

MAKTAB PSIXOLOGINING USTOZLAR BILAN INDIVIDUAL MASLAHATLARI: METODLAR VA NATIJALARI

Ergashova Nodira Abduraximovna

Toshkent viloyati Quyi Chirchiq tumani

16-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, amalyotchi psixologi

+99893457-90-86

ajbekungarov@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15602691>

Annotatsiya: mazkur maqolada maktab psixologining pedagog kadrlar bilan olib boradigan individual maslahatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda individual maslahatlar shakllari, psixologik yondashuv metodlari va ularning samaradorligi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, real amaliyotdan olingan kuzatuv natijalari asosida individual maslahatlarning ustozlar psixologik holatiga ijobiy ta'siri yoritiladi.

Kalit so'zlar: maktab psixologi, individual maslahat, pedagog psixologiyasi, stress, professional moslashuv, kommunikativ yondashuv, psixoprofilaktika.

KIRISH

Zamonaviy maktab muhitida pedagoglarning psixologik barqarorligi, emotsional sog'lomligi va professional tayyorgarligi ta'lim sifati uchun muhim omil hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan maktab psixologi nafaqat o'quvchilar, balki ustozlar bilan ham tizimli ishlashi zarur. Ustozlarning kasbiy stresslari, burn-out (yonib ketish) sindromi, sinf boshqaruvi bilan bog'liq muammolari psixologik yordamni talab qiladi.

Ilmiy adabiyotlarda psixologik maslahatning faqat o'quvchilarga qaratilishi ustuvor bo'lib keldi (Vygotskiy, 1991; Leontyev, 1994), ammo so'nggi yillarda o'qituvchilar bilan individual ishlashning ham dolzarbligi ortib bormoqda. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan individual maslahatlar ustozning ichki resurslarini safarbar etish, kasbiy refleksiyani faollashtirish va psixologik bardoshlilikni oshirishga xizmat qiladi.

METODOLOGIYA

Tadqiqot obyekti: Toshkent viloyatidagi beshta maktab psixologlari o'quvchilarning so'rovnomas natijalarini tahlil qildi.

Usullar:

- Yuzma-yuz individual maslahatlar (30–40 daqiqalik sessiyalar, 1 oy davomida har hafta);
- Kuzatuv va yozma so'rovnomas (maslahatdan oldin va keyin);
- Psixologik testlar (Maslach Burnout Inventory, Emotsional intellekt testi).

Metodik yondashuvlar:

1. **Gumanistik yondashuv** – K. Rojers metodikasi asosida empatik tinglash va shaxsiy o'sishni rag'batlantirish.
2. **Kognitiv-behavioral yondashuv** – stressga olib keluvchi noto'g'ri fikrlar ustida ishlash.
3. **Reflektiv-interventsiya** – ustoz faoliyati, sinf bilan munosabatlari haqida chuqur tahlil.

Maslahatlar davomida shaxsiy sir saqlanishiga qat'iy rioya qilindi. Psixologik ta'sirlar ixtiyoriylik asosida amalga oshirildi.



NATIJALAR

Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy o'zgarishlarni ko'rsatdi:

1. **Stress darajasining kamayishi:**

- Maslahatdan oldin o'qituvchilarning 60% yuqori stress holatida bo'lgan bo'lsa, maslahatlar yakuniga kelib bu ko'rsatkich 28% ga tushdi.
- Burn-out sindromi darajasi past yoki o'rta darajaga pasaydi (Maslach testi asosida).

2. **Kommunikativ kompetensiya oshishi:**

- Ustozlarning 72% sinf bilan muloqotda ko'proq ochiqlik, sabr va emotsional nazorat namoyon etgan.
- Darsdan tashqari ota-onalar bilan ishlash sifati ijobiy baholangan.

3. **Shaxsiy refleksiya kuchayishi:**

- Ko'pchilik ustozlar o'z faoliyatida yo'l qo'yilayotgan pedagogik xatolarni tan olib, ularni bartaraf etish rejasini ishlab chiqdi.

