

Аутокомпетенция – бу педагогдаги шундай малакалар мажмуи, улар ўқитувчини ўз касбий ҳамда шахсий сифатларини диагностика қилиш, яъни ўзини ўзи диагностика қилиш, ўзини ўзи тузата олиш (коррекциялаш), ўзини-ўзи такомиллаштира олиш, ўзига ўзи мотивация бера олиш, ҳар қандай маълумотлардан самарали фойдалана олиш, психоллингвистик компетенциялар билан боғлиқ қобилиятдир.

Ижтимоий-информацион компетенция ёки юқоридаги тизимда таъкидланган ахборот борасидаги компетентлик – бу педагогдаги ахборот технологиялари билан ишлай билиш ҳамда ижтимоий маълумот ёки ахборотларга нисбатан танқидий муносабатда бўла олишга эгаллигини билдиради.

Когнитив компетенция – бу педагогнинг маълумот даражасини оширишга тайёрлиги, ўзининг шахсий имкониятларини фаоллаштиришга эҳтиёжмандлиги, янги малака ва билимларни мустақил равишда яратиш ҳамда ўзини-ўзи ривожлантириш қобилияти демакдир.

Махсус компетенция – бу ўқитувчининг профессионал хатти-ҳаракатларини мустақил тарзда бажаришга тайёрланиш ва ўз меҳнати натижаларини баҳолай олиш қобилияти.

Маданий компетенция – бу таълим соҳасидаги мутахассиснинг таълим ва тарбия нормалари ҳамда кадриятларини жуда яхши билган ҳолда ўз ҳуқуқатворини бошқаришга тайёрлик қобилиятига эгаллигини англатади. Шунингдек, мураккаб ва ностандарт, яъни, қутилмаган, баъзан фавқулодда вазиятларда намоён бўладиган хатти-ҳаракатларда мақсадга эришиш учун стандарт вазиятларни сақлаб қолиш ва зарур бўлганда

уларни янгилари билан алмаштира олиш саводхонлигини кўрсатади.

Шундай қилиб, профессионал фаолият шахсдан жуда кўп билимларни ҳамда малакаларни талаб қилади. Нима учун педагог касбини танлаганини англаб етган шахс (мотивлар муаммоси), энди ўз фаолияти ва қобилиятларини бошқара билиши ва ўз устида муттасил ишлаб, малакаларини орттириб бориши шарт. Профессионал компетенция шу нуқтаи назардан шахс умумий маданиятининг шундай йўналиши, унга фақат касбига тааллуқли бўлган билимлардан ташқари, шу билимларнинг ҳосил бўлиш йўллари ва малакаларнинг такомиллашувини таъминловчи психологик жараёнлар ҳамда ҳолатларни билишни ҳам тақозо этади. Бу психологияда билиш жараёнлари ва уларнинг моҳиятини ҳамда кечишини англаш демакдир. Кўриниб турибдики, педагогнинг касбий компетенцияси ижтимоий психологик нуқтаи назардан талқин этилганда, у ўта мураккаб ва серқирра фаолиятни англатади.

Демак, педагогнинг компетенцияси кўпинча ностандарт вазиятлар шароитида намоён бўлади. Одатий дарс ташкил этиш, уни олиб бориш, ўқувчилар билимни мониторинг қилиш каби одатий ҳолатларда у намоён бўлмаслиги, оддий ўқитувчи сифатида кўриниши мумкин. Шундай қилиб, юқоридаги таҳлиллар ва таърифлардан кўриниб турибдики, профессионал компетенция мураккаб ва серқирра фаолият кўриниши бўлиб, унинг табиятан моҳиятини нафақат педагогик ва индивидуалликка алоқадор ҳолатлар, балки ижтимоий-психологик механизмлар ҳам ташкил этади.

