



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022"

### IMTT DA FAOLIYAT YURUTUVCHI PEDAGOG XODIMLARDA YUZAGA KELADIGA RUHIY HOLATLAR

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6422096>

Ataxonova L

**Annatsiya:** *Maqolada pedagog hodimlarning psixologik hususiyatlari, ularning sabablari orqali yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kasalliklar.*

**Kalit so'zlar:** *psixologik holat, furstratsiya, agressiya, stress, depressiya, kasbiy zo'riqish, psixosomatik kasalliklar.*

IMTT faoliyat yuritib kelayotgan pedagog xodimlarning psixologik holatlarini o'rganish, psixologik holatlar davomiy bo'lishi natijasida depressiya hamda psixosomatik kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. psixosomatik kasalliklar psixologik zo'riqishlar oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar hisoblanadi. 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 qilingan 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'riqishlarni 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 Ruhiiy 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"



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022"

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 holatlar sifatida quydagilarni misol qilishimiz mumkun.

Stress bu-(ing stress-bosim.kuchlanish,tanglik)-odam va hayvonlarda kuchli ta'sirlanishlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayojonlanish, asbylik holatidir. Organizimda har-xilta'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 kasaliklarning kechishini og'irlashtiradi. Eustress organizim imkoniyatlarini ishga solidi, salbiy ta'surotlarga chidamlilikni oshiradi. Tez -tez distressni boshdan kechirish oqibatida depressiya davlarini boshdan kechirishi mumkun. Depressiya og'ir surunkali stressga uzoq vaqt ta'sir qilishining umumiy kilinik javobidir.: [1]

Frustratsiya (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. Frustratsiya 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 hamkasblari - "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



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022"

shaxslarda asab tizimining buzilishga, nerv-psixik kasalliklar, depressiya, stress kabi salbiy oqibatlar kuzatiladi.[1] Frustratsiya krtma-ket sodir bo'lganda ularning kuchi bir -biri bilan qo'shilib, kata kuchdagi agressiv reyaksiani tug'dirishi mumkun. 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.

### Foidalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 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 .