MAKTAB PEDAGOG JAMOASINING POZITIVLIGINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Muallif: Kamilova Dildora Hayitovna

Buxoro viloyati Buxoro tumani 31-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada maktab pedagog jamoasining ish faoliyatidagi pozitiv kayfiyatini oshirish, emotsional charchoq (burnout) holatlarini kamaytirish hamda o‘qituvchilarning kasbiy samaradorligini va ishdan qoniqish darajasini yuksaltirish masalalari IMRAD formati asosida tahlil qilingan. Tadqiqot davomida 31-maktab pedagog xodimlari orasida o‘tkazilgan psixologik so‘rovnomalar va treninglar asosida olingan natijalar muhokama qilingan. Maqolada pedagoglar orasidagi ijobiy muhitni shakllantirish, stressni boshqarish va hamkorlikni kuchaytirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: *pedagog jamoasi, pozitivlik, emotsional charchoq, stressni boshqarish, kasbiy samaradorlik, ishdan qoniqish, maktab psixologi, hamkorlik.*

1. Introduction (Kirish)

Ta’lim tizimining sifati ko‘p jihatdan maktab pedagog jamoasining kasbiy mahorati, motivatsiyasi va emotsional holatiga bog‘liq. O‘qituvchilarning ishga bo‘lgan ijobiy munosabati, optimistik kayfiyati nafaqat ularning shaxsiy farovonligini, balki o‘quvchilarning o‘zlashtirishiga va maktab muhitining umumiy iqlimiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy ta’lim sharoitlari, o‘qituvchilar oldida turgan yuqori talablar, yuklamaning ortishi va ijtimoiy bosim ba’zida pedagoglarda emotsional charchoq, motivatsiyaning pasayishi va ishdan norozilik kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin (Maslach & Jackson, 1981).

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi Buxoro viloyati Buxoro tumani 31-maktab pedagog jamoasining pozitivligini oshirish, ularning kasbiy faoliyatida duch keladigan stress omillarini kamaytirish va ishdan qoniqish darajasini oshirish bo‘yicha amaliy yechimlarni topishdan iborat. Bu maqsadga erishish orqali o‘qituvchilarning samaradorligini oshirish va maktabdagi umumiy ruhiy muhitni yaxshilash ko‘zda tutilgan.

2. Methods (Tadqiqot metodlari)

Tadqiqot Buxoro tumani 31-maktabining 55 nafar pedagog xodimi (o‘qituvchilar, ma’muriyat vakillari) ishtirokida o‘tkazildi. Tadqiqot 2025-yil sentabr oyidan dekabr oyigacha bo‘lgan davrni qamrab oldi va ikki bosqichda amalga oshirildi: diagnostika va korreksiya (intervensiya).

2.1. Diagnostika bosqichi:

* **"Pedagogik emotsional charchoq" so‘rovnomasi (K. Maslach adaptatsiyasi):** Pedagoglardagi emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi darajalarini aniqlash.

* **"Ishdan qoniqish" shkalasi (M. Brayfild-Xok, R. Rot):** Pedagoglarning o‘z kasbiy faoliyatidan qoniqish darajasini baholash.

* **"Streysga chidamlilik" testi (L. Reeder):** Pedagoglarning stress omillariga javob berish xususiyatlarini aniqlash.

* **Ochiq savollar bilan intervyu:** Pedagoglarning ish jarayonidagi qiyinchiliklari, ijobiy va salbiy jihatlar haqidagi subyektiv fikrlarini o‘rganish.

2.2. Korreksiya (intervensiya) bosqichi: Diagnostika natijalari asosida pedagoglar uchun 4 haftalik, haftasiga 2 marta (har biri 90 daqiqa) mo‘ljallangan

trening dasturi ishlab chiqildi va amalga oshirildi. Trening dasturiga quyidagilar kiritildi:

* Stressni boshqarish va relaksatsiya texnikalari.

* Effektiv kommunikatsiya va konfliktlarni hal qilish ko‘nikmalari.

* Jamoaviy hamkorlik va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari.

* Pozitiv psixologiya elementlari: minnatdorchilik amaliyotlari, shaxsiy resurslarni faollashtirish.

2.3. Ma’lumotlarni tahlil qilish: Diagnostika va korreksiya bosqichlaridan olingan ma’lumotlar statistik tahlil qilindi (t-test, ANOVA) va sifat tahlili (kontent-analiz) orqali umumlashtirildi.