Адабиётлар

1. Кузьмина Н.В. Способность, одаренность, талант учителя. – Л.: 2005. –С. 32.
2. Просвирнина И.В. Развитие профессиональной компетентности учителя образовательной школы в условиях внутришкольной формы работы: Дис. ... кан. псих.наук. – Нижний Новгород: 2005. –С.220.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: 1996. –С. 376.
4. Каримова В.М. Ижтимоий психология асослари. -Т.: “Ўқитувчи”, 1994. –С. 94.
5. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. - М.: 1998. –С. 109.

РЕЗЮМЕ. Бўлажак педагог психологларнинг акмеологик компетентлигининг назарий ва амалий тайёргарлигининг бирлиги ва педагогик фаолиятни профессионал тарзда амалга ошириш қобилияти сифатида белгиланади.

РЕЗЮМЕ. Акмеологическая компетентность будущих педагогов-психологов определяется как единство теоретической и практической подготовки и умение профессионально осуществлять педагогическую деятельность.

SUMMARY. The theoretical and practical preparation of the acmeological competence of future pedagogical psychologists is defined as the unity of and the ability to pedagogical carry out professional activities.

PEDAGOG VA UNING SHAXSIY RIVOJLANISHIDA KOPING STRATEGIYANING O'RNI

D.S.Karshieva – psixologiya fanlari doktori DSc

Toshket davlat pedagogika universiteti

Tayanch so'zlar: psixologiya, stress, koping strategiya, hayot sifati, salomatlik.

Ключевые слова: психология, стресс, копинг стратегия, качество жизни, здоровье.

Key words: psyshology, stress, coping strategy , quality of life, health.

Jahon ta'lim va ilmiy muassasalarida pedagog xodimlarning professional-psixologik bilimlarini o'rganish, tizimlashtirish orqali psixologik mezonlarni ishlab chiqish, kasbiy stress namoyon bo'lishiga psixologik determinantlar ta'sirining o'ziga xos jihatlari, omillari va komponentlarini aniqlash masalalariga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu borada stressga barqarorlikni rivojlantirish modelini yaratish va takomillashtirishga mo'ljallangan maxsus modellashirilgan topshiriqlardan iborat psixodiagnostik metodikalar majmuini ishlab chiqish bo'yicha izlanishlarni olib borish va pedagoglarning psixoemotsional barqarorligini ta'minlovchi mexanizmlarini aniqlash orqali rivojlantirishga yo'naltirilgan psixotexnikalarni yaratishga e'tibor ko'rsatish zarurati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda fuqarolik jamiyatining jadal shakllanishi va maqsadli rivojlanishi, mamlakat hayotida turli sohalar faoliyatining sifat jihatidan yangi darajasiga erishishida zamonaviy pedagog kadrlarni tayyorlash masalalarining zarur huquqiy-me'yoriy asoslari

yaratildi. «Pedagogik ta'lim sifatini oshirish va pedagog kadrlar tayyorlovchi oliy ta'lim muassasalari faoliyatini yanada rivojlantirish» [1] muhim vazifalar sifatida belgilanishi, pedagogning kasbiy kompetentli bo'lishi bilan birga voqealarni obyektiv baholash asosida pozitiv fikrlay olishni ilmiy tadqiq etish imkoniyatlari yaratilganligini ko'rsatadi. Natijada pedagoglarda kasbiy stress namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi omillarni oldini olish, ta'lim sifatini takomillashtirish yuzasidan ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirishga qaratilgan yangicha nazariy yechimlarni topish ushun mustahkam asos yaratildi.

Mamlakatimizda pedagog kasbiga bo'lgan e'tibor har qachon dolzarb masala bo'lib kelgan. Pedagoglarni tayyorlash, ularning malakasini doimiy oshirib borish, ularga qulay sharoitlar yaratish yosh avlodni yetuk va barkamol qilib tarbiyalash juda muhimligi bilan ajralib turadi.

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti hamda Vazirlar Mahkamasi tomonidan qabul qilingan bir qator qarorlarida aynan pedagogik ta'lim sifatini oshirish,

pedagoglarga qulay sharoitlar yaratib berish respublikada asosiy rol o'ynaydi va shu bilan birgalikda asosiy vazifalardan biri ekanligi belgilab qo'yildi.

