

REPRODUKTIV YOSHDAGI PEDAGOG AYOLLARNI RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

*Nabiyeva Odina Rafikjonovna,
Namangan davlat universiteti tayanch doktoranti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada jamiyatimizda faolyat olib borayotgan reproduktiv yoshdagi ayol pedagogalarni o'rni, reproduktiv yoshdagi pedagog ayollarni ruhiyatidagi salbiy o'zgarishlar, ushbu o'zgarishlarga sababchi bo'luvchi vositalar, ruhiy salomatlikga ta'sir etuvchi omillar bayon etiladi va ularni bartaraf etish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun psixologik tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: reproduktiv yosh, ruhiy salomatlik, ayol, pedagog, ta'lim, tarbiya, aql, idrok

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

*Набиева Одина Рафикжоновна,
Базовый докторант Наманганского государственного университета*

Аннотация. В данной статье описывается роль женщин-воспитателей репродуктивного возраста в нашем обществе, негативные изменения в психике женщин репродуктивного возраста, средства, вызывающие эти изменения, факторы, влияющие на психическое здоровье и их устранение, даются психологические рекомендации по охране психического здоровья. укреплять.

Ключевые слова: репродуктивный возраст, психическое здоровье, женщина, педагог, образование, воспитание, интеллект, познание.

PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING THE MENTAL HEALTH OF WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE

*Nabiyeva Odina Rafikjonovna,
Basic doctoral student of Namangan State University*

Abstract. This article describes the role of female educators of reproductive age in our society, the negative changes in the psyche of women of reproductive age, the means that cause these changes, the factors affecting mental health and their elimination, mental health psychological recommendations are given to strengthen.

Keywords: reproductive age, mental health, woman, educator, education, upbringing, intelligence, cognition

Ma'lumki, har qanday jamiyat va davlatning qay darajada xalqparvar hamda adolatli ekani uning xotin-qizlarga bo'lgan munosabati va g'amxo'rligi bilan belgilanadi. Xalqimizni rozi qilishdek oliy maqsadga erishish uchun xotin-qizlarning qonuniy huquq va manfaatlarini ta'minlash, ularning iqtisodiy, ijtimoiy va siyosiy faolligini oshirish Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasining muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi. Har qanday xalqning yetuklik darajasini, avvalo, ayollarning ilmiy-madaniy kamoloti belgilab berishi, oqila va o'qimishli onalar millatning buyuk kelajagini yaratishlari hammamizga yaxshi ayon. Shu bois donishmandlar: "Bitta qiz bolani o'qitsangiz – butun oilani o'qitgan bo'lasiz", deb bejjiz ta'kidlamaganlar. Qizlarimizning zamonaviy bilimlar va kasb-hunar egasi bo'lib, jamiyatda hamda o'z oilasida munosib o'rin topishi uchun boshlagan ishlarimizni bundan keyin ham izchil davom ettiramiz. Bu borada, avvalo, 2022-2026 yillarga mo'ljallangan. Xotin-qizlar ta'limini qo'llab-quvvatlash milliy dasturini qabul qilamiz. Ushbu hujjat doirasida poytaxtda xotin-qizlar uchun alohida universitet

