

IMTT DA FAOLIYAT YURUTUVCHI PEDAGOG XODIMLARDA YUZAGA KELADIGA RUHIY HOLATLAR

Ataxanova. L.E.

Urganch Davlat universiteti 2 kurs magistranti

ANNOTATSIYA

Malumki har bir kasbning qiynchilik mashaqati bo'lgani kabi pedagog sohasida ham qiynchilik o'ziga yarasha mashaqadi mavjud shuning uchun ham bu mavzuni tanlashim pedagog xodimlarga psixologik yordam ko'rsatish yani ularda yuzaga keladigan kasbiy kuyishni aniqlab ularga yordam berish.

Kalit so'zlar: psixologik holat, furstratsiya, agressiya stress, depressiya,.

IMTT faoliyat yuritib kelayotgan pedagogo xodimlarning psixologik holatlarini o'rganish, psixologik holatlar davomiy bo'lishi natijasida depressiya hamda psixosomatik kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Xalq ta'limi sohasidagi ilmiy-tadqiqot faoliyatini qo'llab-quvvatlash hamda uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini joriy qilish chora-tadbirlari to'g'risida" 2021-yil 25-yanvardagi PQ-4963-son [qarori](#):[3] Qarorga muvofiq pedagog xodimlarning kasbiy rivojlantirish uchun ularning psixologik holatlarini o'rganish hamda ularga psixologik yordam ko'rsatish maqsadga muvofiqdir. Shuni alohida takidlash keraki 2017 yil 30 sentyabirdagi qabul qilinigan prezident qaroriga muvofiq yurtimizda birinchi marta Maktabgacha ta'lim vazirligi tashkil qilindi. Shu asosda o'tgan qisqa davrda ushbu tizim tubdan yangicha negizda tashkil qilingan.[3] Bu sohada faoliyat yuritayotgan xodimlarning kasbiy rivojlantirish, ish samaradorligini oshirish yanada muhimdir. Lekin bu faoliyat tufayli yuzaga keladigan kasbiy zo'riqlashlarni aniqlab ularning oldini olish ham muhimdir. Shunga ko'ra Statistika malumotlariga qaraganda o'tqazilgan so'rov natijalariga ko'ra, pedagog xodimlar ishi bilan bog'liq stressni tez-tez boshdan kechirish ehtimoli yuqori qatlam aholiga qaraganda deyarli ikki baravar va ruhiy tushkunlik alomatlariga qariyb uch baravar ko'p uchrashi aniqlangan. Shuning uchun ham pedagoglar faoliyatida yuzaga keladigan ruhiy holatlarni o'rganish hamda ularni bartaraf qilishga yordam berish choralari ishlab chiqish zarurdir jumladan Ruhiy holatlar to'g'risidagi o'rganishlar eramizdan 2-3 ming yil avval Hindistonda boshlangan edi. Qadimgi yunon faylasuflari ham psixik holatlar muammosi bilan shug'ullanib ko'rganlar. Keyinchalik 1964 yilda N. D. Levitovning — "Odamning psixik holatlari haqidagi" nomli kitobi nashr etilishi bilan bu muammoni O'rganish tarixida yangi davr boshlan edi. SHu jumladan unga

tasir qiluvchi omil borligini V. I. Chirkov diagnostik maqsadlarda psixik holatlarga ta'sir etuvchi beshta omil borligini ko'rsatadi. Ular: kayfiyat, muvaffaqiyat ehtimolligini baholash, motivatsiya, tetiklik darajasi va ishga munosabat. Keyinchalik bu muammo bilan B. G. Anan'ev, V. N. Myasishev, A. G. Kovalyov, K. K. Platonov, V. S. Merlin va boshqalar shug'ullanishgan. Hozirga kunda O'zbekiston psixologiklari ham Sh.G'. Saporov, Yu.M. Asadov o'zlarining ilmiy ishlarida o'qtuvchilarning kasbiy mahoratini oshirishda individual psixologik xususiyatlarni o'rganishning dolzarbligini ilgari surgan. Psixik holatlarni tasniflashda har xil yondoshuvlar mavjud. Ularga ko'ra aqliy, emotsional, irodaviy faoliik va passivlik, stress, ko'tarilish, o'zini yo'qotib qo'yish, to'yinish, kutish, yolg'izlik va boshqalarni ajratish mumkin. Umumlashganlik darajasiga ko'ra holatlar umumiy, turga xos va individual bo'lishi mumkin. Masalan, holatlarlarning tavsificha ularning sub'ekt tomonining anglanganlik darajasiga bog'liq. Psixologik holatlarga :stress, furstratsiya

