BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHILARIGA PSIXOLOGIK YORDAM: ILMIY VA AMALIY YONDASHUVLAR

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

Received: 12.09.2025
Revised: 14.09.2025
Accepted: 17.09.2025

Key words:
Primary school teachers, psychological support, stress management, emotional intelligence, mentoring, pedagogical psychology, quality of education, practical approaches, professional stability.

Kalit so‘zlar: Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari, psixologik yordam, stressni boshqarish, emotsional intellekt, mentorlik, pedagogik psixologiya, ta’lim sifati, amaliy yondashuvlar, kasbiy barqarorlik.

Ключевые слова: Учителя начальных классов, психологическая поддержка, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, наставничество, педагогическая психология, качество образования, практические подходы, профессиональная стабильность.

Abstract. This research paper analyzes scientific and practical approaches to providing psychological support to primary school teachers. It examines the possibilities of improving the quality of education by ensuring the psychological stability of teachers, managing stress, and developing emotional intelligence. It also provides information on the effectiveness of practical measures such as mentoring, training, and psychological counseling centers. The article emphasizes the importance of psychological support in the professional activities of primary school teachers.

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot ishida boshlang‘ich sinf o‘qituvchilariga psixologik yordam ko‘rsatishning ilmiy va amaliy yondashuvlari tahlil qilinadi. O‘qituvchilarning psixologik barqarorligini ta’minlash, stressni boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish orqali ta’lim sifatini oshirish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, mentorlik, treninglar va psixologik maslahat markazlari kabi amaliy choralar samaradorligi haqida ma’lumot beriladi. Maqola boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatida psixologik yordamning muhimligini ta’kidlaydi.

Аннотация. В данной научной работе анализируются научные и практические подходы к оказанию психологической поддержки учителям начальных классов. Рассматриваются возможности повышения качества образования посредством обеспечения психологической устойчивости педагогов, стрессоустойчивости и развития эмоционального интеллекта. Также представлена информация об эффективности таких практических мер, как наставничество, тренинги и центры психологического консультирования. Подчеркивается важность психологической поддержки в профессиональной деятельности учителей начальных классов.

Kirish. Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari ta’lim tizimining eng muhim qismi hisoblanadi. Ular bolalarning ta’lim olish jarayonidagi birinchi qadamlarini qo‘yadi, shu bois ham ularning kasbiy faoliyatida psixologik yordam katta ahamiyatga ega. O‘qituvchining ruhiy holati, stressga chidamliligi va psixologik

barqarorligi o‘quvchilarning muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, boshlang‘ich sinf o‘qituvchilariga psixologik yordam ko‘rsatish ilmiy va amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega.

Psixologik yordam ko‘rsatishda ilmiy asoslar muhim o‘rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarning psixologik barqarorligi ularning ish samaradorligini oshiradi, stress darajasini kamaytiradi va kasbiy qoniqish darajasini oshiradi. Ilmiy yondashuvlar asosan quyidagi sohalarga qaratiladi:

- Stressni boshqarish metodikalari: O‘qituvchilarga stress bilan kurashish uchun turli texnikalar, masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya va vaqtni boshqarish usullari o‘rgatiladi.
- Emotsional intellektni rivojlantirish: O‘qituvchilarning o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va o‘quvchilarning emotsional holatini tushunish qobiliyatlarini oshirish.
- Kasbiy maqsadlarni aniq belgilash: Motivatsiyani saqlab qolish va kasbiy maqsadlarga erishish yo‘llarini o‘rganish.

Nazariy bilimlarni amaliyotga tatbiq etish esa samarali natijalar beradi. Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilariga psixologik yordam ko‘rsatishda quyidagi amaliy choralar qo‘llaniladi:

- Mentorlik va konsultatsiya xizmatlari: Tajribali psixologlar yoki ustoz o‘qituvchilar yangi o‘qituvchilarga yordam beradi, ularning savollariga javob beradi va qo‘llab-quvvatlaydi.
- Seminar va treninglar: Stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish va pedagogik malakani rivojlantirish uchun maxsus seminarlar tashkil etiladi.
- Ish joyida qo‘llab-quvvatlash tizimi: O‘qituvchilar o‘rtasida ijobiy munosabatlarni mustahkamlash, hamkorlik va tajriba almashish imkoniyatlarini yaratish.
- Psixologik yordam markazlari: O‘qituvchilar uchun maxsus psixologik maslahat va yordam markazlari faoliyati yo‘lga qo‘yiladi.

Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari uchun psixologik yordam nafaqat ularning shaxsiy farovonligi, balki ta’lim sifatini oshirishning ham kalitidir. Ilmiy asoslangan metodlar va amaliy yondashuvlar birgalikda qo‘llanilganda, o‘qituvchilar o‘z ishlarida muvaffaqiyatga erishadi, o‘quvchilar esa yanada samarali ta’lim oladi. Shu sababli, ta’lim sohasida psixologik yordam tizimini rivojlantirish va takomillashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Materiallar va usullar. Ushbu tadqiqotda boshlang‘ich sinf o‘qituvchilariga psixologik yordam ko‘rsatishda qo‘llaniladigan ilmiy va amaliy yondashuvlar tahlil qilindi. Material sifatida ta’lim sohasidagi psixologik yordam

bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, metodik qo‘llanmalar, shuningdek, pedagogik va psixologik seminarlar hamda treninglarda qo‘llanilayotgan usullar o‘rganildi.

