zgarishlar, yangi uslub va texnologiyalarni o'rganish zaruriyati, maqsadlar va natijalarga yetishish bosimi o'qituvchilarga zo'riqish keltiradi. Jismoniy va ruhiy charchoq qisqa muddatlarda ko'p vazifalarni bajarish talab etilganda, o'qituvchilar tezda jismoniy va ruhiy jihatdan charchashlari mumkin.

Bundan tashqari kundalik faoliyatda Jismoniy muvozanatga ta'sir etuvchi omillarga ham duch kelishadi. Quyuda biz eng ko'p faoliyatda uchrashdigan salomatlikka ta'sir etuvchi omillarni ham keltirib o'tamiz

O'tirib ishlash: Dars o'tish jarayonida uzoq o'tirish o'qituvchilarning bel va umurtqa pog'onasiga zarar yetkazishi mumkin. Shuningdek bu qon aylanishining yomonlashishiga olib keladi.

Harakat yetishmasligi: O'qituvchilar ko'pincha jismoniy faollikka vaqt ajrata olmaydilar, bu esa umumiy salomatlik va ortiqcha vazn bilan bog'liq muammolarga

olib keladi. Bu esa insonlarda mushak yoki suyak tizimi muammolariga olib keladi. Misol uchun artrit, osteoporoz, mushak ditrofiyasi kabi qator kasalliklarni olib keladi.

**Ko'z salomatligi:** Kompyuter proyektor yoki planshet kabi texnologiyalarni tez-tez ishlatib ko'zni charchatishi ko'z quruqligiga va ko'rishning pasayishiga olib keladi. Stress va ruhiy holat ko'z mushaklarining zo'riqishi va charchoq, ko'rishning xiralashishiga olib keladi

**Ijtimoiy va moddiy omillar.** Moliyaviy muammolar: Pedagoglarning moliyaviy muammolari ta'lim tizimidagi muhim masalalardan biri bo'lib, bu muammolar ko'plab mamlakatlarda o'xshash muammolarni keltirib chiqaradi. Quyida ulardan ba'zilarini keltirami

**Maoshning yetarli emasligi yoki kechiktirilishi:** O'qituvchilarda moliyaviy stressni oshiradi, bu ularning umumiy ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Past maoshlar ko'pgina o'qituvchilar o'z mehnatlariga nisbatan kam daromat olishadi. Bu esa ularning hayot darajasini yaxshilashga imkon bermaydi.

**Oila va ish muvozanati:** O'qituvchilar ko'pincha darslarni tayyorlash va boshqa maktab faoliyatlari uchun uyga ish olib borishadi, bu esa oila bilan vaqt o'tkazish imkoniyatini kamaytiradi. Deyarli barcha pedagog o'qituvchilar hoh u matematika fani o'qituvchisi hoh ona tili bo'lsin ba'zi darslar ish qo'llanmalarini uyda bajaradilar. Ertangilik darsga tayyorgarlik ko'rish uchun ishdan bo'sh vatqtini deyarli uchdan ikki qismini sarflaydilar. Nazorat ishi kabi ichki imtihonlar uchun savollar tuzadilar bu ham ba'zi hollarda uyda bajariladi

**Pedagoglarga ta'sir etuvchi Atrof muhit omillari.** Maktab binolarining sharoiti: Sovuq yoki issiq sinfxonalar, notog'ri yoritish va yomon shamollatish tizimi pedagoglarga balki o'quvchilar salomatligiga ham juda katta zarar yetkazadi. Ba'zi hollarda elektr tarmog'ining uzulib qolishi. Issiqlik tizimidagi muammolar darsni samaradorligini tushirib yuborishi hech kimga sir emas

**Ekologik omillar:** Maktab atrofidagi ekologik muhit, havodagi ba'zi zararli moddalarning ko'payib borayotgani. Yomon havo, ifloslanish va turli kimyoviy moddalarning yuqori darajada bo'lishi o'qituvchilarning nafas olish yo'llari kasalliklariga chalinishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu holat o'qituvchilarning o'z vazifalarini to'liq bajarishiga to'sqinlik qilishi va tez-tez kasalliklarga chalinishi oqibatida dars jarayonlariga qatnasha olmasliklariga olib kelish ehtimolligi mavjud. Ekologik jihatdan toza muhit esa o'qituvchilarning umumiy sog'ligiga ijobiy ta'sir qiladi va mehnat qobiyatini oshiradi.

