

**PEDAGOGLAR KASBIY FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK  
MUAMMOLARNING KELIB CHIQISH OMILLARI VA ULARNI  
BARTARAF ETISHNING NAZARIY HAMDA AMALIY ASOSLARI**

*Turdiyeva Ma'mura Abdivasiyevna*  
*Qashqadaryo viloyati Kitob tumani 84-maktab psixologi*

**ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada pedagoglar kasbiy faoliyatida uchraydigan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish omillari hamda bartaraf etishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. O'qituvchining emotsional zo'riqishi, kasbiy stress, "burnout" sindromi, kommunikativ qiyinchiliklar va ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilingan. Shuningdek, pedagoglarning psixologik barqarorligini oshirish va kasbiy samaradorligini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** pedagog, kasbiy stress, emotsional zo'riqish, burnout, psixologik muammo, psixologik xizmat, kommunikativ kompetensiya, motivatsiya, psixoprofilaktika, stressni boshqarish.

**KIRISH**

Pedagogik faoliyat jamiyatning eng mas'uliyatli kasblaridan biri bo'lib, u doimiy aqliy, emotsional va ijtimoiy yuklama bilan bog'liqdir. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, psixologik qo'llab-quvvatlovchi va ijtimoiy vositachi sifatida ham faoliyat yuritadi. Shu sababli pedagoglar kasbiy faoliyatida turli psixologik muammolar yuzaga kelishi tabiiy hol hisoblanadi. Pedagogik faoliyatdagi psixologik muammolarning asosiy omillaridan biri kasbiy stressdir. Doimiy yuklama, dars tayyorlash, hujjatlar bilan ishlash, o'quvchilar va ota-onalar bilan muloqot, shuningdek, yuqori mas'uliyat o'qituvchida emotsional zo'riqishni kuchaytiradi. Bu holat uzoq davom etsa, emotsional charchash va "burnout" sindromiga olib kelishi mumkin. Yana bir muhim omil — kommunikativ qiyinchiliklardir. Turli temperamentga ega o'quvchilar, talabchan ota-onalar va hamkasblar bilan doimiy muloqot pedagogdan yuqori darajadagi psixologik moslashuvni talab qiladi. Nizoli vaziyatlarni to'g'ri boshqara olmaslik esa ichki stressni kuchaytiradi.

Shuningdek, ijtimoiy va tashkiliy omillar ham muhim ahamiyatga ega. Ish sharoitlarining yetarli emasligi, ortiqcha ish yuklamasi, moddiy va ma'naviy rag'batning pastligi pedagoglarning motivatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa kasbiy qoniqishning pasayishiga olib keladi. Nazariy jihatdan pedagogik stress va psixologik muammolarni tushuntirishda bir necha yondashuvlar mavjud. Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasiga ko'ra, stress organizmning moslashuv reaksiyasi bo'lib, uzoq davom etsa, charchash bosqichiga olib keladi. Richard

Lazarusning kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra esa stressning darajasi vaziyatni qanday talqin qilishga bog'liq. Psixoanalitik yondashuvda esa ichki konfliktlar va emotsional bosimlar psixologik muammolarning asosiy manbai sifatida qaraladi. Sigmund Freud nazariyasiga ko'ra, himoya mexanizmlari (inkor etish, ratsionalizatsiya, siqib chiqarish) vaqtincha yengillik bersada, muammoni to'liq hal qilmaydi. Amaliy jihatdan pedagoglarning psixologik muammolarini bartaraf etishda bir nechta samarali yo'nalishlar mavjud. Birinchidan, stressni boshqarish texnikalari — nafas olish mashqlari, relaksatsiya, meditatsiya va vaqtni to'g'ri boshqarish muhim rol o'ynaydi. Ikkinchidan, psixologik treninglar va superviziya tizimi pedagoglarning emotsional barqarorligini oshiradi. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan psixoprofilaktik ishlar ham muhim ahamiyatga ega. Individual maslahatlar, guruhviy treninglar va emotsional qo'llab-quvvatlash dasturlari pedagoglarning kasbiy stressini kamaytiradi. Shuningdek, jamoada sog'lom psixologik muhit yaratish, o'zaro hurmat va hamkorlikni kuchaytirish kasbiy samaradorlikni oshiradi.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish va zamonaviy, raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash jarayonida o'qituvchining mas'uliyati yanada ortib bormoqda. Chunki o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi mutaxassis, balki o'quvchining shaxs sifatida shakllanishiga, ma'naviy-axloqiy kamolotiga ham bevosita ta'sir ko'rsatuvchi tarbiyachidir. Bugungi kunda ta'lim sifati ko'p jihatdan pedagogning kasbiy mahorati, psixologik tayyorgarligi va shaxsiy fazilatlariga bog'liq hisoblanadi.