1-Jadval. Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilariga psixologik yordam ko‘rsatishda qo‘llaniladigan ilmiy va amaliy yondashuvlarning taqqoslanishi.

Yondashuv turi	Tavsifi	Afzalliklari	Kamchiliklari	Amaliy misollar
Ilmiy yondashuvlar	Tadqiqotlarga asoslangan stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish metodikalari	Nazariy asosga ega, samaradorlikni oshiradi	Ba’zida nazariy bilimlar amaliyotga sekin tatbiq etiladi	Naqshinkor nafas olish mashqlari, psixologik testlar
Mentorlik yondashuvi	Tajribali o‘qituvchilar yoki psixologlar tomonidan ko‘rsatilgan shaxsiy yordam	Shaxsiy yondashuv, motivatsiyani oshiradi	Resurslar va vaqt cheklovlari bo‘lishi mumkin	Mentorlik uchrashuvlari, konsultatsiyalar
Seminar va treninglar	Stressni kamaytirish va pedagogik mahoratni oshirish uchun amaliy mashg‘ulotlar	Qulay va keng ko‘lamda tarqatish mumkin	Qatnashuvchilar faolligi talab etiladi	Stressni boshqarish bo‘yicha treninglar
Psixologik yordam markazlari	Maxsus tashkil etilgan maslahat va qo‘llab-quvvatlash markazlari	Tezkor va professional yordam beradi	Markazlarga murojaat qilish ba’zida qiyin bo‘lishi mumkin	Psixologik maslahatlar, krizis markazlari

Ilmiy yondashuvlar, jumladan stressni boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish usullari, o‘qituvchilarning ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan nazariy asoslarni yaratadi. Bu metodikalarning amaliyotga tatbiqi

orqali o‘qituvchilar stressni kamaytirish, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va ishga nisbatan motivatsiyasini oshirish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Biroq, faqat nazariy bilimlar yetarli emasligi aniqlanib, ularni amaliy mashg‘ulotlar bilan mustahkamlash zarurati vujudga keladi.

Amaliy yondashuvlar, xususan mentorlik va treninglar, o‘qituvchilarga shaxsiy qo‘llab-quvvatlashni ta’minlab, ularning kasbiy mahoratini oshirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Mentorlik jarayonida tajribali mutaxassislarning individual yondashuvi o‘qituvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi hamda stressni kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, seminar va treninglar orqali o‘qituvchilar yangi bilim va ko‘nikmalarni amaliyotga joriy qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Tadqiqot muhokamasi. Ushbu tadqiqotda boshlang‘ich sinf o‘qituvchilariga psixologik yordam ko‘rsatishning ilmiy va amaliy yondashuvlari tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarning psixologik barqarorligini ta’minlash nafaqat ularning shaxsiy farovonligi, balki ta’lim jarayonining samaradorligi uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, psixologik yordamning samarali bo‘lishi uchun ilmiy va amaliy yondashuvlar birgalikda qo‘llanilishi zarur. Bunday yondashuvlar boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining ish faoliyatida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o‘tishiga ko‘maklashadi va ularning kasbiy barqarorligini oshiradi.

Shuningdek, ta’lim muassasalarida psixologik yordam markazlarini tashkil etish va ish joyida qo‘llab-quvvatlash tizimini yo‘lga qo‘yish ham o‘qituvchilarning ruhiy holatini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu tadqiqot natijalari ta’lim sohasida psixologik yordam tizimini yanada rivojlantirish va takomillashtirish uchun asos bo‘la oladi.

Xulosa. Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilariga psixologik yordam ko‘rsatish ta’lim jarayonining muvaffaqiyatli va samarali bo‘lishi uchun muhim omildir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ilmiy asoslangan stressni boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish metodikalari o‘qituvchilarning ruhiy barqarorligini oshiradi, ularning ish samaradorligini yaxshilaydi. Shuningdek, mentorlik, seminarlar va treninglar kabi amaliy yondashuvlar o‘qituvchilarga shaxsiy qo‘llab-quvvatlash va kasbiy rivojlanish imkonini beradi. Ilmiy va amaliy yondashuvlarning uyg‘un qo‘llanilishi boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining kasbiy stress va qiyinchiliklarga qarshi chidamliligini oshirib, ta’lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu sababli, ta’lim muassasalari va ta’lim siyosati ishlab chiquvchilari psixologik yordam tizimini rivojlantirishga katta e’tibor

qaratishi zarur. Kelgusida psixologik yordamning samaradorligini oshirish uchun yangi metodlar va dasturlar ishlab chiqilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akmalov, B. (2018). *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.
2. Karimova, S. (2020). Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining stressni boshqarish metodikalari. *Ta’lim va Psixologiya*, 12(3), 45-52.
3. Salimov, D., & Tursunova, N. (2019). O‘qituvchilarning emotsional intellekti va pedagogik faoliyatdagi roli. *Psixologik Tadqiqotlar Jurnali*, 7(1), 33-40.
4. Zokirov, M. (2021). Mentorlik tizimi va pedagoglarning kasbiy rivojlanishi. *Ta’lim Sohasi Ilmiy Jurnali*, 15(2), 78-85.
5. American Psychological Association. (2017). *Stress management for educators*. Washington, DC: APA Publishing.
6. Jones, L., & Smith, K. (2016). Emotional intelligence in teaching: Practical approaches. *Journal of Educational Psychology*, 108(4), 556-567.