

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11353891>

Нуриддинов Расулжон Самитжон угли

Ферганский государственный университет

Преподаватель кафедры психологии

nuriddinovrasuljon1993@gmail.com

+99893446944

Аннотация

В данной статье рассматриваются факторы, влияющие и определяющие психическое здоровье будущих педагогов. Доказано, что разработаны методологические и методико-методические основы научно-исследовательской работы.

Ключевые слова

педагог, здоровье, профессия, фактор, психическое напряжение, стресс, давление, усилия, адаптация, окружающая среда.

Введение

Во всех обществах здравоохранение всегда было в центре внимания как актуальный вопрос. В условиях глобальных кризисов (в качестве наглядного примера можно привести пандемию коронавируса 2020-2021 гг.) вновь стало ясно, что проблема сохранения здоровья населения имеет как теоретическую, так и практическую актуальность не только на физиологически-физическом, но и на социально-психологическом уровне. В условиях стремительных темпов изменений в экономической, демографической, этнической, этической и экологической сферах общественной жизни на каждого человека оказывается сильное давление. Работа в состоянии постоянного психического напряжения, стресса вызывает угасание психических процессов - памяти, внимания, показателей мышления, снижение образцов работы, эмоциональное истощение и, как следствие, увеличение числа профессиональных заболеваний.

Обычно под здоровьем подавляющее большинство населения понимает дефект органов тела живых организмов, отсутствие болезней и возможность

полноценно выполнять свои функции. Широко использует понятие "здоровье" как термин, относящийся к медицинской практике с физической точки зрения. Однако следует отметить, что в настоящее время не существует общепринятого толкования понятия "здоровье".

Как правило, на вопрос о том, что такое здоровье, сложно найти прямой, однозначный ответ. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, Здоровье - это не только отсутствие каких-либо заболеваний и дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

В последнее время среди населения возрос спрос на понятие "психическое здоровье", информацию о психическом здоровье. Вопрос об обеспечении психического здоровья проникает в широкие массы нашего общества, уровень знаний повышается, причина в том, что изменения в психике - депрессии, стрессы, тревоги, проблемы-беспокоят нас все больше и больше. Психическое (можно еще назвать психическим здоровьем) здоровье расценивается как способность индивида преодолевать сложные жизненные ситуации, сохранять при этом наиболее оптимальный эмоциональный фон и адекватность поведения. Однако в толковом словаре психологических терминов "психическое здоровье" определяется как относительно стабильное состояние ума, характеризующееся адаптацией человека, интересом к жизни и стремлением к самореализации. Состояние психического здоровья подрастающего поколения по современным представлениям объясняется условиями жизни в его обществе.

В нашей стране вопрос охраны здоровья населения также занимает важное место. Ряд правительственных постановлений, указов, принятых и принимаемых, являются яркими примерами. Причина в том, что, как мы уже упоминали выше, проблема психического здоровья становится все более актуальной в нашем обществе. Молодежь составляет основную часть населения нашей республики. Это дает понять, что обеспечение психического здоровья также важно. Причина, согласно опросу, проведенному ВОЗ в 2021 году: выяснилось, что 4 из 10(42%) студентов чувствуют себя грустными или безнадежными, в то время как 1/3 студентов (29%) считают, что у них проблемы с психическим здоровьем.

В главе текущее состояние и существующие проблемы системы народного образования "концепции развития системы народного образования Республики Узбекистан до 2030 года" президента Республики Узбекистан от 29.04.2019 № ПФ-5712 говорится, что "около 25% от общего

числа выпускников высших учебных заведений составляют выпускники специальности “Педагогика”, и эта специальность должна стать одной из самых массовых. Несмотря на, мотивация выпускников высших учебных заведений педагогического профиля к труду по своей профессии в связи с низкой ее привлекательностью остается на низком уровне”.

По данным агентства статистики, в 2022 году бакалавриат высших учебных заведений Республики Узбекистан окончили 86 458 студентов. Из этого следует, что количество выпускников педагогического направления составляет 28 190 человек.

Возникает также ряд задач, с которыми мы должны учитывать наличие различных психических напряжений, профессиональных стрессов, эмоциональных воздействий, с которыми будущий педагогический персонал может столкнуться в педагогической деятельности, выявление негативных последствий для психического здоровья будущих педагогов, их профилактика.

Анализ литературы. С первых лет нашего столетия было проведено несколько научных исследований в области психического здоровья, полученные результаты снова приводят к другим научным исследованиям. На актуальном уровне были сосредоточены исследования психического здоровья, влияющих на него физиологических, социальных, психосоматических факторов, причин. В частности, следующие исследования также побуждают нас сосредоточиться на подтверждении нашей партии:

Согласно исследованию Angerer 2003 года, опыт, приобретенный в результате профессионального стресса и напряжения, возникающих в процессе деятельности, обычно напрямую способствует утомлению, выгоранию сотрудников, что приводит к негативному влиянию на производительность и производительность на рабочем месте, а также на удовлетворенность работой и обязательства (Angerer, 2003);

В ряде исследований Маслаха, Шауфели и Лейтера утверждается, что психическое здоровье играет ключевую роль во многих областях повседневной деятельности, включая производительность и уровень стресса, связанный с ней.