va joylarda uning texnikumlarini tashkil etiladi. Barcha talaba qizlarga ta'lim kontraktlarini to'lash uchun 7 yil muddatga foizsiz kredit berish tartibi joriy qilinadi. Ushbu ishlarimizning mantiqiy davomi sifatida ilmiy izlanish va kashfiyotlari bilan yurtimiz ravnaqiga katta hissa qo'shib kelayotgan olim ayollarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash ishlarini yangi bosqichga ko'taramiz. Ma'lumki, bugungi kunda opa-singillarimiz orasida o'nlab akademik va professorlar, fan doktorlari va fan nomzodlari, yuzlab iste'dodli tadqiqotchilar bor. Ilm-fan bilan shug'ullanish, ilmiy yangilik yaratish – bu igna bilan quduq qazishga barobar deb ta'kidladi Prezidentimiz SHavkat Mirziyoyev. Ayollarni ta'lim olishi, ilm-ma'rifat, pedagoglik kasbi bilan shug'ullanishlari asoson reproduktiv yosh davriga to'g'ri keladi.[4]. Reproaktiv davr– ayol hayotining bir davri bo'lib, 16 yoshdan 49 yoshgacha davom etadi.[2.29.b] Bu davrda ayol kayfiyati, kasbiy faoliyatida, ruhiyatida keskin o'zgarishlar ro'y beradi. Ayol - oilaviy hayot imoratining asosiy ustunlaridan biri. Ayol oilada - yor, ona, farzandlar tarbiyachisi, kelin, opa, singil, amma, xola va buvi vazifalarini bajaruvchi sifatida namoyon bo'ladi. Ayollari pok, tarbiya ko'rgan millatni hech qachon yengib bo'lmaydi. Chunki farzandlarga, dastlabki tarbiyani o'z suti, mehri bilan beradi. Ayol farzandlarini vatanni sevisga, uni ardoqlashga, himoya qilishga o'rgatadi.[1.10.b] Hozirgi jamiyatimizda pedagog eng faol pozitsiyadagi shaxs sifatida zamonaviy bilimlarini egallab borishi, tinimsiz izlanuvchan va fidoyi bo'lishi lozim chunki, u kechiktirib bo'lmas jarayon shaxsni intellektual hamda ma'naviy qashshoqlikdan qutqarib qoluvchi kasb sohibi sifatida namoyon bo'ladi. XXI asrda jamiyatning ta'lim tizimi oldiga qo'yayotgan talablari kun sayin ortib bormoqda va bu talablarni amalda to'g'ri hal qilish vazifasi pedagogga bog'liqdir. Zamonaviy pedagog qator vazifalarni bajaradi. Pedagog – sinfdagi o'quv jarayoni tashkilotchisidir. Pedagog o'quvchilar uchun dars paytida, qo'shimcha darslarda va shu bilan birga darsdan tashqari hollarda ham kerakli maslahatlar berishda bilimlar manbaidan biridir. Ko'pchilik pedagoglar sinf rahbari vazifasini bajarib, tarbiya jarayonini tashkilotchilari bo'lib hisoblanadilar. Zamonaviy pedagog ijtimoiy psixolog bo'lishi kerak. O'quvchilar to'g'risidagi o'zaro munosabatlarni yo'lga sola olishi, bolalar jamoasida ijtimoiy – psixologik mexanizmlardan foydalanishni bilishi lozimdir. Ma'lumki, pedagogik faoliyat - kishi mehnatining eng murakkab sohalaridan biridir.[5] 2021 yildagi Davlat statistika qo'mitasi ma'lumotlariga ko'ra, O'zbekistonda jami 664 ming 771 nafar pedagog faoliyat yuritmoqda. Berilgan xabarda qayd etilishicha, respublikamizda ayol pedagoglarning soni erkaklarnikiga nisbatan 290 ming 779 nafarga ko'p. Xususan, ayol pedagoglar soni 477 ming 775 nafar, erkak pedagoglar soni esa 186 ming 996 nafarni tashkil qiladi.[6] Yuqoridagi statistik ma'lumotlarga qaraganda ayol pedagoglar ta'lim –tarbiya jarayoning asosiy qismini tashkil qilomoqda. Reproaktiv yoshdagi o'zbek ayollarini oilada, farzandlari oldida bajaradiga burchlari bisyor. Bunday yumushlarga qarmasdan ma'lum bir faoliyat bilan ham shug'ullandi ayollar. Oila tashvishlari, kasbiy faoliyat bilan band reproduktiv yoshdagi ayollarni surunkali charchashi oqibatida ruhiy salomatliklari yomonlashmoqda. Ruhiy salomatlik yomonlashgandan so'ng jismoniy salomatlikni yo'qotish hech gap emas. Surunkali charchash patologiya chegarasida turadi, ba'zan esa asl nerv buzilishlari yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, elektroentsefalografik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, surunkali charchash ta'siri ostida bir yil EEG (Elektroansefalogramma asab tizimining ishlashini o'rganish uchun ishlatiladigan fiziologik baholash texnikasi) ko'rsatkichlari dinamikasi ularning yosh sur'atlarida o'zgarishga teskari, ya'ni ayrim miya funktsiyalarining tabiiy taraqqiyoti ma'lum darajada to'xtab turadi.[3.43.b] Bugun bizning zamonaviy hayotimizni stresslarsiz tasavvur qilish qiyin va xuddi shunday stress holatlarini o'zida o'tkazmagan insonni topa olmaymiz. Ayniqsa pedagoglik kasbi stresslarga boy kasbdir. Stress muammolari o'tgan asrning 30 yillaridan beri o'rganilayotgan bo'lsada, unga bo'lgan qiziqish kamaymayapti, chunki javoblarga qaraganda savollar ko'payib bormoqda.

