

## PEDAGOGIK JAMOADA PSIXOLOGIK ZO‘RIQISH, RUHIY CHARCHOQ VA TOLIQISHNI YENGISH METODIKASI

*Xamzayeva Kamola Rustamovna*

*Toshkent viloyati Ixtisoslashtirilgan madaniyat maktabi psixolgi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada pedagogik jamoada yuzaga keladigan psixologik zo‘riqish, ruhiy charchoq va toliqish holatlarining sabablari hamda ularni bartaraf etish metodikalari yoritiladi. Shuningdek, pedagoglarning kasbiy faoliyatida stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish va samarali mehnat muhitini yaratish usullari tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** psixologik zo‘riqish, ruhiy charchoq, toliqish, pedagogik jamoa, stress, emotsional barqarorlik, profilaktika, relaksatsiya, motivatsiya, psixologik yordam.

### KIRISH

Psixologik zo‘riqish — bu insonning tashqi yoki ichki talablar, qiyinchiliklar va muammolarga psixologik reaksiyasi. Ya’ni, odamning aqliy, hissiy va jismoniy resurslari qiyin vaziyatlarni yengish uchun yetarli bo‘lmagan paytda yuzaga keladigan holat.

### Xususiyatlari:

Diqqatning kamayishi, fikrlash qobiliyatining pasayishi

Hissiy noqulaylik: xavotir, g‘azab, asabiylashish

Jismoniy belgilar: bosh og‘rig‘i, uyqusizlik, charchoq

### Sabablari:

Ish yoki o‘quv yuklamasi ortiqcha bo‘lsa

O‘quvchilar, hamkasblar yoki ota-onalar bilan kelishmovchiliklar

Shaxsiy muammolar, qaror qabul qilish qiyinligi

### 2. Ruhiy charchoq

Ruhiy charchoq — bu uzoq vaqt davom etgan psixologik zo‘riqish natijasida yuzaga keladigan holat. Bunda insonning hissiy va aqliy resurslari kamayadi, motivatsiya pasayadi, ishga bo‘lgan qiziqish kamayadi.

**Xususiyatlari:**

Ish yoki o‘quv jarayonida tez charchash

Ijobiy his-tuyg‘ular kamayishi, apatiya

Diqqat va xotira faoliyatining susayishi

Emotsional barqarorlikning pasayishi

**Natijasi:**

Kasbiy “yonib ketish” (burnout)

Stressning kuchayishi, depressiya xavfi

Ish samaradorligining pasayishi

**Farqi:**

**Psixologik zo‘riqish** — boshlang‘ich bosqich, qisqa muddatli va vaqtinchalik reaksiyadir.

**Ruhiy charchoq** — uzoq davom etgan zo‘riqish natijasi, doimiy holatga aylanishi mumkin.

Pedagogik faoliyat yuqori darajadagi mas’uliyat, doimiy muloqot va hissiy yuklama bilan bog‘liq bo‘lib, bu ko‘pincha psixologik zo‘riqish, ruhiy charchoq va toliqishga olib keladi. Pedagoglar o‘quvchilar bilan ishlash jarayonida katta e‘tibor, sabr-toqat va emotsional barqarorlikni talab etadi. Shu sababli pedagogik jamoada stressni kamaytirish va sog‘lom psixologik muhitni yaratish muhim ahamiyatga ega.

Psixologik zo‘riqishning asosiy sabablari orasida ish yuklamasining ortiqqligi, vaqt yetishmovchiligi, o‘quvchilar va ota-onalar bilan murakkab munosabatlar, rahbariyat bosimi va kasbiy mas’uliyatning yuqoriligi mavjud. Bu omillar pedagoglarda charchoq, motivatsiyaning pasayishi va kasbiy “yonib ketish” holatini yuzaga keltirishi mumkin.

Ruhiy charchoq — bu uzoq davom etgan stress natijasida yuzaga keladigan psixologik holat bo‘lib, unda insonning ishga bo‘lgan qiziqishi kamayadi, hissiy holati izdan chiqadi va umumiy faolligi pasayadi. Bunday holatni vaqtida aniqlash va bartaraf etish muhimdir.

Pedagogik jamoada psixologik zo‘riqishni yengish uchun birinchi navbatda profilaktik choralar ko‘rilishi zarur. Ish va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish, ortiqcha yuklamalarni kamaytirish va pedagoglarning mehnatini adolatli taqsimlash muhimdir.

Relaksatsiya usullari psixologik zo‘riqishni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, meditatsiya, musiqa terapiyasi va jismoniy mashqlar pedagoglarning ruhiy holatini yaxshilaydi. Ushbu metodlar kundalik hayotda qo‘llanilganda stress darajasi sezilarli darajada kamayadi.

Jamoaviy psixologik treninglar ham muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg‘ulotlar pedagoglar o‘rtasida o‘zaro tushunishni kuchaytiradi, ijobiy munosabatlarni shakllantiradi va emotsional qo‘llab-quvvatlashni ta‘minlaydi.

Motivatsiyani oshirish ham ruhiy charchoqni kamaytiradi. Pedagoglarni rag‘batlantirish, ularning yutuqlarini e‘tirof etish va kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini yaratish muhimdir. Bu pedagoglarda ijobiy kayfiyat va ishga bo‘lgan qiziqishni oshiradi.

