



PEDAGOGIK FAOLIYATDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISH JARAYONINING PSIXOLOGIK JIHATDAN SAMARADORLIGINI TA'MINLOVCHI OMILLAR

Maxmudov Shokir Kamolovich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
"Pedagogika va psixologiya" kafedrası dotsenti
Email: mahmudovshokir0@gmail.com
UDK 37.037.5

<https://orcid.org/0009-0002-8066-5434>
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17338614>

Annotatsiya: ushbu maqolada pedagogik faoliyatda o'z-o'zini boshqarish jarayonining psixologik jihatdan samaradorligini ta'minlovchi asosiy omillar tahlil qilingan. O'qituvchining kasbiy muvaffaqiyatga erishishida ichki motivatsiya, refleksiya, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, rejalashtirish, shaxsiy mas'uliyat va tashqi ijtimoiy muhit kabi omillarning ta'siri yoritilgan. Maqolada o'z-o'zini boshqarishning pedagogik faoliyatdagi roli va uning samarali shakllanishi uchun zarur bo'lgan psixologik shart-sharoitlar ilmiy asosda bayon etilgan. Tadqiqot natijalari, pedagoglarning kasbiy faoliyatida mustaqil qaror qabul qilish, o'zini tahlil qilish va rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantirishda ushbu omillarning o'rni muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini boshqarish, pedagogik faoliyat, psixologik samaradorlik, refleksiya, motivatsiya, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, kasbiy rivojlanish, shaxsiy mas'uliyat.

Аннотация: В данной статье проанализированы основные факторы, обеспечивающие психологическую эффективность процесса саморегуляции в педагогической деятельности. Освещается влияние таких факторов, как внутренняя мотивация, рефлексия, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, планирование, личная ответственность и внешняя социальная среда на достижение профессионального успеха педагогом. В статье научно обоснована роль саморегуляции в педагогической деятельности и психологические условия, необходимые для её эффективного формирования. Результаты исследования показывают значимость этих факторов в развитии у педагогов навыков принятия самостоятельных решений, самоанализа и профессионального самосовершенствования.

Ключевые слова: саморегуляция, педагогическая деятельность, психологическая эффективность, рефлексия, мотивация, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, профессиональное развитие, личная ответственность.

Annotation: This article analyzes the key factors that ensure the psychological effectiveness of the self-regulation process in pedagogical activity. It highlights the influence of internal motivation, reflection, emotional stability, stress resilience, planning, personal responsibility, and the external social environment on a teacher's professional success. The article scientifically substantiates the role of self-regulation in pedagogical work and the psychological conditions necessary for its effective development. The research findings demonstrate the significance of these factors in shaping teachers' abilities to make independent decisions, engage in self-analysis, and foster continuous professional development.

Keywords: self-regulation, pedagogical activity, psychological effectiveness, reflection, motivation, stress resilience, emotional stability, professional development, personal responsibility.

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagog shaxsining rivojlanishi va kasbiy muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga bog'liq. O'z-o'zini boshqarish — bu pedagogning ichki holatini, faoliyatini, hissiyot va harakatlarini ongli ravishda rejalashtirib, nazorat qilish va baholash qobiliyatidir. Bu jarayon psixologik omillarga, tashqi muhitga va shaxsiy resurslarga bevosita bog'liq. Mazkur maqolada pedagogik faoliyatda o'z-o'zini boshqarishning psixologik samaradorligini ta'minlaydigan asosiy omillar tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Pedagogning ichki motivatsiyasi va o'z faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabati o'z-o'zini boshqarishning samarali amalga oshishida muhim rol o'ynaydi. Yuqori motivatsiyaga ega bo'lgan pedagog o'zini boshqarishda faol, mustaqil va natijaga yo'naltirilgan bo'ladi. Pedagogik faoliyatda o'z-o'zini boshqarish samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining shaxsiy psixologik xususiyatlariga bog'liq bo'lib, ular orasida refleksiya, o'zini baholash va mas'uliyat eng muhim omillar sifatida ajralib turadi.

