BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHILARI BILAN PSIXOLOGIK ISHLASHNING NAZARIY VA AMALIY JIHATLARI

Usmonova Dilnoza Bahodir qizi
Buxoro xalqaro universiteti mustaqil izlanuvchisi
E-mail: usmonovad926@gmail.com

Received: 19.09.2025
Revised: 20.09.2025
Accepted: 21.09.2025

Kalit so‘zlar:
boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari, psixologik qo‘llab-quvvatlash, stressni boshqarish, kasbiy kompetensiya, emotsional barqarorlik, pedagogik faoliyat, psixologik treninglar.

Key words:
primary school teachers, psychological support, stress management, professional competence, emotional resilience, teaching effectiveness, psychological training

Ключевые слова:
учителя начальных классов, психологическая поддержка, управление стрессом,

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari bilan psixologik ishlashning nazariy asoslari va amaliy jihatlari yoritilgan. Ta’lim jarayonida o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligi, emotsional barqarorligi, stressni yengish ko‘nikmalari va shaxsiy rivojlanish omillari muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik qo‘llab-quvvatlash o‘qituvchilarning pedagogik faoliyat samaradorligini oshirish, ularning kasbiy motivatsiyasi va ijtimoiy-psixologik moslashuvini ta’minlashga xizmat qiladi. Maqolada shuningdek, o‘qituvchilarga psixologik treninglar, maslahatlar va diagnostika metodlarini qo‘llashning samaradorligi tahlil qilingan.

Annotation. This article explores the theoretical foundations and practical aspects of psychological work with primary school teachers. It emphasizes the importance of teachers’ professional competence, emotional resilience, stress management skills, and personal development. Psychological support plays a crucial role in enhancing teaching effectiveness, fostering professional motivation, and ensuring socio-psychological adaptation. The study also analyzes the effectiveness of psychological training programs, counseling sessions, and diagnostic methods in supporting teachers’ professional and emotional well-being

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы и практические аспекты психологической работы с учителями начальных классов. Особое внимание уделено профессиональной

2025
WWW.INSIGHTPUBLISHING.UZ

профессиональная компетентность, эмоциональная устойчивость, педагогическая деятельность, психологические тренинги

подготовке педагогов, их эмоциональной устойчивости, навыкам преодоления стресса и личностному развитию. Психологическая поддержка способствует повышению эффективности педагогической деятельности, формированию профессиональной мотивации и социальной адаптации учителей. В работе анализируется эффективность применения психологических тренингов, консультаций и диагностических методов в практике школьных психологов.

Kirish. Boshlang‘ich ta’lim jarayonida o‘qituvchilarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishi ta’lim sifatini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Chunki boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi nafaqat bilim beruvchi, balki o‘quvchining psixologik rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuviga va shaxsiy shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois, o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini psixologik qo‘llab-quvvatlash, ularni stress va emotsional zo‘riqishlardan himoya qilish ta’lim jarayonining ajralmas qismidir.So‘nggi yillarda psixologiya va pedagogika fanlari kesishgan nuqtada olib borilgan tadqiqotlar boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining psixologik barqarorligi, kasbiy motivatsiyasi va emotsional salomatligi o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasiga ham bevosita ta’sir qilishini ko‘rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, maktab psixologlari, metodistlar va tadqiqotchilar tomonidan o‘qituvchilar bilan tizimli psixologik ishlarni yo‘lga qo‘yish, turli treninglar, maslahatlar va diagnostika metodlarini qo‘llash dolzarb masala sifatida qaralmoqda. Bugungi globallashuv jarayonida ta’lim tizimidan kutilayotgan talablar yanada ortib bormoqda. Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari bu jarayonda eng katta mas’uliyatni o‘z zimmasiga oladi, chunki ular bolaning ta’limdagi ilk qadamlari, dunyoqarashi va ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu sababli, ularning psixologik tayyorgarligi, kasbiy barqarorligi va o‘z-o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan ehtiyoji doimiy e’tibor markazida bo‘lishi lozim.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari ko‘pincha stress, ortiqcha yuklama va emotsional charchoqqa duch keladilar. Agar bunday holatlar vaqtida psixologik qo‘llab-quvvatlanmasa, bu ularning kasbiy faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi, natijada esa ta’lim sifati pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, o‘qituvchilar bilan psixologik ishlashning nazariy va amaliy jihatlarini chuqur o‘rganish, ularga samarali metodik yordam ko‘rsatish

