

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:

- Pedagogning professional malakasini doimiy ravishda oshirish.
- Emotsional va psixologik barqarorlikni ta'minlash orqali stressni boshqarish.
- O'quvchilar bilan ishlashda samarali strategiyalarni qo'llash.
- Professional charchoq (burnout) va motivatsiya pasayishining oldini olish^[2].

Aytmetova S.T. va boshqalar (2000) ta'kidlaganidek, intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda pedagoglarning o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari o'quvchilarning ta'lim jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ularning ijtimoiy moslashuvini osonlashtiradi^[3].

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishning asosiy tamoyillari

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish bir nechta asosiy tamoyillarga asoslanadi. Mutalipova M.J. va Xodjayev B.X. (2014) quyidagi tamoyillarni ajratib ko'rsatadi:

1. **Doimiy o'rganish:** Pedagogning yangi bilim va ko'nikmalarni egallashga doimiy intilishi.
2. **O'z-o'zini tahlil qilish:** O'z faoliyati va xatti-harakatlarini muntazam ravishda baholash.
3. **Maqsadlarni belgilash:** Qisqa va uzoq muddatli professional maqsadlarni aniqlash va ularga erishish uchun reja tuzish.
4. **Emotsional nazorat:** His-tuyg'ularni boshqarish va stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlash.
5. **Vaqtning samarali boshqarish:** Ish va shaxsiy hayot o'rtasida muvozanatni ta'minlash uchun vaqtning to'g'ri taqsimlash^[4].

Vygotskiyning ijtimoiy rivojlanish nazariyasi o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish bilan uzviy bog'liq bo'lib, pedagogning o'quvchilar bilan o'zaro munosabatlarida shaxsiy va professional o'sishning ahamiyatini ta'kidlaydi^[5].

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishning qo'llanilishi

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish 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. **Professional treninglar va seminarlar:** Pedagoglarning yangi metodlar va texnologiyalarni o'rganishi.
2. **Refleksiya va o'z-o'zini baholash:** O'z faoliyatini tahlil qilish va kamchiliklarni bartaraf etish.
3. **Vaqtning rejalashtirish:** Ish va shaxsiy hayotni muvozanatlash uchun vaqtning samarali boshqarish.
4. **Emotsional boshqaruv texnikalari:** Stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish uchun maxsus usullarni qo'llash.

5. **Hamkorlik va tajriba almashish:** Hamkasblar va mutaxassislar bilan tajriba almashish orqali o'sish^[6].

1. **Professional treninglar va seminarlar**

Professional treninglar va seminarlar pedagoglarning o'zini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Jurayev B.T. (2020) ta'kidlaganidek, doimiy ta'lim va malaka oshirish pedagoglarning intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda yangi yondashuvlarni qo'llashiga yordam beradi^[7]. Bu usul quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **Maxsus ta'lim metodlari:** Inklyuziv ta'lim va oligofrenopedagogika bo'yicha yangi metodlarni o'rganish.
- **Texnologik innovatsiyalar:** Raqamli vositalar va zamonaviy ta'lim texnologiyalarini o'zlashtirish.
- **Psixologik treninglar:** Emotsional va psixologik barqarorlikni oshirishga qaratilgan seminarlar^[8].

2. **Refleksiya va o'z-o'zini baholash**

Refleksiya va o'z-o'zini baholash pedagogning o'z faoliyatini tahlil qilishi va professional o'sish yo'llarini aniqlashiga yordam beradi. Aytmetova S.T. va boshqalar (2000) ta'kidlaganidek, refleksiya pedagoglarning o'z kamchiliklarini aniqlash va ularni bartaraf etishda muhim vositadir^[9]. Bu usul quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **O'z faoliyatini tahlil qilish:** Darslar va o'quvchilar bilan munosabatlarni muntazam baholash.
- **Kamchiliklarni aniqlash:** O'z ishida yuzaga keladigan muammolarni tahlil qilish va yechim topish.
- **Rivojlanish rejasi:** Professional o'sish uchun qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni belgilash^[10].

3. **Vaqtни rejalashtirish**

Vaqtни rejalashtirish o'z-o'zini boshqarishning asosiy jihatlaridan biridir. Izbullayeva G. (2023) ta'kidlaganidek, vaqtни samarali boshqarish pedagoglarning ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlashiga yordam beradi^[11]. Bu usul quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **Ish jadvallarini tuzish:** Kunlik va haftalik vazifalarni aniq rejalashtirish.
- **Prioritetlarni belgilash:** Eng muhim vazifalarni birinchi o'ringa qo'yish.
- **Dam olish vaqtini ta'minlash:** Shaxsiy hayot uchun yetarlicha vaqt ajratish^[12].

4. Emotsional boshqaruv texnikalari

Emotsional boshqaruv texnikalari pedagoglarning stressli vaziyatlarda o'zini boshqara olish qobiliyatini rivojlantiradi. Qodirova F.U. va Pulatova D.A. (2023) ta'kidlaganidek, bu texnikalar pedagoglarning emotsional barqarorligini ta'minlaydi va professional charchoqning oldini oladi^[13]. Bu usul quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **Nafas olish mashqlari:** Stressni kamaytirish uchun chuqur nafas olish texnikalarini qo'llash.
- **Meditatsiya va vizualizatsiya:** Emotsional muvozanatni saqlash uchun maxsus mashqlarni bajarish.
- **Stressni boshqarish strategiyalari:** Stressli vaziyatlarda konstruktiv yechimlar topish^[14].

5. Hamkorlik va tajriba almashish

Hamkorlik va tajriba almashish pedagoglarning o'zini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Jurayev B.T. (2020) ta'kidlaganidek, hamkasblar bilan tajriba almashish pedagoglarning yangi yondashuvlarni o'rganishiga va professional ko'nikmalarini oshirishiga yordam beradi^[15]. Bu usul quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **Hamkasblar bilan muloqot:** Tajriba va maslahat almashish uchun guruh muhokamalari tashkil etish.
- **Xalqaro tajriba:** Xorijiy ta'lim tizimlaridagi ilg'or usullarni o'rganish va mahalliy sharoitlarga moslashtirish.
- **Professional jamoalar:** Pedagoglarning professional tarmoqlarda ishtirok etishi va tajriba almashishi^[16].

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

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish intellektual nuqsonli bolalarni o'qitishda muhim rol o'ynaydi. Qodirova F.U. va Pulatova D.A. (2023) ta'kidlaganidek, bu ko'nikmalar pedagoglarning professional samaradorligini oshiradi va o'quvchilarning ta'lim jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi^[17]. O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishning ahamiyati quyidagi jihatlarda namoyon bo'ladi:

1. **Professional samaradorlik:** Yangi bilim va ko'nikmalar pedagoglarning ta'lim sifatini oshiradi.
2. **Emotsional barqarorlik:** O'z-o'zini boshqarish stressni kamaytiradi va psixologik muvozanatni ta'minlaydi.
3. **O'quvchilarning rivojlanishi:** Pedagogning professional o'sishi o'quvchilarning ta'lim va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

4. **Ta'lim muhitining sifati:** O'zini rivojlantirgan va o'zini boshqara oladigan pedagoglar ta'lim muhitida ijobiy muhit yaratadi^[18].

UNICEF O'zbekistonning 2023-yilgi hisobotida ta'kidlanishicha, O'zbekistonda inklyuziv ta'limning rivojlanishi o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining ahamiyatini yanada oshiradi, chunki bu ko'nikmalar o'quvchilarni umumiy ta'lim muhitiga integratsiya qilishda muhim rol o'ynaydi^[19].

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishdagi muammolar va yechimlar

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishda bir qator muammolar mavjud:

1. **Resurslarning cheklanganligi:** Professional treninglar va ta'lim resurslariga kirish imkoniyatining cheklanganligi.
2. **Vaqt yetishmasligi:** Pedagoglarning bandligi tufayli o'zini rivojlantirishga yetarlicha vaqt ajrata olmasligi.
3. **Motivatsiya pasayishi:** Uzoq muddatli professional o'sishda motivatsiyani saqlashda qiyinchiliklar.
4. **Jamiyatdagi stereotiplar:** Intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda ijtimoiy bosimlar va stereotiplar^[20].

Ushbu muammolarni hal qilish uchun quyidagi yechimlar taklif etiladi:

1. **Ta'lim resurslarini ko'paytirish:** Maxsus ta'lim muassasalarini zamonaviy ta'lim vositalari bilan ta'minlash.
2. **Moslashuvchan trening dasturlari:** Pedagoglar uchun qulay vaqtda o'tkaziladigan onlayn va oflayn treninglar tashkil etish.
3. **Motivatsiyani oshirish:** Pedagoglarning professional o'sishi uchun rag'batlantiruvchi tizimlarni joriy etish.
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 o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim qadamdir^[22].

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishda zamonaviy yondashuvlar

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

- **Raqamli ta'lim platformalari:** Onlayn kurslar va vebinarlar orqali professional malaka oshirish.
- **Virtual reallik (VR):** Ta'lim jarayonlarini simulyatsiya qilish orqali ko'nikmalarni rivojlantirish.
- **Sun'iy intellekt (AI):** Pedagoglarning professional ehtiyojlarini tahlil qilish va moslashtirilgan ta'lim rejalarini ishlab chiqish.
- **Xalqaro tajriba almashinuv:** Xorijiy ta'lim tizimlaridagi ilg'or usullarni mahalliy sharoitlarga 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 o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishning samarasini oshiradi^[25].

Xulosa

O'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish intellektual nuqsonli bolalarni o'qitishda muhim shaxsiy va axloqiy kompetentsiyalar sifatida pedagoglarning professional samaradorligini oshiradi. Doimiy o'rganish, o'z-o'zini tahlil qilish, maqsadlarni belgilash, emotsional nazorat va vaqtni samarali boshqarish kabi tamoyillar ushbu ko'nikmalarni amalda qo'llashda asosiy rol o'ynaydi. Professional treninglar, refleksiya, vaqtni rejalashtirish, emotsional boshqaruv texnikalari va hamkorlik usullari ta'lim muhitida pedagoglarning o'sishi va samaradorligini ta'minlaydi. O'zbekistonda maxsus ta'lim tizimining rivojlanishi, ayniqsa inklyuziv ta'lim va zamonaviy texnologiyalarning joriy etilishi, o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishning ahamiyatini yanada oshiradi. Ushbu bo'limda keltirilgan tahlillar va adabiyotlar o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarishning mohiyati va o'rnini chuqur tushunishga yordam beradi va o'quv qo'llanmaning keyingi bo'limlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

6-bob. Refleksiv kompetentlik

6.1. Pedagogik faoliyatda refleksiya mohiyati

Refleksiv kompetentlik oligofrenopedagogik faoliyatda pedagogning o'z faoliyatini tahlil qilish, o'z xatti-harakatlarini baholash va professional o'sishni ta'minlash qobiliyati sifatida muhim ahamiyatga ega. Pedagogik faoliyatda refleksiya mohiyati pedagogning o'z ishini muntazam ravishda tahlil qilishi, o'quvchilar bilan munosabatlarni baholashi va ta'lim jarayonini yaxshilash yo'llarini aniqlashini anglatadi. Ushbu bo'limda refleksiya mohiyati, uning tamoyillari, qo'llanilishi 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.