

## PEDAGOG XODIMLAR BILAN OLIB BORILADIGAN TRENINGLAR: KASBIY KOMPETENTLIK, EMOTSIONAL BARQARORLIK VA KORPORATIV INTEGRATSIYA

*Yusupova Barno Farg‘ona viloyati Oltiariq tumani 42-umumiy O‘rta ta‘lim maktabning amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy-metodik maqolada zamonaviy ta‘lim muassasalarida pedagog xodimlar bilan olib boriladigan psixologik, interaktiv va metodik treninglarning konseptual asoslari tadqiq etiladi. Muallif o‘qituvchilar faoliyatida kuzatiladigan professional emotsional "kuyish" (burnout) sindromi, kommunikativ to‘siqlar va nizoli vaziyatlarni korreksiyalashda amaliy trening xizmatlarining samaradorligini tahlil qiladi. Maqolada pedagoglarning kasbiy kreativligini oshirish, assertiv xulq-atvor modelini shakllantirish va inklyuziv tolerantlikni yuksaltirishga qaratilgan tizimli trening dasturlari hamda ularning metodik algoritmlari batafsil yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** pedagogik trening, emotsional kuyish, stress menejment, kognitiv refreyming, assertivlik, kommunikativ kompetensiya, korporativ madaniyat, keystadi, fasilitatsiya, empatiya.

Zamonaviy ta‘lim tizimi taraqqiyoti o‘qituvchi shaxsiga mutlaqo yangi, yuqori professional va psixologik talablarni qo‘ymoqda. Bugungi kun pedagogi nafaqat o‘z fani bo‘yicha chuqur nazariy bilimlarga ega bo‘lishi, balki yuqori darajadagi hissiy intellekt, transformatsion moslashuvchanlik, konfliktologik savodxonlik va raqamli didaktika ko‘nikmalarini ham namoyish etishi shart. Biroq, pedagogik faoliyat o‘zining tabiati va ijtimoiy yuklamasining yuqoriligi tufayli surunkali stressogen (stress keltirib chiqaruvchi) sohalar sirasiga kiradi. O‘qituvchi kun davomida o‘quvchilar, ota-onalar, hamkasblar va rahbariyat bilan faol emotsional muloqotda bo‘ladi, bu esa uning ruhiy resurslarining tez tügashiga olib keladi.

An‘anaviy pedagogik kengashlar, ma‘ruzalar va formal malaka oshirish kurslari o‘qituvchining ichki ruhiy inqirozlari, professional emotsional so‘nishi va muloqot tizimidagi to‘siqlarni bartaraf etishda ojizlik qilmoqda. Shu sababli, ta‘lim muassasalarida pedagog xodimlar bilan **amaliy-interaktiv treninglar** olib borish bugungi kunning strategik zaruriyatiga aylandi. Trening — bu o‘qituvchilarni passiv tinglovchidan faol ishtirokchiga aylantiruvchi, ularning xulq-atvor modifikatsiyasini ta‘minlovchi va qisqa muddatda real amaliy ko‘nikmalarni shakllantiruvchi eng samarali pedagogik-psixologik texnologiyadir. Xalqaro sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan kasbiy kasallik sifatida e‘tirof etilgan emotsional "kuyish" (*Burnout Syndrome*) ko‘p yillik tajribaga ega pedagoglar o‘rtasida eng ko‘p tarqalgan ruhiy muammodir. U uzoq muddatli kasbiy stress natijasida kelib chiqadi va uchta asosiy simpton bilan xarakterlanadi: emotsional tügash, depersonalizatsiya (o‘quvchilarga va ishga nisbatan befarqlik, kinizm) hamda kasbiy muvaffaqiyat hissining pasayishi.