Refleksiya – bu pedagogning o'z faoliyati, qaror va xatti-harakatlarini tahlil qilish, ularning natijalarini anglab yetish va kerakli xulosalar chiqarish jarayonidir[1.2.b.]. Reflektiv yondashuv o'qituvchiga doimiy ravishda o'z ustida ishlash, xatolardan saboq olish va kasbiy takomillashuvga intilish imkonini beradi.

O'zini baholash esa shaxsning o'z bilim, ko'nikma, malaka va xulq-atvorini real holatda tahlil qilib, ularni ob'ektiv baholay olishi jarayonidir. O'zini to'g'ri baholay oladigan pedagog o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglaydi, shunga mos ravishda faoliyatini rejalashtiradi va rivojlantiradi.

Mas'uliyat — bu o'qituvchining o'z kasbiy faoliyati, qabul qilayotgan qarorlari va ularning oqibatlarini uchun javobgarlikni his qilishi va tan olishi demakdir[2.2.b.]. Mas'uliyat hissi kuchli bo'lgan pedagog o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yadi, o'z harakatlariga tanqidiy yondashadi va har qanday sharoitda professional me'yorlarga amal qiladi.

Umuman olganda, ushbu shaxsiy sifatlar pedagog shaxsining o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishda asosiy psixologik tayanch bo'lib xizmat qiladi.

Pedagogik faoliyat ko'p hollarda yuqori emotsional yuklama va stressli vaziyatlar bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli o'qituvchining **emotsional barqarorlik** va **stressga chidamlilik** ko'nikmalari uning kasbiy samaradorligini ta'minlovchi muhim psixologik omillar hisoblanadi.

Emotsional barqarorlik — bu pedagogning turli tashqi va ichki stress omillariga qaramay, hissiy holatini muvozanatda saqlash qobiliyatidir[3.1.b.]. Emotsional barqaror o'qituvchi o'z kayfiyatini nazorat qila oladi, hissiy zo'riqishlardan tez tiklanadi va o'quv jarayonida ijobiy munosabatni saqlaydi. Bu uning pedagogik faoliyatdagi muvozanatli va ishonchli bo'lishini ta'minlaydi.

Stressga chidamlilik esa o'qituvchining stressli holatlarda samarali faoliyat ko'rsatish, bosim ostida o'zini nazorat qila olish va muammolarni hal qilishda qat'iylik ko'rsatish qobiliyatidir[4.1.b.]. Stressga chidamli pedagoglar ish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga moslashadi, o'z ishiga bo'lgan ishtiyoq va motivatsiyasini yo'qotmaydi.

Shunday qilib, pedagoglarning emotsional barqarorligi va stressga chidamliligi o'z-o'zini boshqarish jarayonining asosiy shartlaridan biri bo'lib, ularning kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyati va sog'lom ruhiy holatini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Ta'lim muassasalarida pedagoglarning bu xususiyatlarini rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash uchun maxsus treninglar, psixologik konsultatsiyalar va stressni boshqarish texnikalari qo'llanilishi zarur.

Pedagogik faoliyat davomida turli stress omillari yuzaga keladi: o'quvchilarning muammolari, ortiqcha ish yuklamasi, vaqt taqchilligi. Bunday vaziyatlarda o'zini boshqara oladigan, emotsional barqarorlikka ega bo'lgan pedagog samarali faoliyat yuritadi.

Pedagogik faoliyatda o'z-o'zini boshqarishning samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining maqsad qo'yish va rejalashtirish ko'nikmalariga bog'liq. Maqsadlarni aniq belgilash va ularga erishish uchun puxta reja tuzish — bu faoliyatni tizimli va natijaga yo'naltirilgan shaklda olib borish imkonini beradi.

Maqsad qo'yish — bu pedagogning qisqa va uzoq muddatli kasbiy vazifalarni aniqlash va ularni amalga oshirishga intilishidir[5.3.b.]. Aniqlik bilan belgilangan maqsadlar motivatsiyani oshiradi, resurslarni samarali taqsimlashga yordam beradi va faoliyat jarayonini tartibga soladi.