Xususan, «Pedagogik ta'lim sifatini oshirish va pedagog kadrlar tayyorlovchi oliy ta'lim muassasalari faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» (21.06.2022, PQ-289) hamda «Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti faoliyatini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida» (19.10.2022, VMQ-612), «Akademik litseylar va pedagog xodimlarning uzluksiz malaka oshirish tizimini joriy etish to'g'risida» (01.06.2022, VMQ-296) «Namangan va Farg'ona viloyatlarida tajriba-sinov tariqasida maktabgacha ta'lim tashkilotlari rahbar va pedagog kadrlar malakasini oshirish bo'yicha maktabgacha ta'lim klasterlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida» (19.05.2022, VMQ-268) O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari bilan pedagoglar faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan bir qator o'zgarishlar va qo'shimchalar kiritilmoqda.

Shuningdek, Prezident ta'lim muassasalari agentligi tashkil etilib, hududlardagi ixtisoslashtirilgan maktablar birlashtirildi hamda iqtidorli yoshlarni tanlab olish, ularni yetuk kadrlar bo'lishiga zamin bo'lib xizmat qilmoqda. Respublikamizda bundan tashqari, nufuzli, dunyo reytingida eng kuchli 1000 talikka kirgan universitetlar o'z filiallarini nafaqat Toshkent shahrida, balki viloyatlarda ham ochib, u yerda talabalarni jahon standartlari asosida ta'lim olishlariga turtki bo'lmoqda. Natijada, abituriyentlarning oliy ta'lim dargohlariga qamrovi yil sayin ortib borishini ko'rishimiz mumkin. Bu esa mamlakatimizda ta'lim tizimining yanada rivojlanib borayotganligiga yana bir misol bo'la oladi desak, mubolag'a bo'lmaydi. Bizga ma'lumki, ta'lim tizimini rivojlantirishda pedagoglarning roli beqiyosdir. Aynan pedagog kadrlarni malakali hamda jahon standartlariga mos ravishda tarbiyalash, ularga bu borada shart-sharoitlarni yaratib berish respublikamizning oldiga bir qator vazifalarni hamda ularni amalga oshirish kabi katta mas'uliyatni yuklaydi.

Bugungi kunda pedagoglar faoliyatida kasbiy stress namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganish orqali pedagoglarning kasbiy faoliyat samaradorligiga, ularning kasbiy va shaxsiy taraqqiyoti ushuncha muhim bo'lgan ilmiy-amaliy ishlar ko'lamini yaratish imkonini beradi.

Pedagogik sohada uning bilimdonligi, kompetentligi pedagog shu soha haqida asosli fikr yuritish va unda

samarali faoliyat olib borish ushuncha mos bilim va qobiliyatga egaligi hisoblanadi. Agar pedagog mana shu psixologik omillarni yaxshi o'zlashtirmasa, unda pedagogik kompetentlik mavjud bo'lmasa, pedagogda kasbiy stress vujudga kelishi va bu ish samarasining pasayishiga, uning sog'lig'iga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Umuman olganda, mazkur tushuncha ilmiy adabiyotlarda turlicha talqin etilgan. Jumladan, A.A.Verbitskiy va M.D.Ilyazovalar tomonidan bu tushunchalarga quyidagicha ta'rif berilgan: kompetensiya – bu inson tomonidan u yoki bu faoliyatning amalga oshirilishini ta'minlovchi uning maqsadlari, qadriyatlar, motivlari, shaxsiy sifatleri, bilimlari, ko'nikmalari, malakalari, qobiliyatlari va tajribalari tizimi; kompetentlik esa, amaliyotda namoyon bo'lgan va amalga oshgan insonning amaliy faoliyat texnologiyalarini egallash darajasi hamda shaxsning ijtimoiy-axloqiy sifatleri rivoji bilan tavsiflanuvchi kompetensiyasidir.

