BO‘LAJAK PEDAGOGLARNING HISSIY O‘ZINI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI ZO‘RAVONLIK PROFILAKTIKASI ASOSIDA RIVOJLANTIRISH

Sultanova Nilufar Raxmatullayevna
Jizzax davlat pedagogika universiteti mustaqil tadqiqotchisi
sultonovanilufar73@gmail.com

Annotatsiya. Tezisda bo‘lajak pedagoglarning hissiy o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish ta’lim muhitidagi zo‘ravonlikning oldini olishga tayyorgarlikning tarkibiy yo‘nalishi sifatida ko‘rib chiqiladi. Hissiy holatni anglash, vaziyat talqinini tekshirish va kasbiy maqsadga mos harakatni tanlash o‘rtasidagi bog‘liqlik ochib beriladi. Pedagogik mashg‘ulotlar uchun keskin vaziyatni tahlil qilish, qisqa javobni rejalashtirish va muqobil harakatni sinash topshiriqlari taklif etiladi. Talabaning tayyorgarligini baholashda hissiyotning mavjudligidan ko‘ra, uning pedagogik qarorga ta’sirini boshqarishga e’tibor qaratiladi. Ish nazariy-metodik xarakterga ega; taklif etilgan mashqlar uchun yangi tajriba natijalari yoki klinik samaradorlik da’vosi keltirilmaydi.

Kalit so‘zlar: bo‘lajak pedagog, hissiy o‘zini boshqarish, zo‘ravonlik profilaktikasi, pedagogik qaror, hissiy zo‘riqish, kasbiy mas’uliyat, amaliy tayyorgarlik, xavfsiz ta’lim muhiti.

Pedagogik faoliyatda kutilmagan savol, topshiriqning bajarilmasligi yoki darsdagi kelishmovchilik o‘qituvchidan tez qaror talab qilishi mumkin. Bunday vaziyatda hissiyotning paydo bo‘lishi tabiiy, ammo pedagogik harakat faqat shu hissiyotga tayanib tanlanmasligi lozim. Bo‘lajak pedagog o‘zida yuzaga kelgan norozilikni anglash, vaziyatni aniqlashtirish va bolaga nisbatan munosabatini kasbiy maqsad bilan muvofiqlashtirishni o‘rganishi zarur. Bu vazifa ta’lim muhitidagi zo‘ravonlik profilaktikasi bilan bevosita bog‘lanadi. Hissiy o‘zini boshqarish barcha vaziyatda xotirjam ko‘rinish yoki norozilikni yashirish degani emas. U hissiyot va harakat o‘rtasida ongli tanlov imkoniyatini yaratishni anglatadi. Pedagog noroziligini bildirishi va qat’iy chegara qo‘yishi mumkin, biroq bunda bolaning qadr-qimmatini kamsituvchi usuldan foydalanmasligi kerak. Demak, tayyorgarlikning asosiy masalasi hissiyotsizlikka erishish emas, vaziyatga mos va

asoslangan harakatni tanlashdir.

Ishning maqsadi bo‘lajak pedagoglarda hissiy o‘zini boshqarishni rivojlantirishga yo‘naltirilgan o‘quv topshiriqlarining mazmuni va baholash ko‘rsatkichlarini taklif etishdir. Dissertatsiya, zo‘ravonlikning salbiy ta’siri va bolalarni himoya qilishga oid maqolalar mazmuniy tahlil qilindi [1–3]. Pedagogik loyihalash orqali kasbiy vaziyat, talabaning javobi va javobni baholash mezoni o‘zaro bog‘landi. Quyidagi misollar o‘quv maqsadida tuzilgan bo‘lib, haqiqiy tajriba bayoni hisoblanmaydi.

Hissiy holat va pedagogik qaror

Hissiy holatni anglash talabaning o‘z javobini kuzata olishidan boshlanadi. U vaziyatda shoshayotganini, ovozi balandlashayotganini yoki bolaga tez hukm chiqarishga moyil bo‘layotganini sezishi mumkin. Mazkur belgilar tayyor tashxis emas, o‘z harakatini tekshirish uchun signal sifatida olinadi. Talaba bunday holatni tan olishdan uyalsa, mashg‘ulot o‘zini himoya qilishga aylanib qolishi mumkin. Shuning uchun muhokama shaxsni baholashdan ko‘ra, tanlangan harakatga qaratiladi. Keyingi masala vaziyatga berilgan talqinni tekshirishdir. Topshiriqni bajarmagan o‘quvchi haqida “meni hurmat qilmayapti” degan xulosa chiqarish mumkin, ammo buni kuzatilgan hodisaning o‘zi tasdiqlamasligi mumkin. Talaba topshiriq tushunilmaganligi, bajarish uchun sharoit yetishmaganligi yoki boshqa qiyinchilik borligini ham ko‘rib chiqadi. Muqobil izohlarni tekshirish talabni bekor qilmaydi; u javobning asosli bo‘lishiga yordam beradi. Kasbiy maqsadni aniqlashtirish hissiyotdan harakatga o‘tishda muhim o‘rin tutadi. Pedagog vaziyatda nimaga erishmoqchi ekanini belgilashi kerak: topshiriqni davom ettirishgami, nizoni to‘xtatishgami yoki o‘quvchiga yordam ko‘rsatishgami? Agar maqsad faqat o‘zining ustunligini ko‘rsatish bo‘lib qolsa, bolani omma oldida uyaltirish singari zararli yechimlar tanlanishi mumkin. Mashg‘ulotda maqsad ta’limiy vazifa va bolaning manfaatlari bilan bog‘lanadi. Hissiy boshqaruvning yana bir jihati qat’iylikni qo‘pollikdan farqlashdir. Talaba aniq talab bildirishni, zarur paytda faoliyatni to‘xtatishni va yordamga murojaat qilishni o‘rganadi. Bunda mazax qilish, haqoratlash yoki tahdid ishlatish maqbul usul sifatida ko‘rilmaydi. Zo‘ravonlikning salbiy ta’siri haqidagi maqola [2] ayni farqni muhokama qilishga mazmuniy asos beradi, ammo har qanday keskin ohangni bir xil holat deb