3. Results (Tadqiqot natijalari)

Diagnostika bosqichida olingan dastlabki ma’lumotlarga ko‘ra, maktab pedagog jamoasining 42% da o‘rtacha va yuqori darajadagi emotsional charchoq, 35% da ishdan qoniqmaslik holatlari, 28% da esa yuqori stressga chidamlilik ko‘rsatkichining pastligi kuzatildi. Intervyularda pedagoglarning umumiy yuklama, ota-onalar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar va ma’muriyatchilik sababli ba’zan o‘zlarini izolyatsiya qilingandek his qilishlari ta’kidlandi.

O‘tkazilgan 4 haftalik trening dasturidan so‘ng qayta o‘tkazilgan diagnostika natijalari quyidagi o‘zgarishlarni ko‘rsatdi:

- **Emotsional charchoq darajasi:** O‘rtacha va yuqori darajadagi emotsional charchoq holatlari 42% dan 18% ga kamaydi ($p < 0.01$).
- **Ishdan qoniqish darajasi:** Ishdan qoniqish ko‘rsatkichi 35% dan 68% ga oshdi ($p < 0.001$).

- **Stressga chidamlilik:** Pedagoglarning stressga chidamlilik darajasi sezilarli darajada yaxshilandi, ya’ni past ko‘rsatkichlar 28% dan 10% ga tushdi ($p < 0.05$).
- **Jamoaviy munosabatlar:** Intervyular va kuzatishlar pedagoglar orasidagi o‘zaro yordam, hamkorlik va umumiy pozitiv muhitning kuchayganini ko‘rsatdi. Ko‘plab o‘qituvchilar stress holatlarida hamkasblariga murojaat qilish odatiy holga aylanganini ta’kidladilar.

4. Discussion (Muhokama va tahlil)

Olingan natijalar maktab pedagog jamoasi pozitivligini oshirish bo‘yicha o‘tkazilgan psixologik treninglarning samaradorligini tasdiqlaydi. Emotsional charchoqning kamayishi va ishdan qoniqishning ortishi o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Stressni boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishi ularga qiyin vaziyatlarda o‘zlarini boshqara olishlari va yuzaga kelgan muammolarni konstruktiv yechishlariga yordam beradi.

Muhokama natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. **Profilaktik ishning ahamiyati:** Emotsional charchoq va stressning oldini olish bo‘yicha muntazam psixologik treninglar va seminarlar o‘tkazish pedagoglarning uzoq muddatli kasbiy faoliyatida barqarorlikni ta’minlaydi.

2. **Jamoaviy yondashuv:** Pedagoglar o‘rtasida o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va hamkorlik muhitini shakllantirish shaxsiy muammolarni yengishda muhim resurs bo‘lib xizmat qiladi. Bu esa o‘qituvchilarni maktabga bog‘liq his qilishini oshiradi.
3. **Rahbariyatning roli:** Maktab ma’muriyati o‘qituvchilarning psixologik farovonligiga e’tibor qaratishi, ularni qo‘llab-quvvatlashi va kasbiy rivojlanishlari uchun sharoit yaratishi lozim. Bu, o‘z navbatida, o‘qituvchilarning motivatsiyasini oshiradi.

Tavsiyalar:

* Maktabda muntazam ravishda "Psixologik dam olish xonalari" tashkil etish.

* O‘qituvchilar uchun "Kasbiy meditatsiya" yoki "Mindfulness" amaliyotlarini joriy etish.

* "Eng yaxshi pedagogik g‘oya" yoki "Eng faol jamoa" kabi tanlovlar o‘tkazib, ijobiy tajribalarni almashishni rag‘batlantirish.

* Ma’muriyat va o‘qituvchilar o‘rtasidagi ochiq va konstruktiv muloqot platformalarini yaratish.

5. Conclusion (Xulosa)

Maktab pedagog jamoasining pozitivligi nafaqat ularning shaxsiy farovonligi, balki ta’lim jarayonining sifati va o‘quvchilarning ruhiy salomatligi uchun ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot 31-maktab tajribasi misolida psixologik intervensiyalarning o‘qituvchilarning pozitivligini oshirishdagi samaradorligini namoyish etdi. Pedagoglar orasida ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish va ularning kasbiy ishdan qoniqishini ta’minlash orqali maktabning umumiy ta’lim sifatini va iqlimini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Maktab psixologi sifatida bu yo‘nalishdagi doimiy ishlar ta’lim tizimini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, *2*(2), 99-113.
2. Каримова Д. (2020). *Педагогларнинг касбий стрессни бошқариш механизмлари.* Тошкент: “Fan” нашриёти.

3. Селигман М. Э. П. (2018). *Как научиться оптимизму. Измените свой взгляд на мир и свою жизнь.* М.: Манн, Иванов и Фербер.
4. Шоумаров Б. Т. (2019). *Мактаб психологининг иш услуби ва вазифалари.* Тошкент: “O‘qituvchi” .