

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-шафкатли 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 қўшнilarига 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 факат илм орқали ўрганиши мумкин. Шунинг учун

“Илм ибодатдан афзалдир” ёки, “Бир соат илм ўрганиш бир кечалик тоат ибодатдан афзал. Бир кунлик илм ўрганиш уч ой рўза тутишдан ҳам афзалроқдир” дейилган ҳадисларда.

“Илм толиби бўлиш фарздир. Толиби илмга ҳар бир нарса истиғфор айтади, ҳатто денгиздаги балиқлар ҳам”. Билимсизлик кишиларни нодонликка олиб келади, илмсиз жамятда эса жаҳолат, разолат ҳукмронлик қилади. “Илмдан бошқа нажот йўқ ва бўлмағай” дейди, Имом ал-Бухорий ҳазратлари.

Ҳадисларни тарқатиш ва ёйишда Пайғамбар алайҳиссаломнинг ўзлари айтган, шунингдек у кишининг фикр-мулоҳазалари, панду насиҳати, кўрсатмалари ҳақида Пайғамбар алайҳиссаломнинг яқин қариндош-уруғлари, саҳобалари ва сафдошлари айтган ҳадислар олдинга оғзаки ҳолда эл орасида тарқалиб юрган, кейинчалик, яъни ҳижрий иккинчи асрнинг (мелодий VIII асрнинг) ўрталаридан бошлаб ушбу ҳадисларни қоғозга тушириб йиғишга ҳаракатлар кенг кўламда авж олиб кетди. ...Манбаларда кўрсатилишича, VIII асрнинг ўрталаридан бошлаб ғоятда ривожланиб кетган ҳадислар билан кейинги икки-уч аср давомида тўрт юздан ортиқ муаллифлар шугулланган [4:61].

Яна шуниси диққатга сазоворки, олти та машҳур муҳаддиснинг икки нафари, асосийлари Ўрта Осиё заминидан чиқиб ижод қилган олимлардир. Ҳадис илми учун «олтин давр» ҳисобланган IX асрда машҳур муҳаддислардан бири Абу Исо Муҳаммад ат-Термизий яшаб ижод қилади [4:84,388].

Ҳозирги вақтда ҳадисларнинг барча турлари ва қисмларини мукаммал билишлик ҳаммага ҳам муяссар эмас, хусусан, араб тилида ёзилган китоблардан баҳраманд бўлувчилар ниҳоят даражада оз. Шунинг учун ҳам мазкур ҳадислар ўзбек тилига ағдарилиб мумкин қадар кўпчиликка тушунарли бўлиши йўлида ижтиҳод қилинди [4:5].

Ҳадисларнинг том маъносида, замирида катта мазмун борлиги тарбия жараёни ривожига хизмат қилиши табиийдир.

Ҳодимлар ёрдамида ўқувчи ва талабалар учун энг муҳими ўзларининг ички дунёлари - маънавий жиҳатдан камолотга интилиши кучаяди. Ташқи оламга, кишиларга муносабат чуқур ички маънавий мазмун касб этади. Узининг ички дунёсини англаш ўспирин ёшларда қувонч билан бирга кўп ташвиш ва ички кечинмаларни ҳам келтириб чиқаради. Бунда асосий зиддият ички маънавий дунё "мен" билан ташқи ҳуқ-атвор нормаларининг бир-бирига мос келмаслигидир. Бу эса ёшларда ўз-ўзини тарбиялаш, ўз-ўзини назорат қилишнинг кучайиши билан характерланади. Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларида ўзлигини англашнинг тақрорланмас хусусиятлари билан бирга шахсий, ахлоқий, касбий масалаларни ҳал қилишда яққалик ҳиссини сезиши ҳам жуда муҳим хусусиятдир. Ўз ҳаётига доир масалаларни яққа ҳолда ички бир туйғу билан муҳокама қилиш, ўзининг ботиний нидосини, ички овозини эшитиш асосида чуқур маънавий-ахлоқий сифатларни ўзига сингдиришга эҳтиёж кучаяди. Булар-

нинг ҳаммаси асосида келажак масаласи, келажак орзулар ҳақида ўйлар, ёшлар фикри-зикрида белгиловчи бўлиб қолади.

