



PEDAGOGLAR FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNI NAMOYON BO'LISH OMILLARI

Akbarova Shoxida Abdukaromovna

Buxoro viloyati, G'ijduvon tumani 64-maktab psixologi

Annotatsiya: *Maqolada pedagoglar faoliyatining ijtimoiy-psixologik omillari, psixologik salomatligi, o'qituvchining psixologik salomatligining ta'lim jarayoniga ta'siri va o'qituvchining kasbiy o'zaro ta'siri doirasida o'zini o'zi saqlash yo'llari. Har qanday kasbiy faoliyatni amalga oshirish shaxsning barcha xilma-xil fazilatlarini va qobiliyatlarini talab qilmaydigan omillar borasida fikrlar bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *o'qituvchi, psixologik salomatlik, salomatlik omillari, ruhiy holat, psixika, muammolar, omillar, ta'lim, tarbiya.*

Аннотация: *В статье рассмотрены социально-психологические факторы деятельности педагогов, психологическое здоровье, влияние психологического здоровья педагога на образовательный процесс, способы самосохранения в рамках профессионального взаимодействия педагога. Выказаны мнения о факторах, не требующих от человека всех разнообразных качеств и способностей для осуществления какой-либо профессиональной деятельности.*

Ключевые слова: *педагог, психологическое здоровье, факторы здоровья, психическое состояние, психика, проблемы, факторы, образование, воспитание.*

Annotation: *In the article, socio-psychological factors of pedagogues' activity, psychological health, influence of the teacher's psychological health on the educational process, and ways of self-preservation within the professional interaction of the teacher. Opinions are expressed about the factors that do not require all the various qualities and abilities of a person to perform any professional activity.*

Key words: *teacher, mental health, health factors, mental state, psyche, problems, factors, education, upbringing.*

Psixologik salomatlikni o'rganishning dolzarbligi, birinchi navbatda, salomatlik hodisasining hal qiluvchi ahamiyati bilan belgilanadi. Zamonaviy jamiyatda paydo bo'lgan sog'liq haqidagi qarashlarni tubdan qayta ko'rib chiqish ushbu kontseptsianing mohiyatini idrok etishning o'zgarishiga olib keladi. Bugungi kunda psixologik salomatlik inson salomatligining eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, ijtimoiy barqarorlik va jamiyatda sodir bo'layotgan jarayonlarni bashorat qilish sharti sifatida qaralmoqda.

Psixologik salomatlik - bu shaxsiy farovonlikning ajralmas xarakteristikasi bo'lib, u biologik, psixologik va ijtimoiy darajalarning kognitiv-baholash komponentini o'z ichiga oladi va tashkil yetish, tartibga solish va hayot yo'lining yaxlitligini ta'minlash funksiyalarini bajaradigan yuqori psixologik shakllanishlarga alohida rol o'ynaydi.



Bugungi kunda psixologik salomatlik muammosiga ilmiy qiziqishning ortishi ma'lum kasbiy guruhlarda ishlaydigan aholi salomatligi darajasining umumiy pasayishi bilan izohlanadi. Avvalo, bu stressli va hissiy jihatdan yeng stressli deb tasniflangan kasblarga tegishli. Ulardan biri o'qituvchilik kasbidir.

Pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyati - ish kunining kommunikativ aloqa bilan yuqori darajada to'yinganligi, turli xil murakkab va hissiy intensivlikka ega bo'lgan ko'plab ijtimoiy aloqalarning ko'pligi, talabalarning bilim sifati uchun javobgarlik, ijobiy natijaning tez-tez kamayishi, ijtimoiy tan olinmaslik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan iborat. O'qituvchining psixologik salomatligini buzilishining ko'rinishlaridan biri ham kasbiy charchashdir. N. E. Vodopyanova (2006) ma'lumotlariga ko'ra, kasbiy charchashga moyillik faoliyati quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadigan odamlarda uchraydi:

1. boshqa odamlar bilan muloqot tufayli ish kunining yuqori darajada to'yinganligi;
2. ijtimoiy aloqalarining ko'p sonli turli mazmuni va hissiy intensivligi;
3. muloqot natijalari uchun yuqori mas'uliyat;
4. aloqa hamkorlariga ma'lum darajada bog'liqlik;
5. ularning individual xususiyatlarini, da'volarini va kutishlarini tushunish zarurati;
6. o'z muammolarini hal qilishda norasmiy munosabatlarga tez-tez da'vo qilish;
7. ishonchsizlik, kelishmovchilik tufayli yuzaga kelgan ziddiyatli yoki keskin muloqot holatlari.