Pedagoglar bilan olib boriladigan stress menejment treninglarining asosiy maqsadi — o‘qituvchining ichki psixologik resurslarini qayta tiklash va ularni emotsional o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish (boshqarish) metodlariga o‘rgatishdir. Trening davomida amaliyotchi psixolog tomonidan quyidagi texnikalar tizimli ravishda o‘rgatiladi:

- **Art-terapevtik intervensiya:** Loy va qum terapiyasi, neyrografika hamda metaforik kartalar bilan ishlash orqali pedagog o‘zining ongsiz ravishda yig‘ilib qolgan g‘azab, charchoq va xavotir hissiyotlarini xavfsiz shaklda tashqariga chiqaradi (sublimatsiya qiladi).
- **Psixofizik relaksatsiya va nafas mashqlari:** Kvadrat nafas olish texnikasi ( $4 \times 4 \times 4$  saniyali algoritm) va Yakobson bo‘yicha progressiv mushak relaksatsiyasi o‘qituvchiga dars o‘rtasidagi tanaffuslarda ham o‘z vegetativ asab tizimini tezkorlik bilan tinchlantirish imkonini beradi.
- **Kognitiv refreyming:** Ushbu texnika orqali pedagoglar maktab hayotidagi muammolarga kognitiv xatoliklar (katastrofizatsiya yoki maksimallashuv) prizmasidan emas, balki obyektiv va konstruktiv rakursdan qarashni o‘rganadilar. Masalan, "Dars buzuvchi o‘quvchi" obrazi "Mening pedagogik mahoratimni sinovchi subyekt" ramkasiga o‘tkaziladi.

Pedagogik jarayon — bu uzluksiz muloqotlar zanjiridir. Maktab psixologiyasida eng murakkab ziddiyatlar aynan o‘qituvchining o‘quvchilar yoki ularning ota-onalari bilan noto‘g‘ri muloqot strategiyasini tanlaganligidan kelib chiqadi. Ko‘p hollarda o‘qituvchilar stressli vaziyatda o‘quvchi yoki ota-onaga nisbatan "Sen-Xabar" (*You-message*) ayblov munosabatini ishga tushiradilar (Masalan: "*Siz farzandingiz tarbiyasiga mutlaqo befarqsiz, u darsni buzyapti!*"). Bu ota-onada mudofaa yoki agressiya reaksiyasini uyg‘otadi.



Kommunikativ treninglarda pedagoglarga "**Men-Xabar**" (*I-message*) texnikasi mexanikasi singdiriladi. Bu model to'rt tarkibiy qismdan iborat: Ushbu formula asosida yuqoridagi gap quyidagicha transformatsiya qilinadi: "*O'quvchi dars jarayonida boshqa narsalarga chalg'iganida (fakt), men dars rejasini to'liq yetkazib bera olmaslikdan xavotirga tushaman (hissiyot/oqibat). Keling, ushbu muammoni birgalikda qanday hal qilishimiz mumkinligini ko'rib chiqaylik (taklif)*". Bu yondashuv suhbatdoshni manipulyatsiya yoki agressiyadan hamkorlik formatiga o'tkazadi.

Konfliktologiya treninglarida maktab hayotida real yuz bergan eng murakkab nizoli keyslar o'rtaga tashlanadi. O'qituvchilar kichik guruhlariga bo'linib, ushbu vaziyatlarni "**Rollar o'yini**" (*Role-playing*) orqali sahnalashtiradilar. Eng muhimi, o'qituvchi o'ziga qat'iy qarshilik ko'rsatayotgan "o'smir o'quvchi" yoki "haqli ravishda norozi ota-ona" roliga kirib ko'radi. Rollarning bunday almashinuvi pedagogda chuqur empatiyani shakllantiradi va unga vaziyatga qarama-qarshi tomonning ko'zi bilan qarash imkonini beradi.