Бу масалаларни ҳал қилишда катталар билан мулоқотга эҳтиёж сезади. Мактабнинг юқори синф ўқувчиларидаги жинсий балоғатга етишишнинг кучайиши севги-муҳаббат ҳисларини унинг ҳаётида муҳим масалага айлантиради. Бу ёшда ўқувчиларда маълум мақсад пайдо бўлади ва мустаҳкамланади. Шахсий мақсадларнинг умумлашиб ва йириклашиб бориши асосида маънавий-ахлоқий кадриятларнинг барқарорлашиши юз беради. Шу билан бирга мотив ва мақсадлар аниқлашиб, табақалашади. Мавҳум, орзу тарзидаги ҳаёт мақсадлари аниқланиб, аниқ бир қомиллик тариқасида шаклланади. Ҳаёт мақсади ва у асосида шаклланган идеал бир вақтнинг ўзида мураккаб тузилишга эга бўлиб, ўспирин ҳаётида ижтимоий ва ахлоқий ҳодиса даражасига кўтарилади. "Ким бўламан" (касбий ўзини англаш) билан "қанақа бўламан" (маънавий-ахлоқий ўзини англаш) аввал аниқ англашилмаган бўлса, ўқувчиларда аниқ ҳаёт мақсади айланадики, бу эса унинг маънавий-ахлоқий тарбиясининг моҳиятини ташкил этади.

Ўқувчи ва талабаларининг ахлоқийлиги унинг юриш, туриш ва ҳатти-ҳаракатларининг мажмуи бўлиб, ҳаёт мақсадига йўналтиради. Юксак ахлоқийлик маълум андоза, инсоннинг ўзига жалб қиладиган ҳатти-ҳаракат меъёрлари асос бўлиб хизмат қилади. Шахс ахлоқийлиги бевосита кучли ижтимоий таъсир остида шаклланади. Бунда ахлоқийликнинг моҳияти, йўналишини белгилашда мафкура ва дунёқараш муҳим аҳамиятга эга. Ўқувчилар ахлоқийлигининг намунаси сифатида инсонлар юксак кадрлайдиган, эл-юрт ҳурматида сазовор бўлган, ўрнатилган олса арзийдиган кишилар намуна бўлиб хизмат қилади. Умумий ўрта таълим мактаб даври шахс ривожланиши ва камолотининг маълум босқичи бўлиб, болалик ва етуқлик ўртасидаги кўприқдир. Инсон ёши ва ижтимоий имкониятлари ўртасида ўзаро боғлиқлик мавжуд. Чунки инсон ёши ва унга мос келувчи ривожланиш даражаси унинг бевосита ёки билвосита ижтимоий мавқеини, фаолиятининг, характери ва ижтимоий қизиқишининг кенглиги (диапазони)ни белгилайди. Ўқувчилар катталарга қарамликдан қутулиб, мустақил ва маъсулиятли етуқликка ўтиш билан характерланади. Бунда бир томондан, жисмоний ва жинсий етилишнинг тугалланиши бўлса, иккинчи томондан, ижтимоий етуқликка эришилади. Бу даврда муҳим психик жараёнларидан бири – ўзлигини англашнинг кескин тезлашуви содир бўлади. Ўзлигини англашнинг тезлашуви, жинсий етилиш, ўспириннинг ўзига бўлган муносабатини кескин ўзгартириб, "Мен" масаласини кўндаланг қилиб қўяди. Жинсий етилиш, бўйиннинг ўсиши, жисмоний етуқлик, гавда ва ташқи кўринишнинг ўзгариши ўзига бўлган муносабатнинг ўзгаришига сабаб бўлади. Бу ўзгаришлар фақат биологик хусусиятлар эмас, балки улар таъсири остида ўспиринда кескин шахсий ва ижтимоий ўзгаришлар ҳам юз беради [4:142].

Адабиётлар

1. Чориев З., Аннаев Т., Муртазаев Б., Аннаев Ж. Ал-Ҳаким ат-Термизий. – Тошкент: “Янги аср авлоди”, 2008, 149-б.
2. Уватов У. Икки буюк донишманд (Абу Исо ат-Термизий, Ал Ҳаким ат-Термизий). – Т.: “Шарқ”, 2005, 80-б.
3. Термизий (Муҳаммад ибн Али Ҳаким). Нодир масалалар /араб тилидан таржима/. Мукаддима, таржима ва изоҳлар муаллифи И.С.Усмонов. – Т.: “Мовароуннаҳр”, 2007, 88-б.
4. Термизий алломалар. С.Турсунов ва бошқ. –Тошкент: “Yangi nashr”, 2015, 272-б.
5. Ал-Ҳаким ат-Термизий, Қайтарилган амаллар (ал-Манхийёт). Араб тилидан таржима ва изоҳлар муаллифи М.Исмоилов. -Самарқанд: “Имом Бухорий халқаро маркази”, 2019. 256-б.
6. Кенжабек, Мирзо /Мусанниф/. Термиз тазкираси. -Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2001. 192-б.