Ta'kidlash joizki, pedagoglarda kasbiy stressning namoyon bo'lishiga koping xulq-atvor mexanizmlarining ta'sir xususiyatlarini o'rganish oldimizga qo'ygan asosiy vazifalaridan biridir. Xususan, pedagog shaxsida koping-strategiyalarining shakllanganlik darajasi aynan kasbiy faoliyatda stresslarning rivojlanishiga ta'sir darajasi nechog'lik ahamiyatli ekanligini aniqlashdan iborat. Shu boisdan ham sinalluvchilar guruhlarida F.Lazarus va S.Folkman tomonidan ishlab chiqilgan «Koping xulq-atvor mexanizmlari» metodikasi o'tkazildi. Mazkur metodikaning asosiy xususiyatlari shundaki, inson hayotiy qiyinchiliklarni yengishda mazkur ichki yoki tashqi talablarini boshqarish shaxsning kognitiv va xulq atvor kuchi doimo o'zgarib turishi, bu esa uning o'z resurslarini sinab ko'rishga yoki ularni oshirishga imkon yaratib beradi. O'z faoliyati davomida uchraydigan negativ holatlar bilan kurashishda asosiy vazifalardan biri bo'lib hisoblanib, murakkabliklarni yengishda, ularning salbiy bardavomligini kamaytirishga, ayni damdagi qiyinchiliklarga sabr qilishga yoki undan uzoqlashishga yordam beradi.

Biz sinalluvchilar guruhida koping-strategiyalarining quyidagi tarkibiy jihatlarini, ya'ni konfrontatsion koping, masofa saqlash, o'z-o'zini nazorat qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash, javobgarlikni qabul qilish, o'zini chetga olish, muammoni hal qilishni rejalashtirish, ijobiy baholashning shakllanganlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Pedagoglar guruhida mazkur metodika o'tkazilib, olingan ma'lumotlar miqdor va sifat jihatdan tahlil qilindi hamda olingan natijalarni ifodalash maqsadida quyidagi jadvallarda aks ettirildi.

1-jadval. Umumta'lim maktablari pedagoglarida kasbiy stress va koping xulq-atvor mexanizmlari orasidagi aloqadorlik

Shkalalar	Ish staji	Konfrontatsion koping	Masofa saqlash	O'z-o'zini nazorat qilish	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash	Javobgarlikni qabul qilish	O'zini chetga olish	Muammoni hal qilishni rejalashtirish	Ijibiy baholash
Kasbiy stressning namoyon bo'lishi	10 yilgacha	0,95*	-0,52	-0,19	0,88*	-0,69	0,48*	-0,11	-0,44*
	15 yilgacha	0,60	0,41	0,03	-0,41	0,44	0,85	-0,04*	-0,58
	15 yildan yuqori	0,17**	-0,28	-0,44*	0,15*	-0,01	0,37	-0,80	-0,37

Izoh: * $\alpha \leq 0.05$; ** $\alpha \leq 0.01$

Metodika natijalariga ko'ra, 10 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan umumta'lim maktabi pedagoglarida kasbiy stress konfrontatsion koping ($r=0,95$; $\alpha \leq 0,05$), ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash ($r=0,88$; $\alpha \leq 0,05$), o'zini chetga olish mexanizmlari ($r=0,48$; $\alpha \leq 0,05$) bilan ahamiyatli musbat bog'liqlik qayd etilgan bo'lsa, ijobiy baholash ($r=-0,44$;

$\alpha \leq 0,05$) bilan manfiy korelyatsion aloqadorlikka ega ekanligi aniqlandi. Bundan shuni anglash mumkinki, pedagoglarda kasbiy stressning ortishi muammoli vaziyatlarda yechim topishga o'z ta'sirini o'tkazib, ularda ko'proq qarama-qarshilik, boshqalarning emotsional dalda berishini kutish, o'zining e'tiborini boshqa narsalarga

yo'naltirish kabi holatlarning kuzatilishiga olib keladi. Shuningdek, ish faoliyatida yuzaga keladigan stresslar muammoga ijobiy baho berish, uning foydali tomonlarini ko'ra olish xususiyatlarining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

