



UO'K: 37:378+159.9

BO'LAJAK PEDAGOGLAR PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ****FACTORS AFFECTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF FUTURE TEACHERS****Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li** 

Farg'ona davlat universiteti, psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya

Aholining asosiy qismini tashkil etuvchi yoshlar, bo'lajak mutaxassislarning psixologik salomatligini taminlash masalasi bo'lajak pedagoglar misolida tadqiq etilgan. Maqolada aholi salomatligini saqlashning dunyoda va mamlakatimizdagi hozirgi holati ham yoritib berilgan. Ushbu tadqiqotimiz davomida pedagogik soha bo'yicha bitiruvchi bosqichdagi talabalar o'rtasida tanlangan kasbiy faoliyatda o'z-o'zini anglash, rivojlantirish vositasi sifatida qabul qilish darajasini, yangi jamoadagi o'rni, o'ziga xosligini anglashni va unga a'zolikning ahamiyatini baholashni aniqlash maqsadida so'rovnomanini o'tkazdik. Bo'lajak pedagoglarning psixologik salomatligiga ta'sir etuvchi omillar qatorida kasbiy motivatsiyaning ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot ishining metodik va metodologik jihatlarini asoslangan.

Аннотация

Молодежь, составляющая основную часть населения, вопрос обеспечения психологического здоровья будущих специалистов исследовался на примере будущих педагогов. В статье также освещается текущее состояние здоровья населения в мире и в нашей стране. В ходе данного исследования мы провели анкетирование среди студентов выпускного курса педагогической сферы с целью определения уровня принятия в качестве инструмента самореализации, развития в выбранной профессиональной деятельности, места в новом коллективе, осознания своей идентичности и оценки значимости членства в нем. Среди факторов, влияющих на психологическое здоровье будущих педагогов, изучено влияние профессиональной мотивации. В основе методических и методологических аспектов исследовательской работы.

Abstract

The youth, who make up the bulk of the population, the issue of ensuring the psychological health of future specialists was studied on the example of future teachers. The article also highlights the current state of public health in the world and in our country. In the course of this study, we conducted a "questionnaire" among graduate students of the pedagogical field in order to determine the level of acceptance as a tool for self-realization, development in the chosen professional activity, a place in a new team, awareness of their identity and assessment of the importance of membership in it. Among the factors influencing the psychological health of future teachers, the influence of professional motivation has been studied. It is based on the methodological and methodological aspects of research work.

Kalit so'zlar: pedagog, salomatlik, kasb, omil, ruhiy zo'riqish, stress, bosim, mashaqqat, adaptatsiya, muhit.

Ключевые слова: педагог, здоровье, профессия, фактор, психическое напряжение, стресс, давление, усилие, адаптация, среда.

Key words: teacher, health, profession, factor, mental tension, stress, pressure, effort, adaptation, environment.

KIRISH

Aholi salomatligini saqlash davlatning muhim o'ringa ega vazifalari qatoridadir. Mamlakatlar taraqqiyoti aholining salomatligi va ijtimoiy-iqtisodiy farovonligi bilan belgilanishi barchamizga sir emas. Fikrimiz isboti sifatida 2020-2021-yillardagi Koronavirus pandemiyasi sharoitidagi global miqyosdagi karantin, dunyodagi iqtisodiy, ijtimoiy vaziyatni misol sifatida keltirishimiz mumkin. Hozirda hayotimizning barcha jabhalarida sodir bo'layotgan iqtisodiy, ijtimoiy, demografik, axboriy, madaniy, axloqiy va ekologik o'zgarishlarning tezlashuvi sharoitida har bir shaxsga bosim ortmoqda. Tashqi va ichki doimiy ruhiy-jismoniy zo'riqishlar, stress holatida faoliyat yuritish psixologik jarayonlar, e'tibor, fikrlash, hotirjamlik ko'rsatkichlarining izdan chiqishiga, hissiy toliqish,

mehnat samaradorligining pasayishiga va natijada kasbiy kasalliklar sonining ortishiga sabab bo'lmoqda.

Odatda aholining aksariyat qismi salomatlik deyilganda tirik organizmlarning tana a'zolarida nuqson, kasalliklarning yo'qligini va o'z vazifalarini to'liq bajara olish imkoniyati deb tushunadi. "Salomatlik" tushunchasini jismoniy jihatdan tibbiy amaliyotga oid atama sifatida keng qo'llaydi. Lekin, shuni takidlash kerakki hozirgi kunda "salomatlik" tushunchasining umumiy qabul qilingan talqini yo'qligini ta'kidlash kerak.

