

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A FUTURE TEACHER IN THE EDUCATIONAL SPACE OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Leyli Rustamkizi Tokhirova

Teacher at Chirchik State Pedagogical University

Abstract:

This article discusses the importance of the psychological health of a future teacher in the context of his training at a pedagogical university. The authors emphasize that psychological health plays a decisive role in the formation of a successful teaching career and quality education. The article examines the main aspects of psychological health, such as self-understanding, resilience, emotional intelligence, ethics, research and support from the teaching community. In addition, she discusses the importance of supporting future educators and developing special programs to develop psychological skills in educational institutions.

Keywords: Students, psychological health, empathy, relaxation, trainings, seminars, psychologist, teacher, consultations, pedagogy, professional training, burnout, emotional state, pedagogical skill, pedagogical tact, emotional intelligence, self-understanding, stress resistance, research activities, and pedagogical support communities.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Тохирова Лейли Рустам кизи

преподаватель ЧГПУ

Аннотация:

Данная статья обсуждает важность психологического здоровья будущего педагога в контексте его подготовки в педагогическом вузе. Авторы подчеркивают, что психологическое здоровье играет решающую роль в формировании успешной педагогической карьеры и качественного образования. Статья рассматривает основные аспекты психологического здоровья, такие как самопонимание, стрессоустойчивость, эмоциональная интеллигентность, этика, исследовательская деятельность и поддержка педагогического сообщества. Кроме того, она обсуждает важность поддержки будущих педагогов и разработку специальных программ по развитию психологических навыков в учебных заведениях.

Ключевые слова: Студенты, психологическое здоровье, эмпатия, релаксация, тренинги, семинары, психолог, педагог, консультации, педагогика, профессиональная подготовка, выгорание, эмоциональное состояние, педагогическое мастерство, педагогический такт, эмоциональная интеллигентность, самопонимание,



стрессоустойчивость, исследовательская деятельность, поддержка педагогического сообщества.

Роль педагога в образовании общества невозможно переоценить. Эти профессионалы оказывают влияние на развитие молодых умов, формируют будущее наций, их компетентность и психологическое здоровье играют ключевую роль в этом процессе. Поэтому важным аспектом подготовки будущих педагогов в педагогических вузах является забота о их психологическом здоровье.

Педагогическая деятельность требует от педагогов высокой степени стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и психологической готовности к разнообразным ситуациям, с которыми они могут столкнуться в процессе обучения и воспитания детей и молодежи.

Основные аспекты психологического здоровья будущего педагога в педагогическом вузе:

Самопонимание и саморазвитие: Педагоги должны иметь хорошее понимание собственных потребностей, возможностей и ограничений. В педагогическом вузе важно помочь будущим педагогам развивать свое самосознание и навыки самоанализа. Это поможет им более эффективно управлять своими эмоциями и стрессом, что важно для успешной работы в классе.

Развитие межличностных навыков: Педагоги должны обладать высоким уровнем коммуникативных навыков, умением эффективно взаимодействовать с детьми, родителями и коллегами. Педагогический вуз может предоставить будущим педагогам возможности для развития этих навыков через тренинги и практику.

Стрессоустойчивость: Педагогическая деятельность часто связана с высокими нагрузками и неожиданными ситуациями. Педагоги должны научиться справляться со стрессом и адаптироваться к изменениям в образовательной среде. Тренинги по управлению стрессом и релаксации могут быть полезными для будущих педагогов.

Саморегуляция: Умение контролировать свои эмоции, реакции и поведение в различных ситуациях является важной частью психологического здоровья педагога. Эффективная саморегуляция помогает избежать конфликтов и создает более благоприятное образовательное окружение.

Понимание детской и подростковой психологии: Педагоги должны иметь глубокое понимание психологических особенностей детей и подростков. Это помогает адаптировать методику обучения и воспитания под индивидуальные потребности каждого ученика.

Подготовка педагогических кадров является важнейшим фактором стабильности и формирования успешного функционирования, а также дальнейшего развития системы образования. Сейчас профессиональная деятельность педагогов протекает в противоречивых условиях. Одна из причин состоит в расхождении между уровнем компетентности, отвечающим профессиональному статусу педагога, требуемым культурным уровнем и стилем жизни и реальными возможностями. Исходя из этого, перед вузом стоит задача подготовки педагогических кадров с высоким потенциалом, имеющих достаточный уровень профессиональных знаний и педагогической культуры,



которые они смогут интегрировать в современные социально-экономические условия жизни.

Предлагаем рассмотреть несколько ключевых аспектов, которые связаны с психологическим здоровьем будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза более подробно:

Эмоциональная интеллигентность: Эмоциональная интеллигентность или эмоциональное воспитание важно для того, чтобы педагог мог эффективно воспитывать эмоциональную компетентность у своих учеников. Понимание своих собственных эмоций и способность управлять ими позволяют педагогу создавать поддерживающую атмосферу в классе и помогать детям развивать свои навыки эмоциональной регуляции.