15 yilgacha ish stajiga ega bo'lgan pedagoglarda kasbiy stress muammoni hal qilishni rejalashtirish ($r=-0,04$; $o\leq 0,05$) bilan o'zaro teskari aloqadorlikka egaligi ma'lum bo'ldi. Natijalardan shuni qayd etish joizki, o'qituvchilardagi stressli holatlar mavjud vaziyatni va mumkin bo'lgan xatti-harakatlarni maqsadli tahlil qilish ko'nikmalariga salbiy ta'sir qiladi. Shu bilan bir qatorda, muammoni hal qilish strategiyasini ishlab chiqish, obyektiv sharoitlar, o'tgan tajriba va mavjud resurslarni hisobga olgan holda o'z harakatlarini rejalashtirish o'rqli to'siqlarni bartaraf etishga urinishlarning sezilarli ravishda pasayishiga sabab bo'ladi.

15 yildan yuqori ish stajiga ega bo'lgan pedagoglarda kasbiy stress konfrontatsion koping ($r=0,17$; $o\leq 0,01$), ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash ($r=0,15$; $o\leq 0,05$) bilan ahamiyatli ijobiy korrelyatsion bog'liqlik aniqlangan bo'lsa, o'z-o'zini nazorat qilish ($r=-0,44$; $o\leq 0,05$) bilan manfiy aloqadorlikka ega ekanligi qayd etildi. Mazkur ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, pedagoglarda kasbiy stressning namoyon bo'lishi maqsadli bo'lmagan xatti-harakatlar orqli muammoni hal qilishga urinishlarni, vaziyatni o'zgartirishga yoki yuzaga kelgan qiyinchiliklar bilan bog'liq salbiy his-tuyg'ularga javob berishga

qaratilgan aniq harakatlarning amalga oshirilishiga turtki beradi. Shuningdek, ularda tashqi (ijtimoiy) resurslarni jalb qilish, axborot, hissiy va samarali yordamni izlash orqli muammoni hal qilishga urinishlar kuzatiladi. Bu esa boshqa insonlar bilan o'zaro munosabatlarga e'tibor qaratish, maslahat, hamdardlik bilan tavsiflanib, asosan, emotsional qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyoj tinglash, empatik javob olish, kimgadir o'z his-tuyg'ularini baham ko'rish istagi bilan namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, kasbiy stress pedagoglarda o'z-o'zini nazorat qilish xususiyatlarining rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi. Ayniqsa, muammo bilan bog'liq salbiy his-tuyg'ularni yengishda hissiyotlarni ongli ravishda bostirish va cheklash, ularning vaziyatni baholashga ta'sirini kamaytirish hamda xatti-harakatlar strategiyasini tanlash, xulq-atvorni nazorat qilishga urinish kabi muhim jarayonlarning tarkib topishiga xalal beradi.