baholashga asos bo‘lmaydi.

Tayyorgarlikning amaliy ketma-ketligi

Taklif etilayotgan tartib uchta savolga tayanadi: “Hozir men nimani his qilyapman?”, “Vaziyat haqida nimani aniq bilaman?” va “Kasbiy maqsadimga qaysi harakat mos keladi?”. Birinchi savol shaxsiy javobni, ikkinchisi dalil va talqinni, uchinchisi esa mas’uliyatli qarorni aniqlashtiradi. Bu savollar uzoq yozma tahlil uchun emas, qisqa o‘quv mashqlarida takroran foydalanish uchun taklif etiladi. Dastlab talabalarga oddiy vaziyat berilib, unda kuzatilgan hodisa va ichki talqin ajratiladi. Masalan, o‘quvchi savolga javob bermaydi. Talaba kuzatuvni “savol berilgandan keyin javob eshitilmadi” tarzida qayd etadi, ehtimoliy sabablarni esa alohida yozadi. Shundan keyin qaysi izoh uning noroziligini kuchaytirgani va nima sababdan shunday o‘ylagani muhokama qilinadi. Vazifaning maqsadi o‘z talqinini dalil bilan tenglashtirmaslikdir. Keyingi mashqda talabadan vaziyatga qisqa javob tayyorlash so‘raladi. Javobda aniq talab, tushunishni tekshirish yoki yordam taklifi bo‘lishi mumkin. Talaba o‘z jumlasining maqsadini izohlaydi va uni boshqa ishtirokchining javobi bilan solishtiradi. Bunda barcha vaziyatga mos yagona ibora o‘rgatilmaydi. Muhimi, tanlangan ifoda o‘quv vazifasini saqlashi va bolaning shaxsini kamsitmasligidir. So‘ng vaziyatning bir sharti o‘zgartiriladi. O‘quvchi javob bermaslik o‘rniga norozilik bildirishi yoki topshiriqni tushunmaganini aytishi mumkin. Talaba oldingi javobini yangi ma’lumotga moslashtiradi. Shu orqali tayyor jumlani yodlash bilan vaziyatga qarab harakat tanlash o‘rtasidagi farq ko‘rinadi. Mashq yakunida talaba nima o‘zgarganini va qarori nega yangilanganini qisqa asoslaydi. Qisqa tanaffus yoki javob berish tezligini pasaytirish ayrim vaziyatlarda foydali o‘quv usuli sifatida mashq qilinishi mumkin. Biroq bu bolani nazoratsiz qoldirish yoki bevosita xavfga javobni kechiktirish degani emas. Talaba vaziyatning xavfsizlik talabi bilan o‘zini boshqarish usulini muvofiqlashtirishi kerak. Mazkur mashqlar davolash yoki ruhiy holatni tashxislash vositasi sifatida taqdim etilmaydi [3].

Shartli vaziyat tahlili

Shartli dars vaziyatida o‘quvchi topshiriqni bajarishni rad etib, “buning menga keragi yo‘q” deydi. Talaba-pedagog buni o‘ziga qaratilgan hurmatsizlik deb qabul qiladi va

javobini baland ovozda boshlamoqchi bo‘ladi. Mashg‘ulotda shu nuqtada to‘xtalib, hodisa, talqin va maqsad ajratiladi. Kuzatilgan hodisa topshiriqqa qarshilik, talqin esa pedagogga nisbatan munosabat haqidagi taxmindir.

Talaba kasbiy maqsad sifatida o‘quvchining vazifaga qaytishi va sinfdagi ishning davom etishini belgilaydi. U talabni qisqa tushuntirish, qiyinchilikni aniqlashtirish yoki topshiriqni boshlashga yordam berish variantlarini ko‘rib chiqadi. Har bir variant qaysi sharoitda mos kelishi izohlanadi. Mashq bolaning barcha talabini qabul qilishga emas, pedagogning javobini vazifa bilan bog‘lashga xizmat qiladi. Vaziyat ikkinchi marta ijro etilganda kuzatuvchi talabaning ovoziga umumiy baho berish bilan cheklanmaydi. U talab tushunarlimi, taxmin fakt sifatida aytildimi, bolaga izoh berish imkoniyati qoldimi va harakat maqsadga mosmi, degan savollarni qayd etadi. Keyin ishtirokchilar birinchi va ikkinchi javobni mazmunan solishtiradilar. Farq mashq doirasidagi o‘rganishni ko‘rsatishi mumkin, ammo uzoq muddatli samaradorlikni isbotlamaydi.