Zamonaviy pedagog chuqur bilimga ega bo'lish bilan bir qatorda, muloqot madaniyati rivojlangan, o'quvchilar bilan samimiy munosabat o'rnatiladigan, sabr-toqatli, adolatli, tashabbuskor va ijodkor shaxs bo'lishi lozim. O'qituvchining kirishimlili, xushmuomalaligi, pedagogik odobi, estetik didi, nutq madaniyati va ijobiy kayfiyati ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradigan muhim omillardandir. Ushbu sifatlar o'quvchilarda o'qishga qiziqish uyg'otadi, o'qituvchiga nisbatan ishonch va hurmat hissini shakllantiradi.

Pedagogik faoliyatning asosiy vazifasi o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirish bilan birga, ularning intellektual, axloqiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashdan iborat. Pedagog har bir o'quvchining individual xususiyatlari, qobiliyati, qiziqishi va psixologik holatini hisobga olgan holda ta'lim jarayonini tashkil etishi zarur. Shu sababli pedagogik faoliyat maqsadga yo'naltirilgan, rejalashtirilgan va ilmiy asoslangan faoliyat hisoblanadi.

Psixolog olimi N.V. Kuzmina pedagogik faoliyat mahsuldorligini besh darajaga ajratadi. Birinchi darajada pedagog faqat mavjud bilimlarini yetkazadi. Ikkinchi darajada u o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'lim beradi. Uchinchi darajada esa muayyan fan bo'yicha zarur bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga erishadi. To'rtinchi bosqichda o'quvchilarning

bilimlari tizimli ravishda rivojlantiriladi, beshinchi – eng yuqori bosqichda esa o'qituvchi o'quvchilarni mustaqil o'qishga, o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini tarbiyalashga yo'naltira oladi. Aynan mana shu darajadagi pedagog zamonaviy ta'limning asosiy talablariga javob beradi.

Pedagogik faoliyatning muhim tarkibiy qismlaridan biri motivatsiyadir. O'qituvchi o'quvchilarda bilim olishga bo'lgan ichki ehtiyojni shakllantira olsa, ta'lim jarayoni yanada samarali kechadi. Rag'batlantirish, qo'llab-quvvatlash, adolatli baholash va individual yondashuv o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi. Aksincha, doimiy tanqid, kamsitish yoki e'tiborsizlik o'quvchilarda ishonchsizlik, qo'rquv va o'qishga nisbatan salbiy munosabatni yuzaga keltirishi mumkin. O'quvchilarning psixologik holatini kuzatish va ularga o'z vaqtida yordam ko'rsatish pedagog faoliyatining ajralmas qismidir. Ayrim o'quvchilarning oilasida mavjud muammolar ularning maktabdagi xulq-atvori va o'qishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday bolalar sinfdoshlari bilan muloqot qilishdan chekinishi, o'ziga ishonchsiz bo'lib qolishi, darslarga qiziqmasligi yoki tajovuzkor xatti-harakatlarni namoyon qilishi mumkin. Ba'zan esa ular tushkunlik, yolg'izlik va umidsizlikni boshdan kechiradi. Shuning uchun o'qituvchi bunday belgilarni erta aniqlashi, maktab psixologi va ota-onalar bilan hamkorlikda zarur psixologik yordamni tashkil etishi muhimdir.

Oila va maktabning hamkorligi o'quvchi shaxsining barkamol rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ota-onalar farzandining faqat baholariga emas, balki uning ruhiy holati, qiziqishlari, hissiyotlari va ijtimoiy munosabatlariga ham e'tibor qaratishlari zarur. Farzand bilan samimiy muloqot qilish, uni tinglash, qo'llab-quvvatlash va muvaffaqiyatlarini e'tirof etish uning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Pedagog va ota-onaning hamkorligi o'quvchining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagogning kasbiy mahorati, psixologik bilimlari va insoniy fazilatlarini o'quvchilarning shaxs sifatida kamol topishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Har bir o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olish, sog'lom psixologik muhit yaratish, motivatsiyani qo'llab-quvvatlash hamda oila, maktab va psixolog hamkorligini yo'lga qo'yish ta'lim sifatini oshirishning muhim shartlaridan biridir. O'quvchiga mehr, hurmat va ishonch bilan yondashilgan muhitda uning bilim olishga bo'lgan qiziqishi ortadi, mustaqil fikrlash, mas'uliyat va ijtimoiy faollik kabi muhim shaxsiy sifatlar rivojlanadi. Shu bois pedagog nafaqat bilim beruvchi mutaxassis, balki yosh avlodning ma'naviy, axloqiy va psixologik kamolotini ta'minlovchi yetakchi shaxs sifatida faoliyat yuritishi zarur.

Pedagogik psixologiya bolalar va yoshlarning ta'lim muassasalaridagi o'quv faoliyati, xulq-atvori hamda psixik rivojlanish qonuniyatlarini o'rganuvchi fan bo'lib, u psixologiya va pedagogika fanlarining o'zaro integratsiyasi natijasida shakllangan

ilmiy yo'nalish hisoblanadi. Mazkur fan ta'lim-tarbiya jarayonining psixologik asoslarini, o'quvchi va pedagog o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni hamda shaxs kamolotiga ta'sir etuvchi omillarni tadqiq etadi.

Pedagogik faoliyat samaradorligi, avvalo, uning maqsadga yo'naltirilganligi va natijadorligi bilan belgilanadi. Har qanday faoliyat singari pedagogik faoliyat ham motiv, maqsad, mazmun, vosita, usul va natija kabi tarkibiy qismlarga ega. Ushbu elementlarning uyg'unligi o'qituvchining kasbiy mahoratini namoyon etadi hamda ta'lim sifati oshishiga xizmat qiladi.

Pedagogik faoliyatning asosiy predmeti ta'lim oluvchining shaxsini rivojlantirish va unga jamiyat tomonidan yaratilgan ilmiy hamda madaniy tajribani o'zlashtirish uchun zarur sharoit yaratishdan iborat. Bu jarayonda nazariy va amaliy bilimlar asosiy vosita bo'lib xizmat qilsa, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, kompyuter dasturlari, texnik qurilmalar va ko'rgazmali materiallar yordamchi vositalar sifatida qo'llaniladi. Pedagog o'z faoliyatida tushuntirish, namoyish etish, mashqlarni tashkil qilish, laboratoriya ishlari, amaliy mashg'ulotlar hamda treninglardan keng foydalanadi. Bunday metodlar o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash, ularning mustaqil fikrlashi hamda ijodiy salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Pedagogik faoliyat mahsuli sifatida o'quvchining bilim darajasi, qadriyatlarga munosabati, emotsional rivojlanishi va mustaqil baholash qobiliyatining shakllanishi namoyon bo'ladi.

Pedagogik faoliyatning yakuniy natijasi o'quvchilarning intellektual, ma'naviy va shaxsiy rivojlanishiga erishish, ularni ta'lim jarayonining faol subyekti sifatida shakllantirishdan iborat. Shu sababli pedagog nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi va yo'naltiruvchi sifatida ham muhim o'rin egallaydi. Pedagogik faoliyatning ajralmas tarkibiy qismi motivatsiya hisoblanadi. O'qituvchining kasbiy faoliyatida tashqi va ichki motivlar muhim rol o'ynaydi. Tashqi motivlar moddiy yoki ijtimoiy rag'batlar bilan bog'liq bo'lsa, ichki motivlar kasbga qiziqish, o'z ustida ishlash, ta'lim jarayonidan qoniqish va yuqori natijalarga erishishga intilish orqali namoyon bo'ladi.

Pedagog faoliyati perseptiv, kommunikativ, mnemik, tashkiliy, nazorat, baholash va tadqiqotchilik kabi ko'plab psixologik harakatlarni o'z ichiga oladi. Mazkur faoliyat turlari birgalikda pedagogning kasbiy kompetentligini belgilaydi hamda ta'lim-tarbiya jarayonining samarali tashkil etilishiga imkon yaratadi. Pedagog shaxsiga qo'yiladigan kasbiy talablar haqida bir qator olimlar ilmiy qarashlar bildirgan. Jumladan, P.F. Kapterev o'qituvchi faoliyatining obyektiv va subyektiv sifatlarini alohida ta'kidlagan bo'lib, ularning uyg'unligi pedagogik mahoratning muhim mezonini ekanligini ko'rsatgan.

Ta'lim jarayonida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi emotsional munosabatlarni o'rganish pedagogik psixologiyaaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu masala bo'yicha G.S. Abramova, A.A. Beknazarov, R. Berns, I.B. Shuvanov kabi

olimlar ilmiy tadqiqotlar olib borganlar. O'zbekistonda esa mazkur yo'nalish bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar nisbatan kam bo'lib, A.A. Beknazarov, F.S. Ismagilova va E.G'. G'oziyevlarning ishlari ushbu sohada muhim ilmiy manbalar sifatida e'tirof etiladi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, pedagoglar kasbiy faoliyatida psixologik muammolar ko'p omilli xarakterga ega bo'lib, ular stress, emotsional zo'riqish, kommunikativ qiyinchiliklar va tashkiliy muammolar bilan bog'liq. Ushbu muammolarni bartaraf etish kompleks yondashuvni talab qiladi. Psixologik treninglar, stressni boshqarish usullari, psixologik xizmat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi pedagoglarning kasbiy barqarorligi va samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. G'oziyev E.G'. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Kasbiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
3. Nishonova Z.T. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Shaxs va kasb psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Hans Selye. The Stress of Life.
6. Richard Lazarus va Susan Folkman. Stress and Coping Theory.
7. World Health Organization. Occupational Health and Mental Well-being.
8. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.