

**O'QITUVCHI KASBIY FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK QOBILIYATNI
RIVOJLANTIRISH**

Jo'rayeva Sarvinoz Ubaydullo qizi

Mehnat va ijtimoiy munosabatlar akademiyasi Assistent-o'qituvchisi

joyayevasarvinoz99@gmail.com +998-90-081-17-12

Annotatsiya: *Bugungi ta'lim jarayonida o'qituvchidan nafaqat fan bilimlariga egasi bo'lish, balki psixologik jihatdan ham katta salohiyatga ega bo'lishi talab qilinadi. Psixologik qobiliyat — bu o'qituvchining o'quvchilarning ruhiy holatini tushunishi, ta'lim jarayonini motivatsiyalash, stress va muammolarni samarali boshqarishidir. Ushbu maqolada psixologik qobiliyatning mohiyati, uning ahamiyati, rivojlantirish yo'llari va amaliy tajribalar tahlili beriladi.*

Kalit so'zlar: *Motivatsiya, ruhiy holat ,stress,empatiya, refleksiya,kasbiy barqarorlik,emotsional intellekt,kommunikatsiya,innovatsion metodologiya*

Аннотация: *В современном образовательном процессе от учителя требуется не только обладание научными знаниями, но и высокий психологический потенциал. Психологическая компетентность – это способность учителя понимать психическое состояние учащихся, мотивировать учебный процесс, эффективно справляться со стрессами и проблемами. В данной статье анализируются сущность психологической компетентности, её значение, пути развития и практический опыт.*

Annotation: *In today's educational process, a teacher is required not only to possess scientific knowledge, but also to have great psychological potential. Psychological competence is the teacher's ability to understand the mental state of students, motivate the educational process, and effectively manage stress and problems. This article analyzes the essence of psychological competence, its importance, ways of development, and practical experiences.*

Psixologik qobiliyat — shaxsning psixologik omillar (emotsiyalar, motivatsiya, diqqat, xotira, tasavvur, individual psixologik xususiyatlar) asosida faoliyat yuritish, boshqalar bilan samarali muloqot qilish va o'zini turli sharoitlarga moslash imkoniyatidir.

Emotsional intellekt — o'z his-tuyg'ularini tan olish va nazorat qilish, boshqalar his-tuyg'ularini anglash.

Motivatsion qobiliyat — o'quvchilar ichki motivatsiyasini uyg'otish va uni davom ettirish.

Kommunikativ qobiliyat — samarali muloqot, tinglash, tushunishga urinish, konfliktlarni hal qilish.

Stress va bosim ostida chidamlilik — ishdagi noqulay holatlar, muammolar bilan kurashish.

Refleksivlik va shaxsiy rivojlanish — o'tkazgan joylarini tahlil qilish, xato va kamchiliklardan saboq olish.

Psixologik qobiliyatning o'qituvchining kasbiy faoliyatiga ta'siri quyidagicha:

-Ta'lim sifatini oshirish - o'quvchilarning ehtiyojlari va psixologik xususiyatlari hisobga olinib dars tashkil etilganda, ular bilim va ko'nikmalarni osonroq egallaydi.

-O'quvchilar bilan ijobiy muhit - hurmat, hamdardlik va ishonch muhiti o'quvchilarning faol ishtirokini rag'batlantiradi.

-Muammolarni oldini olish - ruhiy tushkunlik, demotivatsiya, sinf ichidagi nizolarni erta aniqlab, faol yechimlar topish mumkin bo'ladi.

-O'qituvchining sog'lom psixologik holati - emotsional charchoqni kamaytirish, kasbga bo'lgan ijobiy munosabatni saqlashda yordam beradi.

-Shaxsiy va ijodiy o'sish - pedagogik yangiliklar, metodlar va texnologiyalarni qo'llashga tayyorlikni oshiradi.

Rivojlantirish usullari quyida psixologik qobiliyatni rivojlantirish uchun samarali usullar keltirilgan. Refleksiya har darsdan keyin yozma yoki og'zaki hisobot tuzish: "nimalar yaxshi medi?", "qayerda xato bo'ldi?", "qanday yaxshilash mumkin?".

Emotsional intellekt bo'yicha treninglar ,empatiya, stress boshqaruvi, konfliktlarni hal qilish bo'yicha amaliy mashqlar, rolli o'yinlar. Peer observation va mentorlik hamkasblar darslarini kuzatish, fikr almashish, yaxshi tajribalarni o'rganish.

Psixologik diagnostika vositalaridan foydalanish

O'quvchilarning ruhiy holatini aniqlash, ijtimoiy-psixologik testlar va so'rovnomalar.

O'quvchi markazli metodlar, guruh ishlari, loyihalar, muammaga yo'naltirilgan o'qitish, interaktiv va multimediya vositalaridan foydalanish.Stressni kamaytirish, sog'lom turmush tarzi, dam olish, meditatsiya, jismoniy mashqlar, ish vaqti bilan dam olish oralig'ini saqlash.Kasbiy kurslar va doimiy ta'lim pedagogik psixologiya, kommunikatsiya, innovatsion metodologiyalar bo'yicha kurs va seminarlarda qatnashish.