Pedagogik sharoit va baholash

Hissiy o‘zini boshqarishga o‘rgatishda xavfsiz muhokama muhiti zarur. Talabalarni og‘ir shaxsiy tajribalarini ochiq aytishga majburlash mumkin emas. Mashqlar uchun shartli vaziyatlar yetarli bo‘lishi mumkin. Ishtirokchi ma’lum rolni bajarishni istamasa, kuzatuvchi yoki tahlilchi vazifasini tanlashi mumkin. O‘qituvchining vazifasi hissiy bosim yaratish emas, kasbiy harakatni o‘rganish uchun boshqariladigan vaziyat tashkil etishdir. Baholashda o‘z holatini anglash, talqinni tekshirish, maqsadni aniqlashtirish va javobni moslashtirish ko‘rsatkichlari taklif etiladi. Talabaning “jahlim chiqdi” deyishi past tayyorgarlik belgisi sifatida olinmaydi. Aksincha, u shu holatni tan olib, keyingi harakatini asoslay olsa, bu o‘rganish uchun muhim dalildir. Tashqi xotirjamlikning o‘zi esa qarorning adolatli yoki maqsadga muvofiq ekanini ko‘rsatmaydi. Boshlang‘ich javobda talaba hodisa va talqinni aralashtirishi, o‘z maqsadini tushuntirmasligi mumkin. Rivojlanayotgan javobda muqobil izoh paydo bo‘ladi, biroq tanlangan harakat hali umumiy qoladi. Asoslangan javobda esa talaba nimani bilishi, nimani taxmin qilishi va nima uchun muayyan harakatni tanlashini farqlaydi. Ushbu tavsiflar o‘quv vazifasini baholash uchun taklif etilgan bo‘lib, tasdiqlangan psixologik o‘lchov vositasi emas. Pedagogik amaliyotda rahbarning ko‘magi ham hisobga

olinishi kerak. Hissiy boshqaruvni faqat shaxsiy iroda masalasi deb qarash talabaning ortiqcha yuklama yoki noaniq vazifalar bilan bog‘liq qiyinchiliklarini yashirishi mumkin. Amaliyot vazifalarini aniqlashtirish, muhokama uchun vaqt ajratish va zarur yordamni so‘rash imkoniyatini yaratish muhimdir. Bolalarni himoya qilishga yo‘naltirilgan muhit haqidagi fikrlar [4] shu tashkiliy sharoit bilan bog‘lanadi.

Xulosa va tadqiqot istiqboli

Bo‘lajak pedagogning hissiy o‘zini boshqarishi zo‘ravonlikning oldini olishga tayyorgarlikda ongli kasbiy tanlovni qo‘llab-quvvatlaydigan ko‘nikma sifatida talqin qilinishi lozim. Uning mazmuni hissiy holatni tan olish, vaziyat talqinini tekshirish va ta’limiy maqsadga mos javobni tanlashdan iborat. Ushbu tezisda taklif etilgan mashqlar mazkur harakatlarni qisqa pedagogik vaziyatlar orqali o‘rganishga qaratilgan. O‘quv mashg‘ulotlariga hodisa va talqinni ajratish, javobni asoslash hamda yangi ma’lumotga qarab o‘zgartirish topshiriqlarini kiritish tavsiya etiladi. Baholash shaxsning hissiy xususiyatiga emas, vaziyatdagi kasbiy harakatiga qaratilishi kerak. Metodik taklifni amalda sinashda baholovchilar fikrining mosligi, talabalar uchun topshiriqlarning tushunarliligi va o‘rganilgan yondashuvning yangi vaziyatlarga ko‘chishi alohida tekshirilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sultanova N. Bolalarga nisbatan zo‘ravonlik turlari va ularning salbiy ta’siri // “Transformation of Science in the Context of Global Development: Interdisciplinary Research, Innovative Solutions and a Sustainable Future” xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. — Toshkent–London, 2026-yil 30-sentabr. — B. 849–859.

2. Sultanova N. Pedagogik zo‘ravonlik muammosini muhokama qilish va hal qilishda barcha manfaatdor tomonlarning hamkorligi // Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar. — 2025. — № 4, C seriya. — B. 1169–1173.

3. Sultanova N. O‘zbekistonda bolalar va ayollar manfaatlarini himoya qilish, ularga yordam ko‘rsatish va qo‘llab-quvvatlash hamda xorijiy davlatlar bilan hamkorlikdagi loyihalar // International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2026. – Vol. 2, Issue 3. – B. 304–307. – ISSN 2181-3884.

4. Sultanova N. Forming competences to combat violence in training teaching staff //

Science and Education in Karakalpakstan. – 2026. – № 1/2. – P. 991–995. – ISSN 2181-9203.

