

ta'minlashga xizmat qiladi. O'zbekistonda maxsus ta'lim tizimining rivojlanishi, ayniqsa inklyuziv ta'lim va zamonaviy texnologiyalarning joriy etilishi, stressni boshqarish va hissiy barqarorlikning ahamiyatini yanada oshiradi. Ushbu bo'limda keltirilgan tahlillar va adabiyotlar stressni boshqarish va hissiy barqarorlikning mohiyati va o'rnini chuqur tushunishga yordam beradi va o'quv qo'llanmaning keyingi bo'limlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

5.4. Sabr-toqat va o'zini tuta bilish fazilatlari

Sabr-toqat va o'zini tuta bilish fazilatlari oligofrenopedagogik faoliyatda shaxsiy va axloqiy kompetentlikning muhim tarkibiy qismlari sifatida intellektual nuqsonli bolalarni o'qitish jarayonida pedagoglarning professional va emotsional samaradorligini ta'minlaydi. Sabr-toqat pedagogning qiyin vaziyatlarda o'zini tinch saqlashi va o'quvchilarning sekin rivojlanish jarayonlariga moslashishini, o'zini tuta bilish esa emotsional reaksiyalarni boshqarish va axloqiy me'yorlarga rioya qilishni anglatadi. Ushbu bo'limda sabr-toqat va o'zini tuta bilishning mohiyati, tamoyillari, usullari va ahamiyati o'zbek va xorijiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi. Matn Izbullayeva G. (2022, 2023), Aytmetova S.T. va boshqalar (2000), Mutalipova M.J. va Xodjayev B.X. (2014), Qodirova F.U. va Pulatova D.A. (2023), shuningdek, Vygotskiy va Luriya kabi olimlarning ishlariga asoslanadi. Bo'limning maqsadi – sabr-toqat va o'zini tuta bilish fazilatlarining oligofrenopedagogik faoliyatdagi o'rnini chuqur tahlil qilish va ularning ta'lim jarayonidagi ahamiyatini aniqlashdir.

Sabr-toqat va o'zini tuta bilishning mohiyati

Sabr-toqat intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda pedagogning qiyinchiliklarga dosh berish, o'quvchilarning sekin rivojlanish jarayonlariga moslashish va uzoq muddatli maqsadlarga sadoqat bilan yondashish qobiliyatini anglatadi. O'zini tuta bilish esa pedagogning emotsional impulslerini boshqarishi, stressli vaziyatlarda o'zini nazorat qilishi va axloqiy me'yorlarga rioya qilishini ifodalaydi. Izbullayeva G. (2022) ta'kidlaganidek, “sabr-toqat va o'zini tuta bilish intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda pedagogning professional va axloqiy barqarorligini ta'minlaydi”^[1]. Ushbu fazilatlar quyidagi maqsadlarni ko'zlaydi:

- O'quvchilarning individual rivojlanish tempiga moslashish.
- Stressli va qiyin vaziyatlarda emotsional muvozanatni saqlash.
- Ta'lim muhitida ijobiy va barqaror munosabatlarni shakllantirish.
- Pedagogning professional charchoq (burnout) holatlariga tushib qolish xavfini kamaytirish^[2].

Aytmetova S.T. va boshqalar (2000) ta'kidlaganidek, intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda pedagoglar ko'pincha o'quvchilarning sekin o'rganish jarayonlari va emotsional o'zgarishlari tufayli sabr-toqat va o'zini tuta bilishga muhtoj bo'ladi^[3].

Sabr-toqat va o'zini tuta bilishning asosiy tamoyillari

Sabr-toqat va o'zini tuta bilish bir nechta asosiy tamoyillarga asoslanadi. Mutalipova M.J. va Xodjayev B.X. (2014) quyidagi tamoyillarni ajratib ko'rsatadi:

1. **Empatik yondashuv:** O'quvchilarning individual ehtiyojlari va cheklovlarini tushunish va ularga sabr bilan yondashish.
2. **Emotsional nazorat:** Stressli vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini boshqarish va ijobiy munosabatni saqlash.
3. **Uzoq muddatli maqsadlarga yo'naltirilganlik:** O'quvchilarning rivojlanishidagi sekin o'zgarishlarga sabr bilan yondashish.
4. **Axloqiy mas'uliyat:** Pedagogning o'z harakatlari va qarorlarida axloqiy me'yorlarga rioya qilishi.
5. **O'z-o'zini rivojlantirish:** Sabr-toqat va o'zini tuta bilish ko'nikmalarini doimiy ravishda rivojlantirish^[4].