**Pedagog o'qituvchilarning salomatligini saqlash bo'yicha profilaktika va ba'zi tavsiyalarni sanab o'tamiz**

**Stressni boshqarish:** Meditatsiya, yoga yoki sport mashg'ulotlari

**Jismoniy faollik:** O'qituvchilar har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari kerak, ayniqsa tana charchoqlarini bartaraf etish uchun

Ijtimoiy qo'llab quvvatlash: O'qituvchilar uchun psixolog yordam va xizmatini tashkil etish mumkin

Sog'lom ovqatlanish: Ratsionga sabzavot, meva va oqsil yetarli darajada kiritilishi kerak

O'quv dasturlarini yanada optimallashtirish: O'qituvchilarning ortiqcha yuklanishini kamaytirish uchun o'quv dasturlarini yanada samaraliroq rejalashtirish mumkin. Zamonaviy texnika va dasturlardan foydalanish, hozirgi zamon talablaridan kelib chiqqan holda sun'iy intellektdan dars jarayonida foydalanish ham mumkin. O'quv jarayonlaridan foydalanishda eng ko'p qo'llaniladigan slayd ham pedagoglarni vaqtini tejashga yordam beradi.

Xulosa: Pedagogika sohasidagi barcha insonlarning sog'ligi uchun butun jamiyat xalq davlat mas'uldir. Pedagoglarning insonlar hayotidagi o'rni beqiyos sanaladi. Dars jarayonlarining samarali o'tishi uchun jamiyatga sog'lom fikr va sog'lom tanaga ega bo'lgan pedagoglar juda zarur.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li. (2025). BO'LAJAK PEDAGOGLAR PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR . World Scientific Research Journal, 37(1), 310-318.

2. Quvataliev, M. X., & O'G'Li, U. T. L. (2023). Pedagogning kasbiy deformatsiyasi va o'qituvchilar psixologik salomatligini ta'minlash. Science and Education, 4(6), 781-784.

3. Kamolova, A. (2024). KASBIY KASALIQLARNI OLDINI OLISHDA VA OLIY TA'LIM MUASSSASASI TALABALARINING SALOMATLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH. "PEDAGOGICAL ACMEOLOGY" xalqaro ilmiy-metodik jurnali , 16 (8).

4. D.X.Aslanova, F.F.Salomov, Y.M.Halikov. Kasbiy kompetentlik. O'quv qo'llanma. Samarqand: Iqtisodiyot, 2020 yil, 86 bet.

5. Abduqodirov, A. A. O. G. L., & Kamolova, A. O. Q. (2025). Muzeylarning inson ongiga ta'siri va ijtimoiy roli. Science and Education, 6(3), 191-194.

6. Azimaxon, K. (2025). Professional Health of Teachers as A Key Factor in The Development of Modern Education. European International Journal of Pedagogics, 5(01), 121-124.

7. Oribboyeva, D. D. (2024). PSIXOLOGINVISTIKA VA LINGVISTIK KOMPETENSIYA. Academic research in educational sciences, 5(CSPU Conference 1), 346-349.

8. Oriboeva, D. D. va Rafiqova, R. A. (2024). O'zbekiston Respublikasida inklyuziv ta'limni amalga oshirishning xususiyatlari. Fan va ta'lim , 5 (6), 290-293.

9. Dilshoda, I., & Oribboyeva, D. D. (2024). ALALIYA NUTQ NUQSONLARI VA UNING TURLARI. Yangi asr innovatsiyalari jurnali , 63 (3), 70-73.
10. Oribboyeva, D. (2024). BULLING O 'SMIRLARDA DOLZARB MUAMMO SIFATIDA. Universal xalqaro ilmiy jurnal, 1(12), 115-117.
11. Go'Zal Xolmuhammad Qizi Rustamova, & Azimaxon Odiljon Qizi Kamolova (2025). Nosog'lom oila muhitida voyaga yetayotgan bolalarda ijtimoiy adaptatsiya muammosining psixologik xususiyati. Science and Education, 6 (2), 301-305.
12. Saidbek Dilmurod O'G'Li Aliqulov, & A.O.Kamolova (2025). Talabalar salomatligini saqlashda pedagogik faoliyatning ahamiyati. Science and Education, 6 (2), 313-319.
13. Ahmadjonova, D., & Kamolova, A. O. Q. (2025). Neyrografika mashg'ulotlari orqali ongosti muammolarini yechish va maqsadga erishish usullari tadqiq etish. Science and Education, 6(3), 355-360.
14. Siddiqov, A. M. O. G. L., & Boymirzayeva, D. M. Q. (2025). Inklyuziv ta'limni samaradorligini oshirishda qollaniladigan metod va usullar. Science and Education, 6(2), 206-209.
15. Siddiqov, A. M. O. G. L. (2025). Inkoniyati cheklangan o 'quvchilarni ijtimoiy hayotga ijobiy munosabatlarini shakllantirish modeli. Science and Education, 6(2), 339-344.
16. Muhammadjon o'g'li, S. A. Transmission Of Depressive Status In Adolescents. European Scholar Journal, 2(3), 157-158.
17. Muhammadjon o'g'li, S. A. (2024). AQLI ZAIFLIKNING TURLARI, BELGILARI VA DIFFERENSIAL DIAGNOSTIKASI. PEDAGOGS, 52(1), 154-159.
18. Qambaraliyeva, D. A. Q., & Siddiqov, A. M. O. G. L. (2024). Rivojlanishdan orqada qolgan bolalar nutqini o'stirish. Science and Education, 5(2), 525-531.