Maktab psixologining roli ham beqiyosdir. U pedagoglar bilan individual suhbatlar o‘tkazib, ularning muammolarini aniqlaydi va zarur psixologik yordam ko‘rsatadi. Shu bilan birga, stressni boshqarish bo‘yicha treninglar tashkil etadi.

Sog‘lom psixologik muhitni yaratish uchun ochiq va samimiy muloqot muhimdir. Pedagoglar o‘z fikrlarini erkin bayon eta oladigan muhitda stress kamroq bo‘ladi. Rahbarning qo‘llab-quvvatlovchi va adolatli bo‘lishi ham bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, pedagoglarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhimdir. Sport, madaniy tadbirlar va dam olish faoliyatlari ruhiy charchoqni kamaytiradi va umumiy kayfiyatni yaxshilaydi.

Pedagogik jamoa – bu faqat bir guruh o‘qituvchilarning yig‘indisi emas, balki ta‘lim-tarbiya jarayonida o‘zaro bog‘liq bo‘lgan, umumiy maqsadga yo‘naltirilgan, ma‘lum psixologik va ijtimoiy tamoyillarga asoslangan murakkab tizimdir. Jamoa ichidagi psixologik muhit – pedagoglarning o‘zaro munosabatlari, muloqot madaniyati, o‘zaro hurmat va qo‘llab-quvvatlash darajasi bilan belgilanadi. Psixologik muhitning sog‘lomligi o‘quvchilarni tarbiyalash jarayoniga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Bugungi globallashuv davrida ta'lim tizimida inson omili, xususan, pedagogning ruhiy holati va jamoaviy muhitning barqarorligi asosiy masalalardan biriga aylandi.

Shu bois pedagogik jamoaning psixologik muhitini o'rganish nazariy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Asosiy qism

### 1. Pedagogik jamoaning psixologik muhiti tushunchasi

Pedagogik jamoaning psixologik muhiti – bu o'qituvchilar, rahbarlar va boshqa ta'lim xodimlari o'rtasidagi shaxslararo munosabatlar, hissiy kechinmalar, jamoaviy qadriyatlar majmuasidir. U jamoaning barqarorligi, ichki hamjihatligi va tashqi muhit bilan o'zaro aloqalarini belgilaydi.

Psixologik muhitning asosiy tarkibiy qismlari:

O'zaro hurmat va ishonch – jamoa a'zolari o'rtasidagi ijobiy muloqot;

Hamkorlik va birdamlik – umumiy maqsadlarga intilish;

Psixologik qo'llab-quvvatlash – stressli vaziyatlarda yordam berish; Motivatsiya – kasbiy o'sishga undovchi ruhiy turtki.

Psixologik muhitning ta'lim jarayoniga ta'siri

Ijobiy psixologik muhit mavjud bo'lgan jamoalarda quyidagi natijalar kuzatiladi: pedagoglarning kasbiy samaradorligi oshadi;

o'quvchilarga nisbatan bag'rikenglik va mehr-muhabbat kuchayadi; ijodkorlik va innovatsion faoliyat rivojlanadi; stress, charchoq va tushkunlik darajasi kamayadi.

Aksincha, salbiy muhit – o'zaro ishonchsizlik, ichki raqobat va nizolar ustuvor bo'lsa, u holda ta'lim sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik jamoada nizolar va ularni boshqarish

Har qanday jamoada muammolar va nizolar yuzaga kelishi tabiiy hol. Muhimi, ularni qanday hal qilishdir. Psixologik muhitni saqlashda quyidagilar muhim:

ochiq muloqot madaniyatini shakllantirish; kelishmovchiliklarni konstruktiv yo'l bilan hal qilish; rahbarning adolatli va neytral pozitsiyasi; jamoa a'zolarining empatiyasi va murosa qobiliyati.

Ijobiy psixologik muhitni shakllantirish omillari

Rahbarning psixologik madaniyati – direktor va metodistlarning xodimlarga nisbatan odilona munosabati;

Jamoaviy qadriyatlar – umumiy maqsad va vazifalarni anglash;

Motivatsion tizim – rag‘batlantirish, e’tirof va qo‘llab-quvvatlash;

Kasbiy rivojlanish – seminar, trening va tajriba almashish;

Ijtimoiy-psixologik tadbirlar – bayramlar, norasmiy uchrashuvlar, sport musobaqalari.

Pedagogik hamkorlikning roli

Hamkorlik – pedagogik jamoaning asosiy tamoyillaridan biridir. Jamoada hamkorlik mavjud bo‘lsa, innovatsion loyihalar samarali amalga oshiriladi, o‘qituvchilar bir-biridan o‘rganadi, ijodiy muhit shakllanadi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, pedagogik jamoada psixologik zo‘riqish, ruhiy charchoq va toliqishni yengish uchun kompleks yondashuv zarur. Profilaktika, relaksatsiya, motivatsiya va psixologik yordam orqali pedagoglarning emotsional barqarorligini ta’minlash mumkin. Bu esa ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi va sog‘lom pedagogik muhitni yaratadi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Karimova V. M. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Zokirova D. Pedagogik jamoada psixologik muhitni shakllantirish omillari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Vygotskiy L. S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 2017.
4. Xodjayev M. Jamoa psixologiyasi va ta’lim jarayoni. – Toshkent: Sharq, 2021.
5. Maslow A. Motivatsiya va shaxsiyat. – Moskva, 2019.
6. Ziyonet