Kuyish sindromi, xuddi shu muallifning ta'rifiga ko'ra, "yuqori hissiy to'yinganlik yoki kognitiv ta'sirga ega kundalik stressli muloqot natijasida yuzaga keladigan salbiy psixologik tajribalar to'plamidir. Har qanday kasbiy faoliyatni amalga oshirish shaxsning barcha xilma-xil fazilatlarini va qobiliyatlarini talab qilmaydi. Kasbiylashuv o'sib borishi bilan, faoliyatning muvaffaqiyati yillar davomida "ekspluatatsiya qilingan" professional muhim fazilatlar ansambli bilan belgilana boshlaydi. Ulardan ba'zilari, odatda, odamlar bilan o'zaro munosabat tufayli, asta-sekin istalmagan kasbiy fazilatlariga aylanadi. Shu bilan birga, mutaxassisning faoliyati va xulq-atvoriga salbiy ta'sir ko'rsatadigan haddan tashqari aniq fazilatlar va ularning kombinatsiyasi asta-sekin rivojlanadi. Rivojlanayotgan ba'zi funktsional neytral shaxsiy xususiyatlar kasbiy salbiy fazilatlariga aylanishi mumkin. Bu barcha psixologik metamorfozalarning natijasi mutaxassis shaxsining deformatsiyasidir. Yuqoridagi faktlar bilan bog'liq holda o'qituvchining salomatligini muhofaza qilish, uning kasbiy uzoq umr ko'rishi haqida savol tug'iladi. Ammo bunga qanday erishish mumkin? Qanday qilib kasbiy uzoq umr ko'rishni ta'minlash, o'qituvchilar salomatligini yaxshilash kerak?

O'qituvchining o'zini ijobiy his qilishi uning faoliyati samaradorligini ta'minlovchi eng muhim omillardan biridir. Biroq, ko'pgina tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, o'qituvchilarning katta qismi o'zini past baholaydi, o'ziga ishonmaydi va o'z-o'zini



tushunish yetarli darajada emas,. Ushbu salbiy hodisalarning ichki manbalari vaziyatni noto'g'ri qabul qilish, o'z-o'zini hurmat qilishning pastligi, o'z-o'zini hurmat qilishning yetarli emasligidir. O'z-o'zini qabul qilishning yuqori darajasi (o'zini noyob shaxs sifatida qabul qilish, nafaqat afzalliklari, balki zaif tomonlari, kamchiliklari ham bor) boshqalarga nisbatan ijobiy munosabatni belgilaydi. O'zini shaxs, individuallik sifatida qabul qiladigan o'qituvchi o'zini o'zi anglash uchun harakat qiladi. Bu ularning ijobiy fazilatlari va istiqbollarini aniqlash, o'zini ijodiy individuallik sifatida anglash, kasbiy o'zini o'zi takomillashtirishning individual usullarini belgilashni o'z ichiga oladi. O'z shaxsiyatini introspektsiya qilish, o'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini takomillashtirishga ongli ehtiyoj maktabgacha tarbiyachining psixologik salomatligini saqlashni rivojlantirish shartlaridan biridir. Adekvat o'zini o'zi qadrlash va ijobiy munosabatga ega bo'lgan o'qituvchi bolalarning o'zini o'zi qadrlashi va o'ziga bo'lgan munosabatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ularning faoliyatida muvaffaqiyatga erishish istagini uyg'otadi va yaxshi niyat kabi shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishga hissa qo'shadi.

Pedagogik o'zaro ta'sir jarayonida sezilarli darajada keskin vaziyatlar o'qituvchining konservatizmini, stereotipli xatti-harakatlarini keltirib chiqaradi, ular asta-sekin xarakter xususiyatlariga aylanadi va fikrlash jarayonlarida aks etadi. Fikrlash va xulq-atvorning qattiqligi o'qituvchining ijodiy ishlashiga, vaziyatga qarab o'z xatti-harakati strategiyasini o'zgartirishiga, murakkab pedagogik vaziyatlarning nostandart echimlarini topishiga to'sqinlik qiladi. Qattiqlik so'zi ob'ektiv ravishda qayta qurishni talab qiladigan sharoitlarda inson faoliyatining sub'ektiv dasturini o'zgartirish qiyinligini anglatadi. Fikrlashning qattiqligi, uning haddan tashqari mantiqiyliigi - bu o'qituvchini vaziyatga qarab o'z xatti-harakati strategiyasini o'zgartirishga, murakkab pedagogik vaziyatlarga nostandart, stereotip bo'lmagan echimlarni topishga to'sqinlik qiladi. Ruhii muammolarni hal qilish sharoitida qattiqlik odatiy (ishlab chiqilgan) harakat uslubiga bog'lanishda, vaziyatni o'zgartira olmaslikda namoyon bo'ladi. Moslashuvchanlik (plastiklik), qattiqlikdan farqli o'laroq, xatti-harakatni qayta qurish qulayligini, vaziyatning o'zgarishiga tezkor javob berishni nazarda tutadi. "Moslashuvchanlik" tushunchasidan foydalanadigan ko'plab mualliflarning (N.S.Efimova, L.M.Mitina, G.S.Nikiforov) tadqiqotlarida u qattiqlikka qarama-qarshi xususiyat sifatida ta'riflanadi. Ko'pgina mualliflar intellektual moslashuvchanlikni ifodalash uchun turli atamalardan foydalanadilar: ba'zilari uni "o'zgaruvchanlik", boshqalari "harakatchanlik", boshqalari "nostandart, stereotip bo'lmagan, nostandart fikrlash" deb atashadi. E. Bono "nostandart fikrlash" atamasini ishlatadi. Uning fikricha, stereotipli fikrlaydigan odamlar muammoni hal qilish uchun o'z nuqtayi nazaridan eng oqilona pozitsiyani tanlaydilar, so'ngra uni mantiqiy rivojlantirib, muammoni hal qilishga harakat qiladilar. Chetdan tashqarida fikr yuritish, bir marta tanlangan pozitsiyaga yopishib olish o'rniga, muammoga yangicha qarash va uni turli nuqtayi nazardan o'rganish imkonini beradi. Chetdan tashqari fikrlash yangi g'oyalarni olishga qiziqqan va odat va amaliyot masalasi bo'lgan har bir



kishi uchun mavjud, deb yozadi E. Bono. Agar xohlasa, har qanday odam bunday fikrlash uchun ma'lum qobiliyatlarni rivojlantirishi mumkin. Biroq, uning rivojlanishi uchun yetarli vaqt bo'lishi kerak

Hamkasblar bilan munozaralarda pedagogik muammolarni muhokama qilishda aqliy hujum usullaridan foydalanish, fikr almashganda, boshqalarning bayonotlarini tanqid qilishdan bosh tortish, qisqa vaqt ichida imkon qadar ko'proq g'oyalarni ifodalashga harakat qilish, so'ngra takliflarning haqiqatini baholash va ularni amalga oshirishga intilish ulardagi moslashuvchanlikni oshishiga olib keladi. Pedagogik vaziyatlarni o'z-o'zini tahlil qilish - muayyan vaziyatga bir nechta yechimlarni tanlash (nostandart sharoitlarda xulq-atvor reaksiyalarining o'zgaruvchanligini rivojlantirish, o'z xatti-harakatlarini aks ettiruvchi tahlil qilish); ijodkorlikni rivojlantirish (stereotipik bo'lmagan javoblarni topish bilan bog'liq psixologik jumboqlarni va muammolarni hal qilish, turli xil texnikalar, bema'ni echimlar va boshqalar yordamida bir vaziyatga yondashishning muqobil usullarini izlash); qiyin hayotiy vaziyatlarda xulq-atvorni o'z-o'zini tahlil qilish, impulsiv xulq-atvor reaksiyalarining mantiqsizligini anglash, hodisalarning ahamiyatini qayta baholash, hissiyotlarni intellektual tahlil qilish o'qituvchining moslashuvchanligini rivojlantirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. M.T.Isakova //Oila muhiti ruhiy salomatlikning omili sifatida// Psixologiya ilmiy axborotnoma// 2021-yil, 2-son. 127-134 betlar.
2. Muazzam Isakova Tulqinovna //Family as a factor in mental health// *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Vol. 10, Issue 7, July 2020. 200-210 pages.
3. Зайнобидинов, Ж., & Солиев, Ф. (2020). Роль психологических интервенций в укреплении психического здоровья учащихся. ББК Ю953, 269.
4. Butayev, Vaxromjon Sharofitdinovich; Rajabov, Murodil Jumaboyevich; Yolg'on va uning boshqa neyrolingvistik belgilari, *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1, 1, 262-267, 2022,
5. Rajabov, Murodil Jumaboyevich; Butayev, Vaxromjon Sharofitdinovich; Muloqotda manipulyatorlarning qo'llaydigan usullar, *Scientific Impulse*, 1, 4, 835-838, 2022.
6. Секач М.Ф. Психология здоровья. М., 2003.
7. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: учебное пособие. СПб., 1998.
8. Профессия и здоровье // Аналитический вестник Совета Федерации ФС РФ. 2003. № 24 (217).



9. Sharofitdinovich, Butayev Baxromjon; Baxtiyorovna, Ahmedova Gulchehra;, Internetga qaramlik psixologiyaning obyekt sifatida, ijodkor o'qituvchi, 3, 30, 270-275, 2023,

10. Rajabov Murodil Jumaboyevich, Butayev Baxromjon Sharofitdinovich;, Ota-onalar va kichik manipulyatorlar, Innovative developments and research in education, 1, 7, 45-48, 2022, International scientific-online conference

11. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005.

12. Nuriddinov, r. (2023). bo'lajak o'qituvchilar ruhiy salomatligining ijtimoiy-psixologik omillari. Journal of Pedagogical and Psychological Studies, 1(4), 59-62.