Odatda, salomatlik nima deyilgan savolga to'g'ridan-to'g'ri, aniq javob topish qiyin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti mutaxassislarining fikriga ko'ra, sog'lik nafaqat har qanday kasallik va nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir.

So'nggi vaqtlarda aholi o'rtasida "ruhiy salomatlik" tushunchasi, ruhiy salomatlikka doir axborotlarga talab ortgan. Ruhiy salomatlikni ta'minlash masalasi jamiyatimiz keng ommasi orasiga kirib boryapti, bilim darajasi oshmoqda, sababi ruhiyatdagi o'zgarishlar - tushkunlik, stress, xavotir, muammolar bizni tobora ko'proq bezovta qilyapti. Ruhiy (psixik salomatlik deb ham atashimiz ham mumkin) salomatlik – shaxsning hayotiy murakkab vaziyatlarni yengishi, bir vaqtning o'zida eng optimal bo'lgan hissiy fonni va xatti-harakatlarning adekvatligini saqlab qolish qobiliyati deb tariflanadi. Psixologik atamalarining izohli lug'atida esa "ruhiy salomatlik" nisbatan barqaror ruhiy holat sifatida ta'riflangan bo'lib, bunda shaxsning moslashishi, hayotga qiziqishi va o'zini-o'zi anglashga intilish bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qarashlarga ko'ra o'sib kelayotgan avlodlarning ruhiy salomatligi holati - jamiyatida yashash sharoitlari bilan izohlanamoqda.

Mamlakatimizda ham aholi salomatligini saqlash masalasi muhim vazifalar qatoridan o'rin egallagan. Qabul qilingan va qilinayotgan qator hukumat qarorlari, farmonlar bunga yorqin misol bo'ladi. Sababi yuqorida keltirib o'tganimizdek jamiyatimizda ham ruhiy salomatlik masalasi dolzarblashib bormoqda. Respublikamiz aholisining asosiy qismini yoshlar tashkil etadi. [1,1] Bu esa ruhiy salomatlikni ta'minlash ham muhim ahamiyatga ega ekanligi oydinlashadi. Sababi, 2021 – yilda JSST tomonidan olingan so'rovnoma ko'ra: har 10 tadan 4 nafar(42%) talaba o'zini qayg'uli yoki umidsiz his qilishi, talabalarning 1/3 qismi (29%) ruhiy salomatligida muammolar bor deb hisoblashlari ma'lum bo'ldi. [2,1]

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.04.2019 yildagi PF-5712-son "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi"ning "Xalq ta'limi tizimining joriy holati va mavjud muammolari bobida keltirilishicha: Oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilari umumiy sonining qariyb 25 foizini "Pedagogika" mutaxassisligi bitiruvchilari tashkil etishi va bu mutaxassislik eng ommaviylardan biri bo'lishiga qaramasdan, uning jozibadorligi pastligi sababli pedagogika yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining o'z kasbi bo'yicha mehnat qilish motivatsiyasi past darajada qolmoqda".[3,6]

Statistika agentligi ma'lumotiga ko'ra 2022-yilda O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tashkilotlarining bakalavriat yo'nalishini 86 458 nafar talaba bitirgan. Bundan pedagogik yo'nalish bitiruvchilari soni 28190 nafar sifatida ko'rsatilgan.[4,1]

Bo'lajak pedagog kadrlarining pedagogik faoliyatda uchrashi mumkin bo'lgan turli ruhiy zo'riqishlar, kasbiy stresslar, emotsional ta'sirlarning ham mavjudligini hisobga olishimiz, bo'lajak pedagoglarning ruhiy salomatligiga bo'lgan salbiy ta'sirlarini aniqlash, ularni oldini olish kabi qator vazifalar ham paydo bo'lmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Asrimizning dastlabki yillaridanoq ruhiy salomatlik borasida bir qancha ilmiy tadqiqot ishlari olib borildi, olingan natijalar yana boshqa ilmiy izlanishlarga sabab bo'lmoqda. Ruhiy salomatlik, unga ta'sir etuvchi fiziologik, ijtimoiy, psixosomatik omillar, sabablarga doir izlanishlar dolzarb darajada e'tibor qaratildi. Xususan: quyidagi olib borilgan tadqiqotlar ham firkimizning tasdig'i sifatida e'tibor qaratishimizga undaydi:

Angererning 2003 – yildagi tadqiqotlariga ko'ra, faoliyat jarayonida yuzaga keluvchi kasbiy stress va zo'riqishlardan ortirilgan tajribalar, odatda hodimlarning toliqishiga, charchashiga bevosita hissa qo'shadi, buning natijasida ish joyidagi mahsuldorlik va ishlashga, ishdan qoniqish va majburiyatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishini (Angerer, 2003);

Maslax, Shaufeli va Leytarning bir qator tadqiqotlarida ruhiy salomatlik kundalik ish faoliyatning ko'plab sohalarida, jumladan, mehnat unumdorligi va bilan bog'liq stress darajasida asosiy rolga egaligi takidlanadi.[5,1]

Geving, Grayson, Alvarez, Stoyberning ilmiy tadqiqotlarida o'qituvchilik kasbi - bu yuqori darajadagi stress va charchash bilan bog'liq xizmatlar bilan bog'liq kasb ekanligi o'z ifodasini topadi.[6,2]

Pedagoglarning ish faoliyatidan toliqish, charchash jarayoni pedagog kadrlar faoliyatining dastlabki bosqichlarida boshlanishi, yuzaga kelishi tadqiqotlar natijasida aniqlangan. Asosiy sabablardan biri sifatida maktablarda muayyan muddatlardan beri faoliyat yuritayotgan ko'plab o'qituvchilar bo'lajak pedagog talabalarga o'qitish davomidagi katta stresslar haqida xabar berishlari, axborot yetkazishlari keltiriladi.[7,2] Yuqorida keltirilgan tadqiqotlarda natijasida olingan ma'lumotlar bo'lajak pedagoglarning ruhiy salomatligini taminlash vazifasi doimiy tarzda dolzarb masalalardan biri sifatida e'tibor qaratishimizga sabab bo'ladi.

Fontana va Abuzerilarning XX asr boshida olib borgan tadqiqot ishlariga ko'ra o'qituvchilarning ish jarayonida yuzaga keluvchi stress barcha mamlakatlardagi va ta'limning turli bosqichlarida faoliyat yurutuvchi pedagog kasbida keng tarqalganini ma'lum etishgan bo'lsa, tadqiqotchi Harnining tadqiqot natijalariga ko'ra o'qituvchilik kasbida faoliyat yurutuvchilar hamma joyda, ishdagi stressning yuqori darajasi haqida xabar berishi aniqlandi. (Fontana and Abouserie,; Harney, 2008); Pedagoglarda yuzaga keluvchi stressning sababini o'qituvchilarning kasbiy faoliyatlari davomidagi umumumiy talablari(axloqiy, rasmiy, ma'naviy)dan kelib chiquvchi salbiy hissiy tajribalari (o'quv dasturlarini o'quvchilarning turli ehtiyojlarini qondirishni hisobga olgan holda moslashtirish yoki yuqori sinflardagi o'quvchilarning xulq-atvoridagi muammolarini hal qilishda yuzaga keluvchi umidsizlik, tushkunlik holatini misol sifatida keltirishimiz mumkin) bilan tavsiflanadi.