Vygotskiyning "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasi sabr-toqat va o'zini tuta bilish bilan uzviy bog'liq bo'lib, pedagogning o'quvchilarning potentsial imkoniyatlariga mos ravishda sabr bilan ishlashini ta'kidlaydi^[5].

Sabr-toqat va o'zini tuta bilishning qo'llanilishi

Sabr-toqat va o'zini tuta bilish intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda turli usullar orqali amalda qo'llaniladi. Qodirova F.U. va Pulatova D.A. (2023) quyidagi asosiy usullarni ajratib ko'rsatadi:

1. **O'quvchilar bilan individual ishlash:** O'quvchilarning sekin rivojlanish jarayonlariga sabr bilan yondashish.
2. **Emotsional muvozanatni saqlash:** Stressli vaziyatlarda o'zini tuta bilish va ijobiy munosabatni saqlash.
3. **O'yinli va ijodiy yondashuvlar:** O'quvchilarning motivatsiyasini oshirish uchun sabr-toqat talab qiladigan o'yinli metodlardan foydalanish.
4. **Refleksiya va o'z-o'zini tahlil qilish:** Pedagogning o'z xatti-harakatlarini tahlil qilishi va emotsional nazoratni mustahkamlashi.
5. **Ota-onalar va hamkasblar bilan hamkorlik:** Sabr-toqat va o'zini tuta bilishni talab qiladigan muloqotlarda professional yondashuvni saqlash^[6].

1. O'quvchilar bilan individual ishlash

O'quvchilar bilan individual ishlash sabr-toqat va o'zini tuta bilishning asosiy qo'llanilish sohasidir. Jurayev B.T. (2020) ta'kidlaganidek, intellektual nuqsonli bolalarning sekin o'rganish jarayonlari pedagogdan yuqori darajada sabr-toqat talab qiladi^[7]. Bu usul quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **Individual tempga moslashish:** O'quvchining o'ziga xos rivojlanish sur'atiga mos ravishda ta'lim berish.

- **Ijobiy rag‘batlantirish:** O‘quvchining har bir muvaffaqiyatini qadrlash va sabr bilan qo‘llab-quvvatlash.
- **Uzoq muddatli maqsadlar:** O‘quvchining rivojlanishidagi kichik yutuqlarni e‘tiborga olish va ularga asoslanish^[8].

2. Emotsional muvozanatni saqlash

Emotsional muvozanatni saqlash pedagogning stressli vaziyatlarda o‘zini tuta bilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Aytmetova S.T. va boshqalar (2000) ta’kidlaganidek, emotsional muvozanat o‘quvchilar bilan munosabatlarda ijobiy muhit yaratishga xizmat qiladi^[9]. Bu usul quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi:

- **Stressli vaziyatlarda nazorat:** O‘quvchilarning xatti-harakatlari yoki qiyinchiliklari tufayli yuzaga keladigan stressni boshqarish.
- **Ijobiy munosabat:** Har qanday vaziyatda o‘quvchilarga ijobiy va hurmatli munosabatda bo‘lish.
- **O‘zini tinchlantirish usullari:** Stressli vaziyatlarda nafas olish yoki meditatsiya kabi texnikalarni qo‘llash^[10].

3. O‘yinli va ijodiy yondashuvlar

O‘yinli va ijodiy yondashuvlar sabr-toqatni rivojlantirishda samarali usul hisoblanadi. Izbullayeva G. (2023) ta’kidlaganidek, o‘yinlar o‘quvchilarning motivatsiyasini oshiradi va pedagogning sabr-toqatini mustahkamlashga yordam beradi^[11]. Bu usul quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi:

- **O‘yinli mashg‘ulotlar:** O‘quvchilarning qiziqishini jalb qiladigan va sabr-toqatni talab qiladigan o‘yinlarni tashkil etish.
- **Ijodiy vazifalar:** O‘quvchilarning sekin rivojlanishiga mos ijodiy loyihalarni joriy etish.
- **Guruh faoliyatlari:** O‘quvchilar o‘rtasida hamkorlikni rag‘batlantirish orqali sabr-toqatni oshirish^[12].

4. Refleksiya va o‘z-o‘zini tahlil qilish

Refleksiya va o‘z-o‘zini tahlil qilish pedagogning o‘z xatti-harakatlarini baholashi va emotsional nazoratni mustahkamlashga yordam beradi. Qodirova F.U. va Pulatova D.A. (2023) ta’kidlaganidek, refleksiya pedagoglarning o‘zini tuta bilish qobiliyatini rivojlantiradi^[13]. Bu usul quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi:

- **O‘z faoliyatini tahlil qilish:** Pedagogning o‘z xatti-harakatlarini va qarorlarini muntazam baholashi.