Stress bu-(ing stress-bosim, kuchlanish, tanglik)-odam va hayvonlarda kuchli ta'sirlanishlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayojonlanish, asbylik holatidir. Organizimda har-xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyragarmonlar reaksiyasi. Bu tushunchani fanga ilk borkanadalik G. Seyli tomonidan tibbiyotga kiritgan. stressga olib keluvchi omilni stressorlar deb nomlaydi. ularni fizik va psixik turlarga ajratadi. Stresslar organizim uchun foidali balkim zararli ham bo'lishi mumkun. Distress organizim resentligini pasaytiradi, ko'pgina kasalliklarning kechishini og'irlashtiradi. Eustress organizim imkoniyatlarini ishga solidi, salbiy ta'surotlarga chidamlilikni oshiradi. Tez –tez distressni boshdan kechirish oqibatida depressiya davrlarini boshdan kechirishi mumkin. Depressiya og'ir surunkali stressga uzoq vaqt ta'sir qilishining umumiy kilinik javobidir.: [1]

Fustratsiya (lot. frustation -aldanish rejalarning barbod bo'lishi) -muammoni hal qilish yoki maqsadga erishish yo'lidagi faoliyatni izdan chiqaruvchi ruhiy holat. Keltirib chiqaruvchi sabablar frustrator deb nomlanadi. Furstratsiya asosan salbiy hissiyot uyg'otadi. Uning turlari: tajovuzkor holat, apatiya, depressive holat, g'amginlik tug'usi, o'ziga ishonmaslik, kuchsizlik mayuslik. D. Dollar hamda uning hamkasiblari- "frustratsiya doimo agressiyaga olib keladi" degan fikrni ilgari surgan [1]. Frustratsiya agressiyaning paydo bo'lishi uchun mativatsiya hosil qiladi: [1]. Nemis psixologi S. Rosenswegning frustratsiyaga bo'lgan reyaksiyani o'rganish bo'yicha test ishlab chiqqan. [2]. Agressivlikning meyordan oshishi shaxslarda asab tizimining buzilishga, nerv-psixik kasalliklar, depressiya, stress kabi salbiy oqibatlar kuzatiladi. [1] Frustratsiya ketma-ket sodir bo'lganda ularning kuchi bir-biri bilan qo'shib, katta kuchdagi agressiv reyaksiyani tug'dirishi mumkin. Agressiya-kishilar o'rtasidagi xulq-atvor modellaridan biri. Jozev Bass taklif qilgan mulohazalaridan birida "Agressiya-boshqalar uchun xavf tug'duruvchi va ularga ziyon yetkazuvchi har

qanday fe'l- atvor ko'rinishidir"-degan.[1].Har bir pedagog xodim kasbini sevib bola tarbiyasi uchun sitqi dildan jonini fido qialdi. Ammo ish faoliyatida yuzaga keladigan ayrim muammolar natijasida psixologik zo'riqishlarni boshidan kechiradi.

Psixologik zo'riqishlarning oldini olish hamda ularni bartaraf qilish har bir pedagog hodimning psixologik holatlarini o'rganish muhimdir.Faqatgina pedagog hodimlarni moddiy tomondan taminlabgina qolmasdan ularga manaviy tomondan ham qo'llab quvvatlash muhimdir chunki kasbiy zo'riqishlar natijasida ularda psixo samatik kaslliklarning yuzaga kelishi hatto depressiyaga ham uchrashi mumkun. Buning birgalikda amalaga oshirilishi natijasida ish samaradorligi oshishi yangi inavatsion g'oyalarni yuzaga kelishi hamda har-xil psixologik zo'riqishlarning oldi olingan bo'lar edi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

- 1.N.Islamova ,Dandullayeva "Ijtimoiy psixologiya" Toshkent - 2013
- 2.Z.Nishanova.D.Qadshiyeva,N.Atabayeva ,Z.Qurbanova."psixodiagnostika va eksperimental psixologiya" Toshkent-2018
- 3."Xal so'zi" jurnali 29.12.2020 .