Nima uchundir insonning stress omillari bilan munosabatlari vrachlar, psixologlar, psixoterapevtlar diqqat markazidan ketmayapti va borgan sari dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Pedagoglarning kasbiy faoliyati emotsional kuyunish holatlarga olib keladigan omillar bilan to'la: yuqori emotsional yuklanishlar, emotsiogen omillarning ko'pligi, har soatda hamdardlik va qayg'ura olishga ehtiyoj, bolalarning hayoti va sog'lig'i uchun mas'uliyat hissi. Bundan tashqari, pedagogik jamoalar, odatda, bir jinsli, asosan ayollar bu esa, o'z navbatida, nizolarning qo'shimcha manbasidir. Natijada pedagog emotsional kuyunish vaziyati, emotsional qoliplar va kasbiy xulq-atvor tarzi asiriga aylanadi. Biz bilamizki, stress ikki o'ziga xos omil tufayli erkaklar va ayollarga turlicha ta'sir qiladi. Ayol pedagoglar stress bilan bog'liq bo'lgan ko'plab alomatlarini boshdan kechirishadi, masalan: Uyqusizlik, soch to'kilishi, husnbuzarlar, noqonuniy hayz davrlari, metabolizmdagi o'zgarishlar, vazn yo'qotish yoki vazn ortishi, tug'ilish muammolari, yurak kasalligi yoki qon tomir xavfi, achchiq ichak sindromi kabi ovqat hazm qilish muammolari, immunitet tizimi zaif, kam jinsiy aloqa kabilar.[7] Michigan universiteti psixologiya kafedrasidan o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, pedagog ayollarda depressiyadan aziyat chekish xavfi yuqori. Bir qarashda pedagogik faoliyat unchalik qiyin emasdek tuyiladi. Bu kasb inson ruhiy va jismoniy salomatligiga zararli bo'yicha reytingda deyarli birinchi o'rinlarni egallaydi. Pedagoglarning salomatligi doimiy ravishda sinovdan o'tkaziladi, chunki unga turli omillar, vositalar ta'sir qiladi: Noto'g'ri kun tartibi, ijtimoiy tadbirlar va ko'p stavkadagi ish tufayli yuqori jismoniy faollik kabilar. Pedagoglarda ko'p tarqalgan kasalliklaridan biri nevrozlaridir. Semestr oxirida pedagog sinfga bo'r yoki doska tozalovchi mato yo'qligi uchun baqirishi yoki butunlay yig'lashi mumkin. Gap shundaki, o'quv yili davomida hissiy taranglik kuchayadi va bir nuqtada his-tuyg'ular nazoratsiz ravishda to'kilishi mumkin. Bunday holatga asab tizimini haddan tashqari kuchlanishi sababdir, ya'ni shifokorga murojaat qilishingiz kerak. Ayol pedagoglar o'z his-tuyg'ularini qanday boshqarishni va stressga berilmaslikni o'rganishlari lozim. Reproktiv yoshdagi pedagoglarning kasbiy kasalliklaridan qochishga imkon beradigan profilaktik usullar: pedagog ayollar siz kamida sakkiz soat uxlashingiz kerak, agar siz daftar to'plamini tekshirishingiz lozim bo'lsa, erta yotish va ertalab tekshirishni boshlash yaxshidir. Suv balansini nazorat qiling. Ko'pgina pedagoglar kun davomida uch stakandan ko'proq qahva yoki choy ichishadi va toza suvni unutishadi. Shu bilan birga, kamida 1,5-2 litr suv iste'mol qilish tavsiya etiladi. Mevalar minerallar va vitaminlar zaxirasini to'ldirishga yordam beradi, shuning uchun ularni uyda va ishda muntazam ravishda iste'mol qilish kerak. Stressga qarshi bo'yash kitobini sotib olish yoki boshqa tinchlantiruvchi faoliyatni tanlash orqali stress bilan qanday kurashishni o'rganish muhimdir. Mavsumiy epidemiyalar davrida reaktiv yoshdagi pedagoglarga immunitetni mustahkamlash uchun vitamin komplekslarini qabul qilish tavsiya etiladi. [8] Faqat ongli pedagog ongli ravishda ta'lim bera oladi. Pedagoglar kelajak avlodlarni tarbiyalashning muhim vazifasini amalga oshirganligi sababli jamiyatda asosiy rol o'ynaydigan shaxslardir. Uning faoliyati nafaqat nazariy bilimlarni o'rgatishga, balki unga yo'naltirilgan o'quvchilarda jamiyatda rivojlanishi uchun bir qator qadriyatlar va ko'nikmalarni targ'ib qilish bilan shug'ullanadilar. Pedagog bo'lish har doim ham oson ish emas. Pedagog bo'lish uchun katta talablar qo'yiladi, faoliyati davomida surunkali stress, hissiy charchoq va o'quvchilar, hamkasblar, ota-onalar bilan munosabatlarda muammolarni keltirib chiqaruvchi ziddiyatli vaziyatlar ham uchrab turishi mumkin. Bilimlilik, zehnilik muammoli vaziyatlardan chiqib ketishning eng samarali usuli ekanligi isbotlandi. Masalan, zehnilik pedagogning stressini, kasallik ta'tilini, depressiyani, tashvish yoki boshqa holatlardan chiqishning samarali usulidir. Aql-idrokning muntazam amaliyoti pedagoglarni muammoli vaziyatlarga duch kelishga imkon beradigan va ularning hayoti va farovonligini yaxshilashga yordam beradigan vositalar bilan jihozlaydi. Bu, o'z navbatida, ularning faoliyati va

