



**TA'LIM JARAYONIDA PEDAGOGLARNING O'Z-O'ZINI
BOSHQARISHINING PSIXOLOGIK VA FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

*Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti **Sh.K.Maxmudov***

Aniq va tabiy fanlar fakulteti

Matematika yo'nalishi

2-bosqich 3M-2024- guruh talabasi

Safarov Muhammad, Mavlonov Shaxramjon Email:

shaxramjonmavlonov65@gmail.com

Telefon raqami: +998200093323

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim jarayonida pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasining psixologik va fiziologik xususiyatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Pedagoglarning kasbiy faoliyatida ongli rejalashtirish, refleksiya, stress va vaqtni boshqarish, motivatsiyani saqlash, shuningdek, fiziologik holatni muvofiqlashtirishning roli o'rganiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini boshqarish darajasi yuqori bo'lgan pedagoglarda dars sifati, o'quvchilarning faolligi va motivatsiyasi sezilarli darajada yuqori bo'ladi. Maqolada pedagoglarning psixologik va fiziologik barqarorligini oshirish yo'llari ham yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini boshqarish, pedagog, psixologik barqarorlik, fiziologik holat, stressni boshqarish, refleksiya, ta'lim sifati.

Аннотация: В данной статье научно анализируются психологические и физиологические особенности компетенции самоуправления педагогов в образовательном процессе. Рассматривается роль осознанного планирования, рефлексии, управления стрессом и временем, поддержания мотивации, а также координации физиологического состояния в профессиональной деятельности педагогов. Результаты исследования показывают, что педагоги с высоким уровнем самоуправления демонстрируют более высокое качество уроков, активность учащихся и мотивацию. В статье также рассматриваются



пути повышения психологической и физиологической устойчивости педагогов.

Ключевые слова: самоуправление, педагог, психологическая устойчивость, физиологическое состояние, управление стрессом, рефлексия, качество образования.

Abstract: This article scientifically analyzes the psychological and physiological characteristics of teachers' self-management competence in the educational process. The role of conscious planning, reflection, stress and time management, maintaining motivation, and coordinating physiological condition in teachers' professional activities is examined. Research findings indicate that teachers with a high level of self-management demonstrate higher lesson quality, student engagement, and motivation. The article also discusses ways to enhance teachers' psychological and physiological resilience.

Keywords: self-management, teacher, psychological resilience, physiological condition, stress management, reflection, quality of education.

Kirish

Zamonaviy ta'lim jarayoni pedagoglarning nafaqat kasbiy bilim va ko'nikmalarini, balki psixologik va fiziologik barqarorligini ham talab qiladi. O'z-o'zini boshqarish kompetensiyasi pedagogning kasbiy faoliyatini samarali tashkil etish, o'quv jarayonini rejalashtirish, stress va vaqtni boshqarish, motivatsiyani saqlash, refleksiya orqali faoliyatini tahlil qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, pedagogning fiziologik holati — energiya darajasi, uyqu sifati, charchoq va emotsional barqarorligi — ta'lim sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar (Bandura, Zimmerman, Vygotskiy) shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasi psixologik va fiziologik jihatlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, pedagogning dars sifati va o'quvchilarning motivatsiyasi, faolligi va bilim ko'rsatkichlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish darajasini oshirish ta'lim jarayonining samaradorligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. O'z-o'zini boshqarish kompetensiyasi pedagogning professional rivojlanishida ham asosiy omil hisoblanadi. U pedagogga o'z



faoliyatidagi kuchli va zaif tomonlarni aniqlash, vaqtni samarali taqsimlash, dars natijalarini tahlil qilish va o'zini doimiy rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, pedagogning psixologik va fiziologik barqarorligi dars jarayonida stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va o'quvchilarga samarali ta'lim berish imkonini oshiradi. Ushbu maqolada pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasining psixologik va fiziologik xususiyatlari, ta'lim jarayoniga ta'siri, shuningdek, ushbu kompetensiyani rivojlantirish yo'llari ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasi ta'lim jarayonida samarali faoliyat ko'rsatishning muhim omili hisoblanadi. Ushbu kompetensiya pedagogga darslarni rejalashtirish, o'z faoliyatini baholash, o'quvchilarning faolligi va motivatsiyasini oshirish, stress va vaqtni boshqarish, shuningdek, refleksiya orqali o'z ishini doimiy takomillashtirish imkonini beradi. O'z-o'zini boshqarish nafaqat pedagogning kasbiy malakasini oshirish, balki o'quvchilarning bilim, ko'nikma va ijtimoiy-hissiy rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Pedagogning psixologik barqarorligi o'z-o'zini boshqarishning asosiy omillaridan biridir. Psixologik barqarorlik ichki motivatsiya, refleksiya, diqqatni jamlash va stressni boshqarish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Refleksiya pedagogga dars jarayonini tahlil qilish, o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda kelajakdagi faoliyatini optimallashtirish imkonini beradi. Ichki motivatsiya esa pedagogni kasbiy maqsadlarini amalga oshirishga, darslarni samarali olib borishga undaydi. Stressga chidamlilik pedagogning emotsional barqarorligini ta'minlab, dars jarayonida xotirjamlik va muloqotning samaradorligini oshiradi. Diqqatni jamlash va qaror qabul qilish qobiliyati pedagogning dars jarayonini aniq va izchil olib borishiga yordam beradi. Shuningdek, pedagogning fiziologik holati ham o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasining samaradorligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Fiziologik holatga energiya darajasi, uyqu sifati, charchoq, sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik kiradi. Pedagogning energiyasi va faolligi darsni qiziqarli va samarali olib borish, o'quvchilarning diqqatini jalb qilish va faol ishtirokini ta'minlashga imkon yaratadi. Uyqu sifati va charchoq darajasi