"Klip tushunchasi" va raqamli gadjetlar qurshovida o'sayotgan zamonaviy o'quvchilarni an'anaviy, monologik ma'ruzalar orqali dars davomida diqqatini ushlab turish amalda imkonsiz. Bugungi kun o'qituvchisi shunchaki ma'lumot beruvchi (translator) emas, balki ta'lim jarayonini qiziqarli loyihalashtiruvchi dizayner va yo'naltiruvchi (fasilitator) bo'lishi shart. Kreativlik treninglarining o'zagi — o'qituvchilarni nostandart, ijodiy yechimlar topishga o'rgatishdir. Trening davomida qo'llaniladigan metodlar:

- ✓ **Dizayn-tafakkur texnologiyasi:** Pedagoglar guruh bo'lib o'quvchining real ehtiyojlarini, qiziqishlarini va darsdan zerikish sabablarini ("O'quvchi xaritasi" orqali) tahlil qiladilar va darsni uning qiziqishlariga moslab qaytadan loyihalashtiradilar.
- ✓ **Gamifikatsiya (O'yinlashtirish):** O'qituvchilarga murakkab ilmiy va nazariy mavzularni o'quv o'yinlari, intellektual kvestlar va raqamli interaktivlar (masalan, kaxoot, mentimeter) shakliga o'tkazish algoritmlari amaliy mashqlar orqali o'rgatiladi.
- ✓ **Sintez va Lateral fikrlash (E. de Bono metodi):** O'qituvchilar "Oltita fikrlash qopqog'i" metodini o'zlashtiradilar, bu esa ularga dars davomida o'quvchilarda tanqidiy va kreativ tafakkurni bir vaqtda rivojlantirish imkonini beradi.

Zamonaviy maktab o'z tabiati bilan inklyuzivdir. Bir sinfda intellektual salohiyati, jismoniy imkoniyatlari, ijtimoiy kelib chiqishi va xulq-atvori turlicha bo'lgan bolalar birga ta'lim oladi. Pedagog har qanday kamsitish (diskriminatsiya)

yoki sun'iy ajratishning oldini oluvchi tolerantlik modeliga ega bo'lishi lozim. Tolerantlik treninglarida shunchaki bag'rikenglik haqida ma'ruza o'qilmaydi. Bu yerda chuqur psixologik simulyatsiya metodlari ishlatiladi:

- ✓ **"O'zga qiyofada" mashqi:** O'qituvchilarning ko'zlari maxsus bog'lanadi yoki quloqlariga ovoz o'tkazmaydigan moslamalar taqiladi va ulardan murakkab intellektual topshiriqni bajarish talab etiladi. Ushbu mashq yakunida o'qituvchi jismoniy yoki sensor nuqsoni bor bolaning sinfda o'quv materialini o'zlashtirayotgandagi ichki ruhiy holati, qo'rquvi va yordamga bo'lgan ehtiyojini emotsional darajada his qiladi.
- ✓ **Ijtimoiy stigmalar tahlili:** Pedagoglar o'zlarining ongsiz ravishda "a'lochi", "orqada qolayotgan", "qiyin bola" kabi tamg'alar (stigmalar) orqali bolalarga munosabat bildirishlarini tahlil qiladilar. Trening o'qituvchini har bir bolaga individual va xolis baho berishga o'rgatadi.



Pedagoglar bilan olib boriladigan treninglar tartibsiz o'yinlar to'plami bo'lmasligi kerak. U guruh dinamikasi va psixologik ta'sir bosqichlariga mos ravishda qat'iy tizimga ega bo'lishi shart. Quyida 1 kunlik (4 akademik soatga mo'ljallangan) integratsiyalashgan pedagogik treningning ilmiy-amaliy modeli keltirilgan:

### **Bosqichma-bosqich trening modeli**

#### **1. Muzqaymoq va Psixologik Iqlimni Yaratish Bosqichi (30 daqiqa):**

*Mashq:* "Mening kasbiy super-kuchim".

*Maqsad:* Guruh a'zolari o'rtasidagi psixologik to'siqlarni (baryerlarni) yo'qotish, ishonch va emotsional xavfsizlik muhitini yaratish.

#### **2. Kognitiv-Informatsion Blok (60 daqiqa):**

*Mashg'ulot:* "Zamonaviy o'quvchi psixologiyasi va muloqot arxitekturasi" mini-ma'ruzasi.