Amaliy tajribalar va holatlar:

Masalan, bir maktabda rolli o'yinlar orqali o'quvchilarning emotsiyalarini tushunishni rivojlantirish bo'yicha trening uyushtirildi. Natijada o'quvchilarda sinf ichidagi nizolar kamaydi va mushtarak ishga ishtiyoq oshdi.

Boshqa bir o'qituvchi o'zining reflektiv kundaligini yurita boshladi: har oy oxirida dars tashkiliy jihatlariga, o'quvchilarning xulq-atvoriga va o'zining hissiy holatiga baho berdi. Bu orqali metodik kamchiliklarini aniqlab, darslarini moslashtira boshladi.

O'qituvchining psixologik qobiliyatining ahamiyati va ta'siri

O'quvchilarning o'rganishi samaradorligi oshadi: Agar o'qituvchi talabaning psixologik holatini tushunsa, uning qiziqishlari, ehtiyojlari, qobiliyatlari asosida darsni moslashtira oladi. Shu bilan o'quvchilarning faolligi va tushunishi kuchayadi.

- Ish muhitining ijobiy bo'lishi: O'quvchilar o'zlarini tushungan, qo'llab-quvvatlangan muhitda bo'lganida, stress darajasi kamayadi, xulq-atvori yaxshilanadi.

- Motivatsiyani saqlab qolish: O'qituvchi psixologik jihatdan qobiliyatli bo'lsa, o'quvchilarda ichki motivatsiyani uyg'otadi va uni davom ettira oladi.

- Muammolarni erta aniqlash va bartaraf etish: O'quvchilarning ruhiy yoki ta'limiy muammolari, demotivatsiyasi, qiynalishi kabi holatlarni tezroq sezish va mos yordam taklif qilish imkoniyati paydo bo'ladi.

-Kasbiy barqarorlik va chidamlilik: O'qituvchi o'zi uchun ham asabiylik, charchoq, motivatsiya pasayishi kabi holatlarda psixologik resurslarga ega bo'lsa, kasbiy faoliyatini uzoq

muddatda samarali olib boradi. Boshlang'ichda yoki ko'p talabalar bilan ishlashda psixologik barqarorlik muhim.

- Talim tarbiyaviy maqsadlar amalga oshishi: Ta'lim faqat ma'lumot berish emas, balki shaxs tarbiyalash ham bo'lganligi sababli psixologik jihatlar (odob, muloqot, ijtimoiy ko'nikmalar) ham shakllanishida psixologik qobiliyat o'qituvchining asosiy rolini tashkil qiladi.

O'qituvchi kasbiy faoliyatida psixologik qobiliyatlarning ahamiyati

Ta'lim jarayonida o'qituvchi nafaqat bilim beradi, balki o'quvchilar shaxsini shakllantiradi. Psixologik jihatdan yetuk o'qituvchi:

- Har bir o'quvchiga individual yondasha oladi;
- O'quvchilar bilan ishonchli muhit yaratadi;
- Darsda ijobiy psixologik muhitni ta'minlaydi;
- Noto'g'ri xatti-harakatlarni jazolash o'rniga, tarbiyaviy metodlarni tanlaydi;
- Konfliktli vaziyatlarni yumshoq usulda hal qiladi.

Psixologik qobiliyatlarni rivojlantirish yo'llari

O'qituvchining psixologik qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish doimiy o'z ustida ishlashni talab etadi. Quyidagi yo'llar samarali hisoblanadi:

1. Psixologik treninglar – professional psixologlar ishtirokida o'tkaziladigan treninglar orqali o'zini anglash, boshqalarni tushunish bo'yicha mashg'ulotlar;
2. Refleksiya va tahlil – dars jarayonini va o'quvchilarning reaksiyasini tahlil qilish orqali xatoliklarni aniqlash va takomillashtirish;
3. Kasbiy adabiyot o'qish – pedagogika va psixologiya sohasidagi ilmiy maqola, kitob va qo'llanmalarni o'rganish;
4. Hamkasblar bilan tajriba almashish – pedagogik kuzatuv, dars tahlillari orqali o'zaro o'rganish;
5. Meditatsiya va stressni boshqarish texnikalari – ichki muvozanatni saqlash, emotsional holatni boshqarishga xizmat qiladi

Xulosa

Psixologik qobiliyat o'qituvchining nafaqat metodik ko'nikmalari va fan bilimlari balki shaxsiy va psixologik jihatlari orqali ham samarali bo'lishini ta'minlaydi. Yaxshi psixologik qobiliyatga ega o'qituvchi o'quvchi bilan yanada yaqinroq, hamdard va motivatsiyalangan munosabat o'rnatadi; bu esa ta'lim natijalarini yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Абдуллаева, Н. Р. Педагогик психология. – Т.: Fan va texnologiya, 2020.
2. Жамолова, М. А. О'qituvchining psixologik madaniyati. – Т.: Ilm ziyo, 2018.
3. Исмоилов, И. И. Kasbiy pedagogik kompetensiya va psixologik tayyorgarlik. – Т.: O'qituvchi, 2017.
4. Братусь, Б. С. Психология личности и профессиональной деятельности. – Москва: Просвещение, 2016.
5. Карпов, А. В. Психология профессионального развития личности. – СПб.: Речь, 2019.

6. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.