Адаптация к изменениям: Современное образование постоянно меняется и требует от педагогов гибкости и способности адаптироваться к новым технологиям, методикам и требованиям. Педагогические вузы должны учить будущих педагогов быть открытыми к инновациям и готовыми к постоянному самосовершенствованию.

Саморефлексия: Способность анализировать свои действия, рефлексировать и учиться на своих ошибках важна для профессионального роста педагога. Педагогические вузы могут способствовать развитию этой навыков через регулярные рефлексивные практики и обсуждения в группах.

Забота о собственном психологическом здоровье: Педагоги должны понимать, что забота о собственном психологическом здоровье не является эгоизмом, а, наоборот, это залог качественной педагогической работы. Педагогические вузы могут предоставлять студентам доступ к психологической помощи и обучению по управлению стрессом.

При создании благоприятных условий для развития психологического здоровья студентов, вуз может предоставлять курсы и тренинги по психологической поддержке и самоуправлению, а также организовывать консультации с профессиональными психологами. Это поможет будущим педагогам успешно справляться со стрессом и сохранять психологическую устойчивость. Следует помнить, что здоровье педагога - это не только физическое, но и психологическое благополучие. Именно психологическое здоровье позволит будущим педагогам эффективно работать и помогать развивать своих учащихся в образовательном пространстве педагогического ВУЗа.

Для того чтобы будущие педагоги успешно справлялись с вызовами профессии, им необходимо развивать навыки эмоциональной регуляции и умение управлять своим состоянием. Педагоги, обладающие высоким уровнем психологического здоровья, способны вдохновлять и мотивировать своих учеников, развивать их потенциал и формировать будущее общества.

Этика и профессиональная ответственность: Важным аспектом психологического здоровья будущего педагога является развитие этической осознанности и профессиональной ответственности. Педагоги должны понимать свои обязанности перед учениками и обществом, а также следовать высоким моральным стандартам. Педагогические вузы могут уделять особое внимание обучению этике и профессиональной ответственности.

Толерантность и культурная компетентность: Современное образование сталкивается с многообразием культур, языков и религий. Педагоги должны быть толерантными и уважительными к разнообразию и готовыми работать с учениками из разных культурных и социальных контекстов. Педагогический вуз может способствовать развитию культурной компетентности у будущих педагогов.

Поддержка педагогического сообщества: Педагогическое сообщество может быть источником вдохновения и поддержки для будущих педагогов. Студенты педагогического вуза могут участвовать в профессиональных ассоциациях, обмениваться опытом и лучшими практиками с опытными коллегами, что способствует их психологическому здоровью.

Исследовательская деятельность: Способность к анализу и исследованию образовательных проблем является важной частью профессиональной компетентности педагога. Педагогические вузы могут поощрять будущих педагогов участвовать в исследовательских проектах, что поможет им развивать критическое мышление и способность к саморазвитию.

Адаптация к новым технологиям: Современное образование неразрывно связано с технологическими инновациями. Педагоги должны уметь использовать современные образовательные технологии и инструменты для обеспечения качественного обучения. Обучение будущих педагогов в области цифровых навыков и эффективного использования технологий также важно для их психологического комфорта в современной образовательной среде.

В заключение, психологическое здоровье будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза играет критическую роль в формировании качественных специалистов. Уровень стрессоустойчивости, саморегуляции и межличностных навыков определяет успех педагогической деятельности. Поэтому образовательные учреждения должны активно работать над развитием этих аспектов у своих студентов, чтобы обеспечить им успешную карьеру в сфере образования и, в конечном итоге, способствовать развитию общества. Важно также организовывать консультации с профессиональными психологами, которые помогут студентам разобраться в своих эмоциональных состояниях, развить навыки эмоциональной регуляции и научиться эффективно справляться с психологическими трудностями. Такие консультации могут быть как групповыми, так и индивидуальными, в зависимости от потребностей студентов. Более того, педагогический вуз может создать специальные психологические службы, где студенты смогут получить помощь и поддержку в случае возникновения психологических проблем. Это позволит им чувствовать себя защищенными и уверенными в своей способности справиться с трудностями. В целом, психологическое здоровье будущих педагогов является одним из важнейших аспектов их профессиональной подготовки. Оно позволяет им эффективно работать с учащимися и создавать благоприятную образовательную среду. Педагогический ВУЗ должен уделить должное внимание развитию психологического здоровья студентов, предоставляя им необходимые инструменты и поддержку для успешной карьеры в педагогике.



REFERENCES:

1. Abdixodirova, G. Z., Magzimova, G., & Kuybakova, O. (2023). Shaxsni ma'naviy-axloqiy ruhda tarbiyalash. *Академические исследования в современной науке*, 2(5), 110-114.
2. Abdixodirova, G. Z., Magzimova, G., & Kuybakova, O. (2023). Boshlang'ich sinf o'quvchilarini ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda " qo'g'irchoq teatri" ning roli va ahamiyati. *Science and innovation in the education system*, 2(2), 86-89.
3. Abdixodirova, G. E. (2023). Harbiy psixologiya va pedagogika fanlarini o'qitish bo'yicha xorijiy mamlakatlardagi tajribalar bilan o'rtoqlashish. *Mudofaa vazirligi*, 1(1), 110-113.
4. Abdixodirova, G. E. (2022). O'tmish mutafakkirlarining musiqa san'ati yoshlarning ma'naviy-axloqiy dunyoqarashlarini va musiqiy idrokni shakllantirishdagi tutgan o'rni. *Scientific Impulse*, 1(3), 788-794.
5. Abdixodirova, G. E. (2022). Ma'naviy-axloqiy tarbiya va unga qo'yiladigan talablar. *History and page*, 1(1), 250-254.
6. Abdixodirova, G. E. (2022). O'quvchilar-yoshlarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash va inson komilligi mezonlari. *Topical Issues of Science*, 1(4), 87-90.
7. Тохирова, Л. (2023). Психологическое здоровье будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза. *Замонавий таълим*, 1(1), 18-26.
8. Тохирова, Л. (2023). Когнитивные технологии как эффективная педагогическая технология. *Fanlararo yondashuv*, 1(1), 6-12.
9. Тохирова, Л. (2022). Психолого - педагогический опыт направленный на определение особенностей применения технологии интернет-тестирования базы знаний студентов. *Pedagogik va psixologik aspektlar*, 1(1), 1-3.
10. Тохирова, Л. (2022). Риск негативных изменений у студентов Педагогических вузов в процессе онлайн тестирования по дисциплинам. *Ёшларда салбий ўзгаришлар*, 1(1), 1-5.
11. Тохирова, Л. (2022). Совершенствование технологии интернет-тестирования базы знаний студентов педагогических вузов. *Замонавий таълим модернизацияси*, 1(1), 1-5.
12. Tilavova, S. (2023). Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarning pedagogik kompetentligini steam yondashuv asosida takomillashtirish. *Interpretation and researches*, 2(1).
13. Tilavova, S. B. (2023). Ekologik kompetentligini STEAM yondashuv asosida takomillashtirish texnologiyalari. *Innovatsion ta'lim*, 1(1), 1-7.
14. Tilavova, S. B. (2023). Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarning ekologik kompetentligini takomillashtirishda steam yondashuv. *Pedagogika ilmiy metodik jurnali*, 1(1), 147-149.
15. Tilavova, S. B. (2023). Eko-STEAM ta'lim kompetensiyalarni rivojlantirishda fanlararo yondashuv. *Mugallim*, 1(1), 100-109.
16. Quvondiqov, S. S. (2022). Dynamic situation as a meta way of perception and understanding of competitive activity in martial arts.



17. Vahabov, M. T., Jamolov, L. U., Turgunboev, O., & Suvonova, D. K. (2022). Key Issues of Development Strategy and Educational Propagation of the New Uzbekistan. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 15, 34-40.
18. Kurbanovna, S. D., & Mustafakulovich, K. S. (2022). The Role of Aesthetic Culture in Educational Processes. *Open Access Repository*, 8(04), 208-210.
19. Mustafakulovich, K. S., & Kurbanovna, S. D. (2023). Effect of Aesthetic Categories on Human Spirituality. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(11), 501-503.
20. Quvondiqov, S. S., Xujomov, B. X., Tursoatov, A., Sangirov, N. (2023). The use of interactive teaching methods in sports Uzbekistan. *International Sports Journal*, 7(37), 321-326.
21. Eshmuminovich, T. A. (2023). General characteristics of the organization of continuous pedagogical experimental work. *Vphilosophy*, 20.
22. Bobomurod Khujomov, A. T. (2019). Professional Competencies As Integral Qualities of a Specialist's Personality. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 39-43.
23. Kadyrova, O. K. (2020). Professional pedagogical activity its types and structure. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, 1(12), 93-96.
24. Janbayeva, M. S. (2023). Development of the National Etiquette Culture of Future Teachers Based on A Synergistic Approach. *Diversity Research: Journal of Analysis and Trends*, 1(3), 5-7.
25. Smatillaevna, J. M., Ziyoda, Y., & Mokhinur, E. (2023). Technologies for development of pedagogical skills of future teachers in the pedagogical education system. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 20(8), 63-65.