NATIJA VA MUHOKAMA

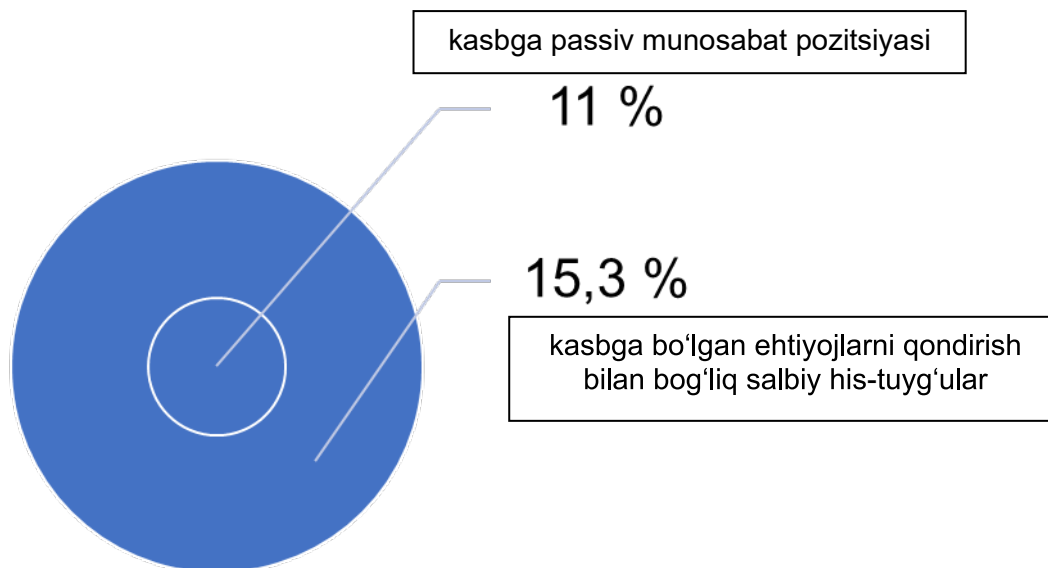
Bo'lajak pedagoglarning ruhiy salomatligini belgilovchi omillarni o'rganish maqsadida diagnostikani o'tkazish va olingan natijalarning statistik tahlilini aniqlash maqsadga muvofiqdir. Ushbu tadqiqotimiz davomida bitiruvchi bosqichdagi pedagoglar o'rtasida tanlangan kasbiy faoliyatda o'z-o'zini anglash, rivojlantirish vositasi sifatida qabul qilish darajasini, yangi jamoadagi o'rni, o'ziga xosligini anglashni va unga a'zolikning ahamiyatini baholashni aniqlash maqsadida "Bo'lajak mutaxassislarining kasbiy identifikatsiyasi bo'yicha so'rovnoma"ni o'tkazdik. So'rovnomamizda jami 106 nafar sinaluvchilar ishtirok etdi. So'rovnomamiz jami 21 ta so'rovdan iborat bo'lib, talaba berilgan savollarga nisbatan javoblarini quyidagi shaklda o'ziga mos kelganini tanlash orqali belgilaydi:

1	Maqullayman / +
2	Maqullamayman / -

Natijalar taxlili quyidagi 4 shkala bo'yicha aniqlanadi. Bunda:

1-shkala	<i>"Talabaning kasbga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish bilan bog'liq ijobiy his tuyg'ular"</i>
2-shkala	<i>"Talabaning kasbga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish bilan bog'liq salbiy his tuyg'ular"</i>
3-shkala	<i>"Talabaning kasbga bo'lgan faol munosabati pozitsiyasi"</i>
4-shkala	<i>"Talabaning kasbga passiv munosabati pozitsiyasi"</i>

So'rovnoma bo'yicha olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, bo'lajak pedagoglarning 16,9% da (sinaluvchilarning 18 nafarida) kasbga bo'lgan ehtiyojlarni qondirish bilan bog'liq salbiy his-tuyg'ular yuqori ustunlikka, 11,6% da (sinaluvchilarning 12 nafari) kasbga passiv munosabat pozitsiyasi yuqori ekanligi aniqlandi.



XULOSA

Xulosa sifatida shuni ma'lum qilishimiz mumkinki, hozirgi kunda pedagogik yo'nalishda taxsil olayotgan talabalar uchun 4+2 ya'ni 4 kun oliy ta'lim muassasida, 2 kuni maktabgacha ta'lim muassasi va umumiy o'rta ta'lim maktablarida amaliyot o'tash tartibida olib borilishi joriy etilgan. Bu bo'lajak pedagoglar uchun katta imkoniyat yaratadi. Nazariy bilimlarini amaliyotda mustahkamlashga, o'z ustilarida doimiy ishlashlari, izlanishlariga sabab bo'lmoqda. Shuning bilan birga bir qatorda pedagogik faoliyatda uchrashi mumkin bo'lgan turli ruhiy zo'riqishlar, kasbiy stresslar, emotsional ta'sirlarning ham mavjudligini, bo'lajak pedagoglar ruhiy salomatligiga salbiy ta'sirini oldini olish bo'yicha ham bir qator vazifalarni hal etishimiz zarurdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.04.2019-yildagi PF-5712-son "O'zbekiston respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" farmoni.
2. И.М. Танка, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. - БГПУ-2021.
3. <https://www.stat.uz/uz/rasmiy-statistika/demography-2>
4. <https://www.stat.uz/uz/>
5. Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001; Maslach, Leiter, 2008
6. Geving, 2007; Grayson and Alvarez; 2008; Stoeber and Rennert, 2008)
7. Fives, Hamman and Olivarez, 2007