



**TALABALARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINING
RIVOJLANISHI VA AKADEMIK O‘ZLASHTIRISH DARAJASI
O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIK**

Jabborova Malohat Azimovna,
*Shahrisabz davlat pedagogika instituti dotsenti v.b.,
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarining akademik o‘zlashtirish jarayonida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining ahamiyati tahlil qilingan. O‘quv jarayonida talaba o‘z faoliyatini mustaqil rejalashtirishi, vaqtni boshqarishi, maqsad qo‘yishi, o‘z harakatlari natijasini baholashi va o‘zini rag‘batlantira olishi akademik muvaffaqiyatning asosiy psixologik determinanti sifatida ko‘riladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘z-o‘zini boshqarish darajasi yuqori bo‘lgan talabalar o‘qish samaradorligi, ma‘lumotlarni eslab qolish hamda nazariy bilimlarni amaliyotda qo‘llashda ancha ustunlikka ega.

Kalit so‘zlar: akademik o‘zlashtirish, o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya, vaqtni boshqarish, refleksiya, ta‘lim psixologiyasi.

Аннотация: В этой статье анализируется важность навыков самоконтроля в процессе академического усвоения учащимися. В процессе обучения главным психологическим детерминантом успеваемости рассматривается способность ученика самостоятельно планировать свою деятельность, управлять временем, ставить цели, оценивать результат своих действий и мотивировать себя. Результаты исследования показывают, что учащиеся с более высоким уровнем самоконтроля имеют значительное преимущество в успеваемости, запоминании информации и применении теоретических знаний на практике.

Ключевые слова: академическое мастерство, самоконтроль, мотивация, тайм-менеджмент, рефлексия, педагогическая психология.

Annotation: this article analyzes the importance of self-management skills in the academic acquisition process of students. In the course of study, the student is seen as the main psychological determinant of academic success, being able to independently plan their activities, manage time, set goals, assess the outcome of their actions and motivate themselves. The results of the study show that students with high levels of self-control have a considerable advantage in reading efficiency, data recall, and the practical application of theoretical knowledge.

Keywords: academic appropriation, self-management, motivation, time management, reflection, educational psychology.

Kirish. Hozirgi globallashuv va raqamli transformatsiya jarayonlari ta‘lim tizimida yangi kompetensiyalarni shakllantirishni taqozo qilmoqda. Axborot oqimining haddan tashqari ko‘pligi, bilimlarning tez yangilanishi, ta‘lim jarayonining bosqichma-bosqich raqamli muhitga ko‘chib borishi talabalardan nafaqat puxta bilim va kasbiy tayyorgarlikni, balki o‘quv faoliyatini mustaqil rejalashtirish, o‘zini nazorat qilish va intizomni saqlash kabi shaxsiy-psixologik ko‘nikmalarni talab etmoqda. Shu



jihatdan o‘z-o‘zini boshqarish talabalarning akademik o‘zlashtirishida hal qiluvchi determinantlardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

O‘z-o‘zini boshqarish — bu shaxsning o‘z faoliyatini ongli ravishda rejalashtirishi, o‘z oldiga maqsad qo‘yishi, vaqt va resurslarni to‘g‘ri taqsimlashi, o‘quv jarayoni davomida o‘z xatti-harakatlari va psixologik holatini nazorat qilishi hamda o‘z natijalarini baholab borish qobiliyatidir. Mazkur ko‘nikma ijodiy fikrlash, mas’uliyat, intizom, sabr-toqat, maqsadga intiluvchanlik kabi shaxsiy fazilatlar bilan chambarchas bog‘liq. Ta’lim jarayonida o‘z-o‘zini boshqarishning shakllanganligi nafaqat fanlarni o‘zlashtirish sifatiga, balki talabada kasbiy muvaffaqiyatga tayanch bo‘ladigan ichki o‘sish, tashabbuskorlik va moslashuvchanlik kabi sifatning rivojlanishiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda talaba o‘quv jarayonining faol subyekti, mustaqil bilim izlovchi, o‘z fikrini shakllantiruvchi va o‘z rivojlanish strategiyasini belgilovchi shaxs sifatida qaralmoqda. Bunday jarayon talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishini talab etadi. Chunki raqamli axborot oqimi, masofaviy va aralash ta’lim shakllarining kengayishi talaba tomonidan o‘quv jarayonini ongli ravishda tashkil qilishni zaruratga aylantirdi.