Rejalashtirish ko'nikmalari esa o'qituvchining maqsadlar sari harakatlarini bosqichma-bosqich tizimlashtirish, vaqtni boshqarish va kerakli resurslarni aniqlash qobiliyatidir. Rejalashtirish yordamida pedagog ish jarayonidagi qiyinchiliklarni oldindan ko'rib, ular uchun samarali yechimlar topadi.

Shunday qilib, maqsad qo'yish va rejalashtirish ko'nikmalari pedagogning o'z-o'zini boshqarishini mustahkamlab, kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi. Ushbu ko'nikmalarni rivojlantirish uchun o'qituvchilarga vaqtni boshqarish, vazifalarni prioritetlashtirish va samarali strategiyalarni qo'llash bo'yicha treninglar tashkil etish muhimdir.

Pedagogik faoliyatda o'z-o'zini boshqarish jarayonining samaradorligi nafaqat shaxsiy psixologik omillarga, balki tashqi ijtimoiy muhit va qo'llab-quvvatlash tizimiga ham bog'liq. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash** — bu pedagogga uning ish faoliyatida yuzaga keladigan qiyinchiliklar va stress holatlarini yengishda yordam beruvchi jamiyat, hamkasblar, rahbarlar va oila tomonidan taqdim etiladigan ijobiy yordamdir.

Tashqi muhit, jumladan, ish joyidagi madaniyat, rahbarlik uslubi, jamoaviy munosabatlar, shuningdek, ta'lim tizimining tashkiliy va moddiy-ta'minot jihatlari, pedagogning ruhiy holatiga va o'zini boshqarish ko'nikmalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Quvvatlovchi va hurmatga asoslangan ijtimoiy muhit pedagogning stressni kamaytirish, emotsional barqarorligini saqlash va kasbiy faoliyatda faol ishtirok etish imkoniyatlarini oshiradi.

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash pedagogga yangi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishda, muammolarni hal qilishda hamda kasbiy o'sish va rivojlanishda yordam beradi. Shu sababli ta'lim muassasalarida pedagoglarning ijtimoiy muhitini yaxshilash, jamoaviy ishlarni kuchaytirish va doimiy ruhiy yordam ko'rsatish tizimlarini yaratish katta ahamiyatga ega.

Umuman olganda, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va tashqi muhit pedagoglarning o'z-o'zini boshqarishining psixologik samaradorligini ta'minlovchi muhim omillardir.



Xulosa

Pedagogning malaka oshirishi, yangi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishi o'z-o'zini boshqarish darajasini oshiradi. O'qituvchi o'z ustida ishlasa, o'zini tahlil qilish, boshqarish va yangiliklarga moslashish qobiliyati rivojlanadi.

Pedagogik faoliyatda o'z-o'zini boshqarish — bu shaxsiy va kasbiy taraqqiyotning ajralmas qismi bo'lib, uning samaradorligi ko'plab psixologik omillar bilan belgilanadi. Ichki motivatsiya, refleksiya, emotsional barqarorlik, rejalashtirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va uzluksiz rivojlanish — bularning barchasi pedagogning o'zini boshqarish darajasini oshiradi. Shunday ekan, ta'lim tizimida o'qituvchilarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nur Shafiqah binti Mohd Rodzi, Shahlan bin Surat. The Relationship Between Self Regulation and Psychological Well Being Among School Teachers. AJPR, 2023.
2. Psychological features of future teachers' self-regulation behavior in the process of professional formation. Psychological Prospects, 2022.
3. Teachers' emotion regulation and related environmental, personal, instructional, and well-being factors: A meta analysis. Educational Psychology Review, 2023.
4. Murodova, G. O'qituvchilarda kasbiy stress va uni boshqarish yo'llari. Toshkent: TDPU nashriyoti. (2021).
5. Karimova, M. Pedagogik faoliyatda o'z-o'zini anglash va psixologik tayyorgarlik. Pedagogik innovatsiyalar jurnali. (2020).