4. **Qoniqish darajasi:**

- So'rovnoma asosida 88% ustoz maslahatlar foydali bo'lganini bildirgan.

MUNOZARA

Maktab psixologining ustozlar bilan individual ishlashi ko'plab ijobiy jihatlarga ega. Psixologik yordam pedagogik faoliyatdagi turli murakkab holatlarni yengillashtiradi, shaxslararo nizolarning oldini oladi va ichki resurslarni harakatga keltiradi.

Yuzma-yuz individual maslahatlar psixologik ishonch va empatiya asosida qurilgani bois, ustozlar ochiq va samimiy munosabatda bo'lishgan. Bu esa masalaning chuqur ildizlariga yetib borishga va samarali yechimlar topishga imkon berdi.

Shuningdek, psixologik maslahatlar o'qituvchilarda kasbiy motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi. O'zini qadrlash va ishga bo'lgan ijobiy munosabat – bu o'z navbatida o'quvchilarga ko'chadigan muhim omillardir.

XULOSA: Maktab psixologining ustozlar bilan individual maslahatlari ta'lim muhitining sog'lomlashuvi, kasbiy iqlim barqarorligi va o'qituvchi shaxsining psixologik farovonligi uchun muhim vositadir. Tadqiqot asosida quyidagilarni xulosa qilish mumkin:

1. Individual maslahatlar o'qituvchilarda stress va charchoqlarni kamaytiradi;
2. Pedagogik faoliyatga bo'lgan reflektiv yondashuv kuchayadi;
3. Kasbiy aloqalar va kommunikatsiya samaradorligi ortadi;
4. O'qituvchi-o'quvchi-o'taona uchburchagida ijobiy muhit shakllanadi.

Tavsiya: Maktab psixologlari uchun metodik qo'llanmalar ishlab chiqilishi, ustozlar bilan ishlash tizimli yo'lga qo'yilishi zarur. Bu esa ta'lim sifatining oshishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vygotskiy, L.S. (1991). "Psixologiya asoslari". Moskva.
2. Leontyev, A.N. (1994). "Faoliyat, ong va shaxs". Moskva.
3. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). "The measurement of experienced burnout". Journal of Occupational Behavior.
4. Rogers, C.R. (1961). "On Becoming a Person". Houghton Mifflin.
5. Kazdin, A.E. (2000). "Encyclopedia of Psychology". American Psychological Association.
6. Qodirov, A., & Tursunov, I. (2020). "Ta'limda psixologik yondashuvlar". Toshkent.
7. Fayziyev I. Sh. & Toshpo'latov A. (2022) O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING MUSTAQILLIKDAN OLDINGI VA KEYINGSI YOSIY HAYOTI. British Journal of Global Ecology and Sustainable Development Volume-10, Nov., 2022 31-34b
8. Toshpo'latov , A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178.
9. Temirov, J. ., & Toshpo'latov , A. (2023). TYUTOR PEDAGOGIK FAOLIYATINI TASHKIL ETISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. Наука и инновация, 1(28), 29–32.
10. Umarova , G. ., & Toshpo'latov , A. . (2024). Klaster tanqidiy fikrlash texnologiyasi texnikasi sifatida. Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления, 1(10), 49–55.
11. Toshpo'latov Abdulaziz Quvondiq o'g'li, Ummatova Zamira Atamuradovna. (2023). SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA SHAXS AGRESSIYA. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF EDUCATION AND INNOVATION, 2(4), 30–31.
12. Toshpo'latov Abdulaziz Quvondiq o'g'li, Ummatova Zamira Atamuradovna. (2023). IJTIMOIIY TARMOQLARIDA "OMMAVIY MADANIYATGA" QARSHI KURASHISHNING DIDAKTIK VOSITALARI. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF EDUCATION AND INNOVATION, 2(4), 27–29.