Pedagoglarda kasbiy stressning koping xulq-atvor mexanizmlariga ta'sir jarayoni o'rganib chiqilganda, shu narsa ayon bo'ldiki, har ikkala hodisa ayrim nuqtalarda ijobiy bog'liqlikni qayd etsa, ba'zi hollarda salbiy aloqadorlik ham ko'zga tashlanadi. Shuningdek, metodika bo'yicha olingan natijalar tahlil qilinganda, pedagoglarda kasbiy stressning koping-strategiyalari bilan ahamiyatli bog'lanishlari ish stajlariga qarab tafovut qilishi kuzatildi. Bu esa shaxsning mehnat faoliyati davomida turli omillar kasbiy stressning namoyon bo'lishiga o'ziga xos ta'sir o'tkazadi.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 21.06.2022 йилдаги ПҚ-289 сон «Педагогик таълим сифатини ошириш ва педагог кадрлар тайёрловчи олий таълим муассасалари фаолиятини янада ривожлантириш чора тadbirlari tўғрисида».- <https://lex.uz/uz/docs/6079561>
2. Стандарты и мониторинг в образовании. 1999. № 2.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: -Питер: 2006.
4. Юров Ю.В. Психологические основы адаптации и реабилитации. -Воронеж: ВГПУ. 2007.
5. Юров Ю.В., Григорьев А.И., Юров А.Ю. Психологическая коррекция стресса и стрессовых расстройств. - Воронеж: ВГПУ. 2011.
6. Beck A.T. The diagnosis and management of depression. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press. 2000.
7. Cannon, W.B. The wisdom of the body. -New York: W.W.Norton, -P.1932.
8. Ушакова Е. Здоровье учителя: причины недугов и их профилактика. // Директор школы. 2009. №1.
9. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. // Вопросы психологии. 1994. №6.
10. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. - М.: Педагогика. - Пресс
11. Немов Р.С., Алтунина М.Р. Социальная психология. - М.: Питер. 2008.
12. Нуллер Ю.В. Диагностика и терапия деперсонализационного расстройства. -М.: «Наука» 2019.

REZYUME. Mazkur maqolada pedagog faoliyatida koping strategiyaning amaliy ahamiyati tahlil qilingan.

РЕЗЮМЕ. В данной статье проанализирована практическое значение копинг стратегии в деятельности педагога.

SUMMARY. This article analyzed the practical significance of the teacher's coping.

ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ВА ИЖТИМОЙ ҲАЁТДА ҲАДИСЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК АҲАМИЯТИ

А.Б.Қодирова – психология фанлари бўйича фалсафа доктори
Термиз давлат университети

Таянч сўзлар: таълим тизими, ижтимоий ҳаёт, ахлокий қадриятлар, баркамол авлод, Ҳадис.

Ключевые слова: система образования, общественная жизнь, нравственные ценности, зрелое поколение, Ҳадис.

Key words: educational system, social life, moral values, mature generation, Hadis.

Баркамол авлодни маънавий-ахлоқий тарбиялашда асосий манбалардан бири – бу Ҳадислардир. Ҳадиси шарифда Пайғамбаримизнинг ҳаёти ва фаолияти, диний, маърифий-ахлоқий йўл йўриқлари, ҳикматли сўзлари, маданият, маънавият, ахлоқ-одоб, таълим-тарбияга оид тушунчаларни камраб олган кўрсатмалар мавжуд. Таълим-тарбия жараёнида бу ҳадислардан фойдаланиш катта тарбиявий аҳамиятга эга бўлиб, ёш авлодга маънавий-ахлоқий таълим-тарбия беришда асосий манба бўлиб хизмат қилади.

Ҳадисларда кишиларнинг бир-бири билан дўст, тинч-тотув яшаши, мурувватли, меҳр-шафқатли бўлиши кераклиги ҳақидаги ғоя ҳам илгари сурилади. Булар ота-она ва фарзандлар, опа-сингил, ака-ука,

қариндошлар, қўшнилар ўртасидаги муомала муносабатларда намоён бўлади. Ҳақиқий маънавий-ахлоқий юксак инсон ота-она, опа-сингил ака-ука ва яқин дўстларига, бева-бечораларга, қариларга, ногирон, етим-есир қўшниларига яхшилик қилади, бу яхшилик улар ўртасидаги меҳр-муҳаббатни ва самимийликни кучайтиради.

Ҳадисларда инсоннинг маънавий-ахлоқий камолоти мезони, унинг тафаккур доираси, дунёқарашининг кенглиги, илмий билимларни қай даражада эгаллагани, ўз билими билан атрофдагиларга, жамиятга фойда келтирувчи шахс бўлиб етишишида муҳим омил-билим деб кўрсатилади. Инсон одоб-ахлоқни илм орқали ва фақат илм орқали ўрганиши мумкин. Шунинг учун