o'quvchilari bilan munosabatlariga ta'sir qiladi, natijada o'rganish uchun maqbul ta'lim muhiti yaratiladi. Aql-idrokni pedagoglarga beradigan ba'zi afzalliklari quyidagilar: Diqqat va xabardorlikni yaxshilaydi, talabalar ehtiyojlariga javob berishni oshiradi, hissiy muvozanatni rivojlantiradi, stressni boshqarish va kamaytirishni qo'llab-quvvatlaydi, ishdagi shaxsiy munosabatlarda ruhiy va jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, sinf havosini yaxshilaydi va o'rganish uchun maqbul muhitni yaratadi, umumiy farovonlik va o'zini o'zi qadrlashni qo'llab-quvvatlaydi [9]

Xulosa qilib aytganimizda reproduktiv yoshdagi pedagog ayollar ruhiyatingizni asrash o'z qo'lingizda. Hayotingizni bir maromga soling. Kun tartibiga amal qiling. Uyqu – asabga orom beruvchi eng zo'r omil ekanligini unutmang, uyqu 7-8 soatdan kam bo'lmasligi kerak. Jismoniy harakat – sizni ruhiy zo'riqishdan asraydi. Suvda suzish – eng yaxshi tinchlantiruvchi vositadir. Ruhiyatni omon – saqlovchi omillardan eng samarali usul sayrga chiqish, tabiatdan zavq olish hisoblanadi. Do'stlaringiz va yaqinlaringiz bilan doimo muloqatda bo'ling. Hayotga yangicha yondoshing. Noxushliklarga berilmang, ular haqida tezda unuting. Kayfiyatni oshiradigan narsalar haqida fikr yuriting. Hayotga yaxshi umid, ishonch bilan ijobiy yondoshing. Sog'lom tana, sog'lom aql, sog'lom idrok, sog'lom ruh – har bir insonda mushtarak bo'lishi shart. Ruhiiy salomatligi mustahkam reproduktiv yoshdagi pedagog ayollar vatanimiz ravnaqiga o'z hissasini qo'shadi va har tomanloma barkamol avlodlarni tarbiyalab voyaga yetkazadi.

Foydalanilgan adabiyotlar va internet materiallari

1. Akramova.F.A, Bilolova.B.Z, Jovliev.S.I Oila entsiklopediyasi «O'zbekiston milliy ensiklopediyasi» Davlat ilmiy nashriyoti Toshkent-2019 10 b.
2. Aripova.S.M; Bo'rixo'jayeva H.S. Sog'lom avlodning tibbiy- ijtimoiy asoslari o'quv qo'llanma. «Fan va texnologiya», Toshkent-2016 29 b.
3. Nishanova.Z.T, Xodjakulova.D.I, Alimova.G.Q Psixogigiena “BAYOZ” nashriyoti Toshkent 2013 43.b
4. <https://daryo.uz/2022/03/07shavkar-mirziyoyevning-8-mart-xalqaro-xotin-qizlar-kuni-munosabati-bilan-o'tkazilgan-marosimida-so'zlagan-nutqi/>
5. <https://hozir.org/xalq-talimi-vazirligi.html?page=8>
6. O'zbekistonda qancha pedagog bor? Statqo'm ma'lumot berdi | Qalampir.uz
7. <https://uz.laraform.com/how-does-stress-affect-women->
8. <https://mywordworld.ru/uz/uchitelyu/pochemu-uchitelya-boleyut-i-pogibayut-chem-chashche-vsego-boleyut/>
9. Maktabda ehtiyotkorlik: o'qituvchilar va o'quvchilar uchun imtiyozlar - Psixologiya - 2022 (warbletoncouncil.org)