- **Emotsional refleksiya:** Stressli vaziyatlarda o‘z his-tuyg‘ularini tahlil qilish va boshqarish.
- **Professional rivojlanish:** Refleksiya orqali sabr-toqat va o‘zini tuta bilish ko‘nikmalarini mustahkamlash^[14].

5. Ota-onalar va hamkasblar bilan hamkorlik

Ota-onalar va hamkasblar bilan hamkorlik sabr-toqat va o‘zini tuta bilishni talab qiladigan muhim soha hisoblanadi. Jurayev B.T. (2020) ta’kidlaganidek, bu hamkorlik ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi va pedagogning emotsional barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi^[15]. Bu usul quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi:

- **Ota-onalarga sabr bilan yondashish:** Ota-onalarning tashvishlari va savollariga hurmat va sabr bilan javob berish.
- **Hamkasblar bilan hamkorlik:** Professional muloqotlarda o‘zini tuta bilish va ijobiy munosabatni saqlash.
- **Muzokaralar:** Murakkab vaziyatlarda sabr-toqat va axloqiy yondashuvni saqlash^[16].

Sabr-toqat va o‘zini tuta bilishning ahamiyati

Sabr-toqat va o‘zini tuta bilish intellektual nuqsonli bolalarni o‘qitishda muhim rol o‘ynaydi. Qodirova F.U. va Pulatova D.A. (2023) ta’kidlaganidek, bu fazilatlar pedagoglarning professional samaradorligini oshiradi va o‘quvchilarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi^[17]. Sabr-toqat va o‘zini tuta bilishning ahamiyati quyidagi jihatlarda namoyon bo‘ladi:

1. **O‘quvchilarning rivojlanishi:** Sabr-toqat o‘quvchilarning sekin rivojlanish jarayonlariga moslashishga yordam beradi.
2. **Emotsional barqarorlik:** O‘zini tuta bilish pedagoglarning stressli vaziyatlarda ijobiy munosabatni saqlashini ta’minlaydi.
3. **Ta’lim muhitining sifati:** Sabr-toqat va o‘zini tuta bilish ta’lim muhitida ishonchli va ijobiy munosabatlarni shakllantiradi.
4. **Professional charchoqning oldini olish:** Bu fazilatlar pedagoglarning burn-out holatlariga tushib qolish xavfini kamaytiradi^[18].

UNICEF O‘zbekistonning 2023-yilgi hisobotida ta’kidlanishicha, O‘zbekistonda inklyuziv ta’limning rivojlanishi sabr-toqat va o‘zini tuta bilishning ahamiyatini yanada oshiradi, chunki bu fazilatlar o‘quvchilarni umumiy ta’lim muhitiga integratsiya qilishda muhim rol o‘ynaydi^[19].

Sabr-toqat va o‘zini tuta bilishdagi muammolar va yechimlar

Sabr-toqat va o‘zini tuta bilishda bir qator muammolar mavjud:

1. **Yuqori emotsional yuk:** Intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda pedagoglarning duch keladigan emotsional qiyinchiliklari.
2. **Malaka yetishmasligi:** Pedagoglarning sabr-toqat va o'zini tuta bilish bo'yicha maxsus ko'nikmalarining cheklanganligi.
3. **Resurslarning yetishmasligi:** Treninglar va psixologik qo'llab-quvvatlash uchun resurslarning cheklanganligi.
4. **Jamiyatdagi stereotiplar:** Intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda ijtimoiy bosimlar va stereotiplar sabr-toqatni qiyinlashtiradi^[20].

Ushbu muammolarni hal qilish uchun quyidagi yechimlar taklif etiladi:

1. **Psixologik treninglar:** Sabr-toqat va o'zini tuta bilish bo'yicha maxsus treninglar tashkil etish.
2. **Malaka oshirish dasturlari:** Pedagoglar uchun emotsional nazorat va sabr-toqatni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish.
3. **Resurslarni ko'paytirish:** Maxsus ta'lim muassasalarini psixologik qo'llab-quvvatlash vositalari bilan ta'minlash.
4. **Jamoatchilik xabardorligini oshirish:** Intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashning ahamiyati haqida ommaviy axborot vositalarida kampaniyalar o'tkazish^[21].

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 638-son qarori (2021) maxsus ta'lim tizimida zamonaviy yondashuvlarni joriy etishni qo'llab-quvvatlaydi, bu esa sabr-toqat va o'zini tuta bilishni rivojlantirishda muhim qadamdir^[22].