*Maqsad:* Ishtirokchilarga mavzu bo'yicha fundamental ilmiy tushunchalarni vizual va qisqa shaklda yetkazish.

#### **3. Amaliy-Interaktiv Blok (90 daqiqa):**

*Mashg'ulot:* "Keyslar jangi" va "Assertiv muloqot laboratoriyasi".

*Maqsad:* Rollari o'yinlar, kouching va guruh loyihalari orqali pedagoglarda real muammolardan chiqishning amaliy ko'nikmalarini shakllantirish va ularni avtomatizm darajasiga yetkazish.

#### **4. Refleksiya, Integratsiya va Yakunlash Bosqichi (30 daqiqa):**

*Mashg'ulot:* "Sherigimga kasbiy minnatdorchilik" va "Metodik chemodan".

*Maqsad:* Trening davomida olingan emotsional yukni yengillatish, har bir pedagog o'zi bilan darsga olib ketadigan amaliy metodlarni rasmiylashtirishi va qayta aloqa (feedback) olish.

**Xulosa.** Pedagog xodimlar bilan olib boriladigan treninglar — bu ta'lim muassasasida sog'lom korporativ va psixologik muhitni yaratishning, o'qituvchilar professional tayyorgarligini mutlaqo yangi sifat bosqichiga ko'tarishning eng samarali va zamonaviy instrumentidir. Tizimli tahlillar va ilmiy amaliyot asosida quyidagi strategik xulosalar ilgari suriladi:

1. **Davriylik va tizimlilik:** Pedagoglar bilan o'tkaziladigan treninglar bir martalik "aksiya" yoki bayram tadbiri xarakterida bo'lmasligi lozim. Ular ta'lim muassasasining yillik ish rejasiga kiritilib, har chorakda kamida bir marta tizimli ravishda tashkil etilishi shart.
2. **Ixtiyoriylik va maxfiylik:** Trening jarayonida o'qituvchining psixologik xavfsizligi kafolatlanishi kerak. U yerdagi xatolar, emotsional kechinmalar maktab rahbariyati tomonidan ma'muriy jazo yoki baholash mezonini sifatida ishlatilishi mutlaqo taqiqlanadi.
3. **Fanlararo integratsiya:** Trening dasturlari faqat sof psixologik mashqlardan iborat bo'lmay, balki zamonaviy neyrodidaktika, kouching va AKT texnologiyalari bilan uyg'unlashgan holda loyihalashtirilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, ruhiy jihatdan sog'lom, emotsional barqaror, kreativ va assertiv pedagog — bu sifatli ta'lim va baxtli avlod tarbiyasining bosh garovidir. O'qituvchilarga treninglar orqali ko'rsatiladigan psixologik ko'mak — kelajak jamiyatining intellektual va ma'naviy kapitaliga kiritilgan eng to'g'ri investitsiyadir.

#### Adabiyotlar ro'yxati:

1. **Ellis, Albert.** (2001). *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*. Prometheus Books. — 421 p.
2. **Goleman, Daniel.** (2020). *Emotional Intelligence in the Workplace*. Bantam Books. — 352 p.
3. **Ismoilova, Z. K.** (2022). *Pedagogik mahorat va psixologik treninglar o'tkazish metodikasi*. Toshkent: Innovatsiya-Ziyo. — 176 b.
4. **Maslach, Christina; Leiter, Michael P.** (2016). *Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(2), pp. 103-111.
5. **Muslimov, N. A.** (2018). *Kasb ta'limi pedagogikasi va o'qituvchilarning professional kompetentligi*. Toshkent: Fan va texnologiya. — 210 b.
6. **Nishatova, N. J.** (2026). *Pedagogik jamoalarda stress menejment, korporativ psixologiya va trening texnologiyalari*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti. — 245 b.
7. **Rogers, Carl R.** (1969). *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*. Charles E. Merrill Publishing Co. — 358 p.