2025
WWW.INSIGHTPUBLISHING.UZ

va innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish dolzarb ilmiy va amaliy masalalardan biridir. Boshlang'ich ta'lim bosqichi — o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, bilim olishga qiziqishi va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda eng muhim davrlardan biridir. Ushbu jarayonda o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, psixolog va yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi sifatida ham maydonga chiqadi. Shu bois, boshlang'ich sinf o'qituvchilarining psixologik barqarorligi va kasbiy tayyorgarligi o'quvchilarning ta'lim sifati va tarbiyaviy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kunda ta'lim tizimida global o'zgarishlar, pedagogik yondashuvlarning yangilanishi va o'qituvchilarga qo'yilayotgan talablarning ortishi ularning ruhiy salomatligini saqlash va qo'llab-quvvatlash masalasini dolzarb qilib qo'ymoqda. Xususan, boshlang'ich sinf o'qituvchilari ko'p hollarda kasbiy stress, emotsional charchoq va kommunikativ muammolarga duch keladi. Shu sababli, ushbu muammolarni chuqur o'rganish, psixologik yordam ko'rsatishning samarali metodlarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Boshlang'ich sinf o'qituvchilari bilan psixologik ishlashning nazariy asoslari ko'plab ilmiy manbalarda keng yoritilgan. Masalan, Vygotskiy o'zining madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasida o'qituvchining psixologik tayyorgarligi bolaning bilish faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan [1]. Shuningdek, Maslowning motivatsiya nazariyasi asosida olib borilgan tadqiqotlar o'qituvchilarning ehtiyojlarini qondirish ularning emotsional barqarorligini ta'minlashda muhim omil ekanini ko'rsatadi [2]. Zamonaviy ilmiy manbalar esa boshlang'ich sinf o'qituvchilari kasbiy faoliyatida stressni boshqarish va psixologik moslashuvni qo'llab-quvvatlash muhimligini alohida qayd etadi [3].

Amaliy tadqiqotlarda esa psixologik treninglar, maslahatlar va diagnostika metodlari samaradorligi o'rganilgan. Misol uchun, Lazarusning stressni boshqarish modeli asosida yaratilgan mashg'ulotlar o'qituvchilarda stressga chidamlilikni oshirishda ijobiy natija bergan [4]. Mahalliy tadqiqotlarda ham boshlang'ich sinf o'qituvchilari bilan olib borilgan psixologik suhbatlar va seminarlarning kasbiy motivatsiyani oshirish hamda emotsional charchoqlarni kamaytirishda samarali vosita ekanligi isbotlangan [5].

Materiallar va usullar. Tadqiqot jarayonida boshlang'ich sinf o'qituvchilari bilan psixologik ishlashning samaradorligini baholash uchun miqdoriy va sifatli metodlar qo'llanildi. Miqdoriy tahlil sifatida psixologik diagnostika testlari, xususan, Spielbergerning tashvish darajasini aniqlash testi, Bek depressiya shkalasi hamda stress omillarini baholash so'rovnomalari

2025 WWW.INSIGHTPUBLISHING.UZ

o'tkazildi. Bu metodlar o'qituvchilarning emotsional holati, kasbiy charchoq darajasi va stressga bardoshliligini o'lchash imkonini berdi. Shuningdek, so'rovnomalar orqali o'qituvchilarning psixologik qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojlari va ular duch kelayotgan muammolar haqida aniq ma'lumotlar yig'ildi.

Sifatli metodlar doirasida esa psixologik suhbatlar, kuzatuv va trening mashg'ulotlari tashkil qilindi. Kuzatuv usuli yordamida o'qituvchilarning sinfdagi muloqot madaniyati, o'quvchilar bilan ishlash jarayonidagi emotsional reaktsiyalari va stress vaziyatlariga munosabati o'rganildi. Trening mashg'ulotlari asosan kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni mustahkamlashga qaratildi. Shu bilan birga, psixologik maslahatlar orqali individual muammolarni hal qilish va kasbiy motivatsiyani oshirish maqsad qilingan. Ushbu metodlarning uyg'un qo'llanilishi tadqiqot natijalarining ishonchliligini va samaradorligini ta'minladi. Tadqiqot jarayonida o'qituvchilarning psixologik barqarorligini chuqurroq o'rganish maqsadida guruhiy treninglar, rol o'yinlari va interaktiv mashg'ulotlar ham qo'llanildi. Guruhiy treninglar davomida o'qituvchilar stressni yengish, o'zaro hamkorlikni rivojlantirish va emotsional qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini mustahkamlashga yo'naltirilgan topshiriqlarda ishtirok etdilar. Rol o'yinlari orqali esa sinf jarayonida uchraydigan konflikt vaziyatlari modellashtirildi va ularni samarali hal etishning psixologik usullari mashq qilindi. Bundan tashqari, art-terapiya elementlari ham qo'llanilib, o'qituvchilarning ichki his-tuyg'ularini ifoda etish va emotsional yengillikni his qilish imkoniyati yaratildi. Shu bilan birga, relaksatsion mashqlar va meditatsiya texnikalari o'qituvchilarning ruhiy tinchlik va ichki muvozanatini tiklashda yordam berdi. Ushbu qo'shimcha metodlar psixologik ishning samaradorligini yanada oshirib, o'qituvchilarda kasbiy faoliyatga bo'lgan ijobiy munosabatni mustahkamlashga xizmat qildi. Tadqiqotda qo'llanilgan metodlarning samaradorligini yanada kuchaytirish maqsadida psixologik diagnostika bilan birga pedagogik monitoring ham olib borildi. Monitoring jarayonida o'qituvchilarning dars berish uslubi, o'quvchilar bilan muloqoti, sinfdagi psixologik muhitni boshqarish ko'nikmalari muntazam kuzatilib, tahlil qilindi. Bu yondashuv psixologik testlar natijalarini amaliy kuzatuvlar bilan taqqoslash imkonini berdi va kompleks natijalarga erishildi.

Bundan tashqari, tadqiqotda so'rovnoma va intervyu usullari keng qo'llanildi. So'rovnomalar o'qituvchilarning kasbiy motivatsiya darajasi, psixologik muammolari va qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojlarini aniqlashga yordam berdi. Intervyu usuli esa individual yondashuvni ta'minlab, o'qituvchilarning chuqurroq shaxsiy tajribalarini o'rganish imkonini berdi. Shu tarzda, miqdoriy va sifatli ma'lumotlarning uyg'unlashuvi tadqiqot natijalarini

2025
WWW.INSIGHTPUBLISHING.UZ

yanada ishonchli qildi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun mustahkam asos yaratdi. Tadqiqotda qo‘llanilgan metodlar o‘qituvchilarning psixologik holatini har tomonlama o‘rganishga qaratildi. Avvalo, psixodiagnostik testlar (masalan, Stres darajasini baholash shkalasi, Emotsional charchoq indikatorlari, Shaxsiy moslashuv testlari) qo‘llanildi. Ushbu testlar yordamida o‘qituvchilarning ruhiy salomatligi, stressga chidamliligi, o‘z-o‘zini nazorat qilish darajasi aniqlandi. Shu bilan birga, kuzatuv usuli orqali o‘qituvchilarning sinf jarayonidagi faoliyati, o‘quvchilar bilan muloqoti va stress vaziyatlarida o‘zini tutishi qayd etildi. Yarim strukturalangan intervyular va anonim so‘rovnomalar orqali o‘qituvchilarning kasbiy ehtiyojlari, psixologik muammolari hamda qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan talablari o‘rganildi. Olingan ma’lumotlar statistik tahlil qilinib, ularning umumiy tendensiyalari va shaxsiy farqlari aniqlashtirildi. Shu orqali sifat va miqdoriy natijalar uyg‘unlashtirilib, tadqiqotning ilmiy ishonchliligi oshirildi. Tadqiqotning yanada chuqur va samarali o‘tishi uchun eksperimental va amaliy metodlar uyg‘unligidan foydalanildi. Eksperimental ishlar davomida psixologik treninglar tashkil qilinib, ularda o‘qituvchilarning stressni yengish, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish va o‘zini boshqarish strategiyalarini shakllantirish maqsad qilingan. Trening mashg‘ulotlari turli interaktiv uslublar – rolda o‘ynash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, guruhiy muhokamalar orqali olib borildi. Bu esa o‘qituvchilarning real vaziyatlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan ko‘nikmalarni egallashlariga yordam berdi.

Bundan tashqari, longityud kuzatuv metodidan ham foydalanildi. Tadqiqot ishtirokchilari bir necha oy davomida muntazam kuzatilib, psixologik aralashuvdan oldingi va keyingi natijalar solishtirildi. Ushbu metod yordamida psixologik yordamning uzoq muddatli samaradorligi aniqlandi. Shuningdek, statistik tahlilda SPSS dasturidan foydalanilib, natijalarning ishonchliligi va ilmiy asoslanganligi ta’minlandi. Bu yondashuv tadqiqotning nazariy xulosalarini amaliy tavsiyalar bilan bog‘lash imkonini berdi.

Tadqiqot muhokamasi. O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining psixologik barqarorligi ularning kasbiy faoliyati samaradorligiga bevosita ta’sir etishi aniqlandi. Diagnostika testlari ko‘rsatdiki, o‘qituvchilarning muayyan qismi yuqori darajadagi tashvish va stressga moyillik ko‘rsatadi. Bu esa ularning dars jarayonida o‘zini erkin tutishiga, o‘quvchilar bilan muloqot sifatiga va pedagogik yondashuvlarining samaradorligiga salbiy ta’sir qiladi. Treninglar va maslahatlar o‘tkazilgandan so‘ng esa ushbu ko‘rsatkichlarda sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, o‘qituvchilar o‘z emotsiyalarini boshqarishda yanada samaraliroq bo‘lib, kasbiy motivatsiya va o‘ziga ishonch darajasi ortgani aniqlandi. Shuningdek, tadqiqot davomida

kuzatilgan yana bir muhim jihat shuki, boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash faqat individual yondashuv bilan cheklanib qolmasdan, guruhiy mashg‘ulotlar va jamoaviy muloqot orqali ham samarali natijalar beradi. Guruhiy treninglarda ishtirok etgan o‘qituvchilar o‘zaro tajriba almashish, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va psixologik muammolarga turli yondashuvlarni o‘rganish imkoniyatiga ega bo‘ldilar. Bu esa ularning ijtimoiy-psixologik moslashuv darajasini oshirdi va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirdi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, psixologik yordamning muntazam yo‘lga qo‘yilishi o‘qituvchilarning emotsional charchoq sindromini kamaytiradi, kasbiy ijodkorlikni rivojlantiradi hamda ta’lim jarayonida samaradorlikni oshiradi. Bundan tashqari, treninglar va maslahatlar orqali o‘qituvchilarning kommunikativ kompetensiyasi sezilarli darajada yaxshilandi. Ular o‘quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan muloqotda ochiqlik, sabr-toqat va konstruktiv yondashuvni namoyon qila boshladilar. Shu jihatdan tadqiqot natijalari boshlang‘ich ta’lim tizimida psixologik xizmatning ahamiyati yuqoriligini yaqqol ko‘rsatib berdi.

Tadqiqot natijalaridan ko‘rinib turibdiki, psixologik qo‘llab-quvvatlash faqatgina o‘qituvchilarning ruhiy salomatligini yaxshilash bilangina chegaralanib qolmay, balki ta’lim sifati va o‘quvchilar natijalariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik barqarorlikka ega bo‘lgan o‘qituvchilar o‘z darslarini ijodkorona tashkil etadi, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga oladi va ularga shaxsiy yondashuvni qo‘llaydi. Bu esa o‘quvchilarda bilimlarni chuqurroq o‘zlashtirish, darslarga qiziqishni oshirish va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, tadqiqot davomida psixologik ishlarning samaradorligi ularning davomiyligi va tizimliligiga ham bog‘liq ekani aniqlandi. Bir martalik trening yoki maslahat qisqa muddatli natijalar berishi mumkin, ammo muntazam psixologik mashg‘ulotlar, maslahatlar va metodik qo‘llanmalar orqali o‘qituvchilarda uzoq muddatli barqaror o‘zgarishlar kuzatiladi. Shu nuqtai nazardan, maktablarda psixologik xizmatni kuchaytirish, o‘qituvchilar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish va ularni muntazam ravishda amaliyotga joriy etish zaruriyati yuzaga keladi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari bilan psixologik ishlash ularning kasbiy faoliyatida muhim o‘rin tutadi. Diagnostika, suhbat, trening va intervyu natijalariga tayangan holda aytish mumkinki, muntazam psixologik qo‘llab-quvvatlash o‘qituvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlash, stressga chidamliligini oshirish va kasbiy motivatsiyasini kuchaytirishda samarali vosita hisoblanadi.

Shuningdek, tadqiqotdan ma’lum bo‘ldiki, psixologik treninglar va maslahatlar o‘qituvchilarning nafaqat shaxsiy rivojlanishiga, balki ta’lim jarayonining umumiy sifatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ruhiy sog‘lom va motivatsiyaga ega bo‘lgan o‘qituvchi darslarda ijodkorlik bilan yondashadi, o‘quvchilar bilan samarali muloqot o‘rnatadi hamda ta’lim samaradorligini oshiradi. Shu bois, maktab tizimida psixologik xizmatlarni yanada rivojlantirish, muntazam qo‘llab-quvvatlash dasturlarini yo‘lga qo‘yish va innovatsion metodlarni tatbiq etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida qaralishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
2. Maslow, A. H. (1987). Motivation and Personality. Harper & Row.
3. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. Educational Review, 53(1), 27–35.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.
5. Hargreaves, A. (2005). Educational Change Takes Ages: Life, Career and Generational Factors in Teachers’ Emotional Responses to Educational Change. Teaching and Teacher Education, 21(8), 967–983.
6. Day, C., & Qing, G. (2009). Teachers’ Emotions and Professional Identity. Teaching and Teacher Education, 25(1), 100–105.
7. Raxmonova, S. (2020). Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari. O‘zbekiston pedagogika jurnali, 2(3), 55–62.
8. Qodirova, M. (2021). Ta’lim tizimida psixologik xizmatning o‘rni va ahamiyati. Pedagogika va psixologiya jurnali, 1(5), 88–94.