Sabr-toqat va o'zini tuta bilishda zamonaviy yondashuvlar

Zamonaviy ta'lim tizimida sabr-toqat va o'zini tuta bilishda innovatsion yondashuvlar tobora keng qo'llanilmoqda. White R. (2021) ta'kidlaganidek, raqamli texnologiyalar va interaktiv metodlar bu fazilatlarni rivojlantirishda muhim vosita sifatida qaralmoqda^[23]. Zamonaviy yondashuvlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Raqamli platformalar:** Sabr-toqat va o'zini tuta bilish bo'yicha onlayn treninglar va maslahatlar.
- **Virtual reallik (VR):** Emotsional nazoratni rivojlantirish uchun stressli vaziyatlarni simulyatsiya qilish.
- **Sun'iy intellekt (AI):** Pedagoglarning emotsional holatini tahlil qilish va moslashtirilgan strategiyalarni ishlab chiqish.
- **Xalqaro tajriba almashinuv:** Xorijiy sabr-toqat va o'zini tuta bilish metodlarini mahalliy ta'lim muhitiga moslashtirish^[24].

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yildagi PQ-4860-son qarori maxsus ta'lim sohasida zamonaviy yondashuvlarni joriy etishni qo'llab-quvvatlaydi, bu esa sabr-toqat va o'zini tuta bilishning samarasini oshiradi^[25].

Xulosa

Sabr-toqat va o'zini tuta bilish intellektual nuqsonli bolalarni o'qitishda muhim shaxsiy va axloqiy kompetentsiyalar sifatida pedagoglarning professional samaradorligini oshiradi. Empatik yondashuv, emotsional nazorat, uzoq muddatli maqsadlarga yo'naltirilganlik, axloqiy mas'uliyat va o'z-o'zini rivojlantirish kabi tamoyillar ushbu fazilatlarni amalda qo'llashda asosiy rol o'ynaydi. O'quvchilar bilan individual ishlash, emotsional muvozanatni saqlash, o'yinli yondashuvlar, refleksiya va ota-onalar bilan hamkorlik usullari ta'lim muhitida ijobiy munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. O'zbekistonda maxsus ta'lim tizimining rivojlanishi, ayniqsa inklyuziv ta'lim va zamonaviy texnologiyalarning joriy etilishi, sabr-toqat va o'zini tuta bilishning ahamiyatini yanada oshiradi. Ushbu bo'limda keltirilgan tahlillar va adabiyotlar sabr-toqat va o'zini tuta bilishning mohiyati va o'rnini chuqur tushunishga yordam beradi va o'quv qo'llanmaning keyingi bo'limlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

5.5. O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari oligofrenopedagogik faoliyatda shaxsiy va axloqiy kompetentlikning muhim tarkibiy qismlari sifatida pedagoglarning professional va shaxsiy o'sishini ta'minlaydi. O'zini rivojlantirish pedagogning doimiy ravishda yangi bilim va ko'nikmalarni egallashini, o'z-o'zini boshqarish esa o'z harakatlari, his-tuyg'ulari va vaqtini samarali boshqarish qobiliyatini anglatadi. Ushbu bo'limda o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishning mohiyati, tamoyillari, usullari va ahamiyati o'zbek va xorijiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi. Matn Izbullayeva G. (2022, 2023), Aytmetova S.T. va boshqalar (2000), Mutalipova M.J. va Xodjayev B.X. (2014), Qodirova F.U. va Pulatova D.A. (2023), shuningdek, Vygotskiy va Luriya kabi olimlarning ishlariga asoslanadi. Bo'limning maqsadi – o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining oligofrenopedagogik faoliyatdagi o'rnini chuqur tahlil qilish va ularning ta'lim jarayonidagi ahamiyatini aniqlashdir.

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishning mohiyati

O'zini rivojlantirish pedagogning professional va shaxsiy kompetentsiyalarini doimiy ravishda oshirishga qaratilgan faoliyat bo'lib, yangi bilimlar, ko'nikmalar va tajribalarni egallashni o'z ichiga oladi. O'z-o'zini boshqarish esa pedagogning o'z harakatlari, his-tuyg'ulari va vaqtini samarali boshqarish orqali professional maqsadlarga erishish qobiliyatini ifodalaydi. Izbullayeva G. (2022) ta'kidlaganidek, “o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish oligofrenopedagogikada pedagogning intellektual nuqsonli bolalar bilan samarali ishlashini ta'minlaydigan asosiy omillardir”^[1]. Ushbu ikki tushuncha quyidagi maqsadlarni ko'zlaydi: