

mohiyati va o'rnini chuqur tushunishga yordam beradi va o'quv qo'llanmaning keyingi bo'limlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

### **5.3. Stressni boshqarish va hissiy barqarorlik**

Stressni boshqarish va hissiy barqarorlik oligofrenopedagogik faoliyatda shaxsiy va axloqiy kompetentlikning muhim tarkibiy qismlari sifatida intellektual nuqsonli bolalarni o'qitish jarayonida pedagoglarning psixologik va emotsional barqarorligini ta'minlaydi. Stressni boshqarish pedagoglarning professional faoliyatdagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam bersa, hissiy barqarorlik ularning o'quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan samarali munosabatlar o'rnatishiga xizmat qiladi. Ushbu bo'limda stressni boshqarish va hissiy barqarorlikning 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 – stressni boshqarish va hissiy barqarorlikning oligofrenopedagogik faoliyatdagi o'rnini chuqur tahlil qilish va ularning ta'lim jarayonidagi ahamiyatini aniqlashdir.

#### **Stressni boshqarish va hissiy barqarorlikning mohiyati**

Stressni boshqarish pedagoglarning professional faoliyatdagi psixologik va emotsional qiyinchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan strategiyalarni qo'llashini anglatadi. Hissiy barqarorlik esa pedagogning emotsional holatini muvozanatlash, stressli vaziyatlarda o'zini boshqara olish va ta'lim muhitida ijobiy munosabatlarni saqlash qobiliyatini ifodalaydi. Izbullayeva G. (2022) ta'kidlaganidek, “stressni boshqarish va hissiy barqarorlik pedagogning professional samaradorligini oshiradi va o'quvchilarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi”<sup>[1]</sup>. Ushbu ikki tushuncha quyidagi maqsadlarni ko'zlaydi:

- Pedagoglarning psixologik va emotsional barqarorligini ta'minlash.
- Stressli vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilishni osonlashtirish.
- O'quvchilar bilan munosabatlarda ijobiy muhit yaratish.
- Professional charchoq (burnout) va emotsional stressning oldini olish<sup>[2]</sup>.

Aytmetova S.T. va boshqalar (2000) ta'kidlaganidek, intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda pedagoglar ko'pincha yuqori darajadagi emotsional va psixologik yuklamalarga duch keladi, bu esa stressni boshqarish va hissiy barqarorlikning ahamiyatini oshiradi<sup>[3]</sup>.

#### **Stressni boshqarish va hissiy barqarorlikning asosiy tamoyillari**

Stressni boshqarish va hissiy barqarorlik bir nechta asosiy tamoyillarga asoslanadi. Mutalipova M.J. va Xodjayev B.X. (2014) quyidagi tamoyillarni ajratib ko'rsatadi:

1. **O‘z-o‘zini tahlil qilish:** Pedagogning o‘z emotsional holatini doimiy ravishda kuzatishi va tahlil qilishi.
2. **Proaktiv yondashuv:** Stressli vaziyatlarning oldini olish uchun oldindan choralar ko‘rish.
3. **Emotsional muvozanat:** Stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara olish va ijobiy munosabatni saqlash.
4. **Resurslardan foydalanish:** Psixologik va professional qo‘llab-quvvatlash tizimlaridan foydalanish.
5. **Doimiy rivojlanish:** Stressni boshqarish va hissiy barqarorlik bo‘yicha ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun o‘z-o‘zini takomillashtirish<sup>[4]</sup>.

Vygotskiyning ijtimoiy rivojlanish nazariyasi stressni boshqarish va hissiy barqarorlik bilan bog‘liq bo‘lib, pedagogning o‘quvchilar bilan o‘zaro munosabatlarida emotsional muvozanatning ahamiyatini ta’kidlaydi<sup>[5]</sup>.

### **Stressni boshqarish va hissiy barqarorlik usullari**

Stressni boshqarish va hissiy barqarorlikni ta’minlashda turli usullar qo‘llaniladi. Qodirova F.U. va Pulatova D.A. (2023) quyidagi asosiy usullarni ajratib ko‘rsatadi:

1. **Meditatsiya va dam olish texnikalari:** Stressni kamaytirish va emotsional muvozanatni ta’minlash uchun maxsus mashqlar.
2. **Vaqtni boshqarish:** Ish va shaxsiy hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlash uchun vaqtni samarali rejalashtirish.
3. **Psixologik qo‘llab-quvvatlash:** Mutaxassis psixologlardan maslahat olish va superviziya seanslarida ishtirok etish.
4. **Jismoniy faollik:** Stressni kamaytirish uchun sport va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish.
5. **Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash:** Hamkasblar va oila a‘zolari bilan ijobiy munosabatlarni mustahkamlash<sup>[6]</sup>.

#### **1. Meditatsiya va dam olish texnikalari**

Meditatsiya va dam olish texnikalari pedagoglarning stress darajasini kamaytirish va emotsional barqarorlikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Jurayev B.T. (2020) ta’kidlaganidek, bu usullar pedagoglarning psixologik holatini yaxshilaydi va professional charchoqning oldini oladi<sup>[7]</sup>. Bu usul quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi:

- **Nafas olish mashqlari:** Stressni kamaytirish uchun chuqur nafas olish texnikalarini qo‘llash.
- **Meditatsiya seanslari:** O‘z-o‘zini tinchlantirish va diqqatni jamlash uchun qisqa meditatsiya mashqlari.
- **Relaksatsiya usullari:** Mushaklarning bo‘shashishi va stressni kamaytirishga qaratilgan mashqlar<sup>[8]</sup>.

## 2. Vaqtni boshqarish

Vaqtni boshqarish pedagoglarning ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlashga yordam beradi. Aytmetova S.T. va boshqalar (2000) ta'kidlaganidek, samarali vaqtni boshqarish stressni kamaytiradi va pedagoglarning ish samaradorligini oshiradi<sup>[9]</sup>. Bu usul quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **Ish rejasini tuzish:** Kunlik va haftalik ish jadvallarini aniq rejalashtirish.
- **Prioritetlarni belgilash:** Eng muhim vazifalarni birinchi o'ringa qo'yish.
- **Dam olish vaqtini ta'minlash:** Ishdan tashqari shaxsiy dam olish uchun vaqt ajratish<sup>[10]</sup>.

## 3. Psixologik qo'llab-quvvatlash

Psixologik qo'llab-quvvatlash pedagoglarning stressni boshqarish va hissiy barqarorlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Izbullayeva G. (2023) ta'kidlaganidek, psixologik maslahatlar va superviziya seanslari pedagoglarning emotsional holatini yaxshilashga yordam beradi<sup>[11]</sup>. Bu usul quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **Individual maslahatlar:** Psixologlar bilan alohida seanslar o'tkazish.
- **Guruh superviziyasi:** Hamkasblar bilan birgalikda stressli vaziyatlarni muhokama qilish.
- **Professional qo'llab-quvvatlash:** Mutaxassislar tomonidan stressni boshqarish bo'yicha maslahatlar olish<sup>[12]</sup>.

## 4. Jismoniy faollik

Jismoniy faollik stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni oshirishda samarali usul hisoblanadi. Qodirova F.U. va Pulatova D.A. (2023) ta'kidlaganidek, sport va jismoniy mashqlar pedagoglarning psixologik holatini yaxshilaydi va charchoqni kamaytiradi<sup>[13]</sup>. Bu usul quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **Sport bilan shug'ullanish:** Yugurish, yoga yoki boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish.
- **Ochiq havoda sayr qilish:** Tabiatda yurish orqali stressni kamaytirish.
- **Doimiy harakat:** Kundalik faollikni oshirish uchun oddiy mashqlarni qo'llash<sup>[14]</sup>.

## 5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash pedagoglarning stressni boshqarishda va hissiy barqarorlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Jurayev B.T. (2020) ta'kidlaganidek, hamkasblar va oila a'zolari bilan ijobiy munosabatlar pedagoglarning psixologik holatini yaxshilaydi<sup>[15]</sup>. Bu usul quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **Hamkasblar bilan hamkorlik:** Jamoaviy muhitda tajriba va maslahat almashish.
- **Oila va do'stlar bilan muloqot:** Shaxsiy hayotda ijobiy munosabatlarni mustahkamlash.
- **Ijtimoiy faollik:** Jamoat tadbirlarida ishtirok etish orqali emotsional qo'llab-quvvatlash olish<sup>[16]</sup>.

### **Stressni boshqarish va hissiy barqarorlikning ahamiyati**

Stressni boshqarish va hissiy barqarorlik intellektual nuqsonli bolalarni o'qitishda muhim rol o'ynaydi. Qodirova F.U. va Pulatova D.A. (2023) ta'kidlaganidek, pedagoglarning emotsional barqarorligi ta'lim jarayonining sifatini oshiradi va o'quvchilarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi<sup>[17]</sup>. Stressni boshqarish va hissiy barqarorlikning ahamiyati quyidagi jihatlarda namoyon bo'ladi:

1. **Professional samaradorlik:** Stressni boshqarish pedagoglarning ish samaradorligini oshiradi.
2. **O'quvchilar bilan munosabatlar:** Hissiy barqarorlik o'quvchilar bilan ishonchli va ijobiy munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi.
3. **Professional charchoqning oldini olish:** Stressni boshqarish pedagoglarning charchoq va burn-out holatlarini kamaytiradi.
4. **Ta'lim muhitining barqarorligi:** Emotsional barqaror pedagoglar ta'lim muhitida ijobiy muhit yaratadi<sup>[18]</sup>.

UNICEF O'zbekistonning 2023-yilgi hisobotida ta'kidlanishicha, O'zbekistonda inklyuziv ta'limning rivojlanishi pedagoglarning stressni boshqarish va hissiy barqarorlik bo'yicha ko'nikmalarining ahamiyatini yanada oshiradi, chunki bu kompetentsiyalar o'quvchilarni umumiy ta'lim muhitiga integratsiya qilishda muhim rol o'ynaydi<sup>[19]</sup>.

### **Stressni boshqarish va hissiy barqarorlikdagi muammolar va yechimlar**

Stressni boshqarish va hissiy barqarorlikda bir qator muammolar mavjud:

1. **Yuqori ish yuki:** Intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda yuqori emotsional va psixologik yuklamalar.
2. **Malaka yetishmasligi:** Pedagoglarning stressni boshqarish bo'yicha maxsus ko'nikmalarining cheklanganligi.
3. **Resurslarning yetishmasligi:** Psixologik qo'llab-quvvatlash va treninglar uchun resurslarning cheklanganligi.
4. **Jamiyatdagi bosim:** Intellektual nuqsonli bolalar bilan ishlashda ijtimoiy stereotiplar va bosimlar<sup>[20]</sup>.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun quyidagi yechimlar taklif etiladi:

1. **Ish yukini optimallashtirish:** Pedagoglar uchun moslashuvchan ish jadvallarini joriy etish.
2. **Malaka oshirish dasturlari:** Stressni boshqarish va hissiy barqarorlik bo'yicha treninglar tashkil 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<sup>[21]</sup>.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 638-son qarori (2021) maxsus ta'lim tizimida zamonaviy yondashuvlarni joriy etishni qo'llab-quvvatlaydi, bu esa stressni boshqarish va hissiy barqarorlikni rivojlantirishda muhim qadamdir<sup>[22]</sup>.

### **Stressni boshqarish va hissiy barqarorlikda zamonaviy yondashuvlar**

Zamonaviy ta'lim tizimida stressni boshqarish va hissiy barqarorlikda innovatsion yondashuvlar tobora keng qo'llanilmoqda. White R. (2021) ta'kidlaganidek, raqamli texnologiyalar va interaktiv metodlar stressni boshqarish va emotsional muvozanatni ta'minlashda muhim vosita sifatida qaralmoqda<sup>[23]</sup>. Zamonaviy yondashuvlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Raqamli platformalar:** Stressni boshqarish bo'yicha onlayn treninglar va maslahatlar.
- **Virtual reallik (VR):** Stressli vaziyatlarni simulyatsiya qilish orqali boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish.
- **Sun'iy intellekt (AI):** Pedagoglarning emotsional holatini tahlil qilish va moslashtirilgan strategiyalarni ishlab chiqish.
- **Xalqaro tajriba almashinuv:** Xorijiy stress boshqarish metodlarini mahalliy ta'lim muhitiga moslashtirish<sup>[24]</sup>.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yildagi PQ-4860-son qarori maxsus ta'lim sohasida zamonaviy yondashuvlarni joriy etishni qo'llab-quvvatlaydi, bu esa stressni boshqarish va hissiy barqarorlikning samarasini oshiradi<sup>[25]</sup>.

### **Xulosa**

Stressni boshqarish va hissiy barqarorlik intellektual nuqsonli bolalarni o'qitishda muhim shaxsiy va axloqiy kompetentsiyalar sifatida pedagoglarning professional samaradorligini oshiradi. O'z-o'zini tahlil qilish, proaktiv yondashuv, emotsional muvozanat, resurslardan foydalanish va doimiy rivojlanish kabi tamoyillar ushbu kompetentsiyalarni amalda qo'llashda asosiy rol o'ynaydi. Meditatsiya, vaqtni boshqarish, psixologik qo'llab-quvvatlash, jismoniy faollik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash usullari pedagoglarning emotsional barqarorligini

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”<sup>[1]</sup>. 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<sup>[2]</sup>.

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<sup>[3]</sup>.