В научных исследованиях Гевинга, Грейсона, Альвареса, Стойбера находит выражение тот факт, что профессия учителя - это профессия, связанная с услугами, связанными с высоким уровнем стресса и выгорания.

Процесс утомления, истощения педагогической деятельности начинается на начальных этапах деятельности педагогических кадров, возникновение которых установлено исследованиями. В качестве одной из основных причин приводится тот факт, что многие учителя, работающие в школах в течение определенного периода времени, сообщают будущим ученикам-педагогам о больших стрессах во время обучения, передают информацию. Информация, полученная в результате вышеупомянутых исследований, заставляет нас постоянно обращать внимание на задачу обеспечения психического здоровья будущих педагогов как на один из самых насущных вопросов.

В то время как исследования Фонтаны и Абузери в начале двадцатого века показали, что стресс, возникающий в процессе работы учителей, широко распространен в профессии педагога во всех странах и на разных этапах образования, исследование исследователя Харни показало, что люди, работающие в профессии учителя, сообщают о высоком уровне стресса на работе повсюду. (Fontana and Abouserie, Harney, 2008); Причину возникающего у педагогов стресса характеризуют негативные эмоциональные переживания педагогов, вытекающие из общих требований (моральных, формальных, духовных) в ходе их профессиональной деятельности (адаптация учебных программ с учетом удовлетворения различных потребностей учащихся или в качестве примера можно привести состояние разочарования, депрессии, возникающее при решении поведенческих проблем учащихся старших классов).

Обсуждение и результаты. С целью изучения факторов, определяющих психическое здоровье будущих педагогов, целесообразно провести диагностику и определить статистический анализ полученных результатов. В ходе данного исследования мы провели “Анкету профессиональной идентичности будущих педагогов” с целью выявления у педагогов на выпускном этапе уровня восприятия себя как инструмента развития, самосознания в избранной профессиональной деятельности, места в новом коллективе, осознания своей идентичности и оценки значимости членства в ней. В нашем опросе приняли участие 118 испытуемых. Наша анкета состоит в общей сложности из 21 вопроса, и студент определяет свои ответы на заданные вопросы, выбирая тот, который ему больше всего подходит, в следующей форме:

1	Одобрю / +
2	Не одобряю / -

Анализ результатов определяется по следующим 4 шкалам. В этом:

1-шкала	<i>“Положительные эмоции, связанные с удовлетворением потребностей студента в профессии”</i>
2-шкала	<i>“Отрицательные эмоции, связанные с удовлетворением потребностей студента в профессии”</i>
3-шкала	<i>“Позиция активного отношения студента к профессии”</i>
4-шкала	<i>“Позиция пассивного отношения студента к профессии”</i>

Анализ результатов опроса показал, что у 15,3% будущих педагогов (у 18 испытуемых) отрицательные эмоции, связанные с удовлетворением потребностей в профессии, имеют высокий приоритет, а у 11% обнаружена высокая позиция пассивного отношения к профессии.

В заключение можно сказать, что в настоящее время для студентов, обучающихся по педагогическому направлению, введено 4+2, т. е. 4 дня в высшем учебном заведении, 2 дня в ДОО и общеобразовательных школах в порядке прохождения практики. Это создает большие возможности для будущих педагогов. Укреплять свои теоретические знания на практике, постоянно работать над собой, проводить исследования. Вместе с тем, необходимо решить ряд задач по предупреждению возникновения различных психических напряжений, профессиональных стрессов, эмоциональных воздействий, негативного воздействия на психическое здоровье будущих педагогов, которые могут встречаться в педагогической деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Указ Президента Республики Узбекистан, от 29.04.2019 г. № УП-5712 “Об утверждении концепции развития системы народного образования республики узбекистан до 2030 года”.
2. Указ Президента Республики Узбекистан, от 08.10.2019 г. № УП-5847. “Об утверждении концепции развития системы высшего образования республики узбекистан до 2030 года”
3. И.М. Танка, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. - БГПУ-2021.
4. <https://www.stat.uz/uz/rasmiy-statistika/demography-2>

5. Импакт-фактор научного журнала – 2023
6. Общая психология. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с
7. <https://lex.uz/docs/-4312785>
8. <https://www.stat.uz/uz/>
9. Маслах, Шауфели и Лейтер, 2001; Маслах, Лейтер, 2008
10. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 411 с.
11. Гевинг, 2007; Грейсон и Альварес, 2008; Стоубер и Реннерт, 2008)
12. Файвз, Хамман и Оливарес, 2007
13. Fontana and Abouserie, Harney, 2008
14. Баумайстер Р., Тирни Дж. Эффект негативности. Как способность замечать плохое трансформирует нашу реальность
15. Кризис комфорта. Майкл Истер. Объем 360 стр