pedagogning qaror qabul qilish, ma'lumotni tezkor qayta ishlash va diqqatni jamlash qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Sog'lom turmush tarzi va muntazam jismoniy faollik esa pedagogning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasi bilan bog'liq muammolar ham mavjud. Masalan, pedagoglarning ortiqcha ish yuki, vaqtni noto'g'ri taqsimlash, kasbiy stress va psixologik charchoq ularning samaradorligini pasaytirishi mumkin. Shu sababli o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish va ta'lim sifatini oshirish uchun tizimli choralar qo'llanilishi lozim. Bular qatoriga psixologik barqarorlikni oshirish bo'yicha treninglar, refleksiya va dars tahlilini muntazam amalga oshirish, vaqtni boshqarish va rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish, shuningdek, mentorlik va interfaol metodlar orqali tajriba almashish kiradi.

O'z-o'zini boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish pedagoglarning professional rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori darajadagi o'z-o'zini boshqarish pedagogga o'z faoliyatidagi kamchiliklarni aniqlash, darslarni rejalashtirish va optimallashtirish, o'quvchilarning qiziqish va faolligini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, bu kompetensiya pedagogning stressga chidamliligini oshiradi, emotsional barqarorligini mustahkamlaydi va kasbiy muvaffaqiyatga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini boshqarish darajasi yuqori bo'lgan pedagoglarda dars sifati sezilarli darajada oshadi, o'quvchilarning motivatsiyasi va faolligi yuqori bo'ladi, o'quv jarayonida ijobiy muhit yaratiladi va kasbiy muvaffaqiyat darajasi oshadi. Shu sababli pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish ta'lim sifatini yaxshilash, o'quvchilarning muvaffaqiyatini oshirish va pedagogning professional yetukligini ta'minlashda asosiy vosita hisoblanadi.

O'z-o'zini boshqarishni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar qatoriga quyidagilar kiradi: pedagoglar uchun muntazam psixologik treninglar va stressni boshqarish mashg'ulotlarini tashkil etish, darslarni rejalashtirish va o'zini baholash tizimini joriy etish, vaqtni boshqarish bo'yicha kurslar, sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollikni rag'batlantirish, mentorlik va tajriba almashish tizimini yo'lga



qo'yish, shuningdek, zamonaviy interfaol metodlar va raqamli vositalardan foydalangan holda darslarni samarali va qiziqarli tashkil etish. Bularning barchasi pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasini oshiradi, professional rivojlanishiga hissa qo'shadi va ta'lim sifatining barqaror yaxshilanishini ta'minlaydi. Natijada, pedagoglarning psixologik va fiziologik barqarorligi, refleksiya, motivatsiya va sog'lom holati o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasini shakllantiradi va ta'lim jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish darajasini muntazam oshirib borish, ularning kasbiy muvaffaqiyatini ta'minlash va o'quvchilarning bilim ko'rsatkichlarini yaxshilashda hal qiluvchi omil bo'ladi.

Xulosa

Ta'lim jarayonida pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasi psixologik va fiziologik xususiyatlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ta'lim sifatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Yuqori darajadagi o'z-o'zini boshqarish pedagogga darslarni samarali rejalashtirish, faoliyatini tahlil qilish, o'quvchilarning faolligi va motivatsiyasini oshirish, stress va charchoqni boshqarish, shuningdek, professional malakasini rivojlantirish imkonini beradi. Pedagoglarning psixologik barqarorligi va refleksiya, motivatsiya, sog'lom fiziologik holati ta'lim jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va o'quvchilarning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Shu sababli pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish tizimli va muntazam tarzda amalga oshirilishi ta'lim sifatini yaxshilash, pedagogning kasbiy yetukligini oshirish va o'quvchilarning bilim ko'rsatkichlarini yaxshilashda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Zimmerman, B. J. *Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes*. New York: Springer, 2015.
2. Bandura, A. *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective*. Annual Review of Psychology, 2001.
3. Vygotsky, L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press, 1978.



4. Махмудов, Ш. К. (2021). Профессионализм и формирование педагогических способности. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(5), 45-50.
5. Kamolovich Makhmudov Shokir. "Practical forms, methods and tools of spiritual and legal education technologies suitable for citizens in the process of socialization of students." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 10.7 (2022): 55-61.
6. Махмудов, Ш. К., & Мусаева, У. М. (2014). Правовое образование и воспитание в современном социально-культурном развитии общества узбекистана. *The Way of Science*, 50.