Shuningdek, talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari shaxsning psixologik barqarorligi bilan ham bevosita bog‘liq. O‘zini boshqara oladigan shaxs stress sharoitida to‘g‘ri qaror qabul qilish, qiyinchiliklardan chiqish, o‘qish yuklamasini muvozanatlash, hissiy holatini nazorat qilish, ijtimoiy muloqotda o‘zini tutish strategiyalariga ega bo‘ladi. Bu holat talabaning nafaqat o‘qishdagi, balki hayotdagi muvaffaqiyatini ham belgilaydi. Shu bois o‘z-o‘zini boshqarish nafaqat ta’lim samaradorligini, balki shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy adaptatsiya, kasbiy yetuklik va psixologik farovonlikni ta’minlovchi asosiy psixologik kompetensiya sifatida e’tirof etiladi.

O‘z-o‘zini boshqarish tushunchasi psixologiya fanida shaxsning o‘z xatti-harakati, emotsiyalari, fikrlari, motivatsiyasi va faoliyatini ma’lum maqsadlarga erishish yo‘lida boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. B. Zimmerman, A. Bandura, P. Pintrich kabi olimlar tomonidan ishlab chiqilgan O‘z-o‘zini boshqarish nazariyalariga ko‘ra, talaba o‘quv faoliyati davomida o‘z maqsadini aniqlaydi, vazifalar bajarilishini nazorat qiladi, baholaydi, o‘z holatini tahlil qiladi va zarur bo‘lganda tuzatishlar kiritadi. Bu jarayon shaxsning metakognitiv (o‘z fikrlash jarayonini boshqarish), motivatsion (ichki rag‘bat), irodaviy (barqarorlik, sabr) va emotsional (hissiy muvozanat) tizimlari bilan chambarchas bog‘liq.



Talabaning o‘z faoliyatini mustaqil rejalashtirishi, vaqtni boshqarishi, maqsad qo‘yishi, o‘z harakatlari natijasini baholashi va o‘zini rag‘batlantira olishi akademik muvaffaqiyatning asosiy psixologik determinanti sifatida qaraladi [1].

A. Bandura tomonidan ilgari surilgan o‘z-o‘ziga ishonch konsepsiyasi talabaning o‘quv vazifalarini bajara olishiga bo‘lgan ichki ishonchi uning o‘zini boshqarish qobiliyati bilan bevosita bog‘liqligini ta’kidlaydi [2].

Shunga mos ravishda B. Zimmerman o‘z-o‘zini boshqarish jarayonini maqsad qo‘yish – faoliyatni bajarish – o‘z-o‘zini baholash bosqichlari orqali izohlaydi [3].

Talabalarda motivatsiya va o‘quv faoliyatini o‘z-o‘zidan boshqarishning rivojlanishi ularning ta’limdagi mustaqilligini kuchaytiradi. P. Pintrich va E. De Groot tadqiqotlarida ham yuqori o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari o‘qish samaradorligini oshirishi, ma’lumotlarni eslab qolish hamda nazariy bilimlarni amaliyotga tatbiq etish imkonini kengaytirishi isbotlangan [4].

Bu jarayon ichki rag‘batning shakllanishi bilan chambarchas bog‘liq. R. Ryan va E. Deci tomonidan ishlab chiqilgan O‘z-o‘zini belgilash nazariyasiga ko‘ra, talaba faolligi ichki ehtiyojlar bilan boshqarilganda barqarorroq va samaraliroq natija yuzaga keladi [5].

Tadqiqotlarda ko‘rsatishicha, akademik o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari talabaning bilim darajasi yoki intellektual salohiyatidan ko‘ra ko‘proq uning motivatsion holati, vaqtni boshqarish strategiyalari, maqsad belgilash madaniyati, refleksiya qobiliyati bilan belgilanadi. O‘z-o‘zini boshqara oladigan talabalar o‘quv jarayonidagi qiyinchiliklarni konstruktiv yondashuv bilan yengadi, stress va tashqi bosimlarga barqarorroq bo‘ladi va yuqori natija ko‘rsatishga moyil bo‘ladi.

Zamonaviy ta’lim paradigmasi talabaning shunchaki bilim oluvchidan faol bilim yaratuvchi subyektga aylanishini taqozo etmoqda. Ta’lim jarayonining markazida o‘quv faoliyatini ongli ravishda boshqara oladigan talaba turadi. Bunday sharoitda talabaning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari uning akademik, kasbiy va shaxsiy muvaffaqiyatining asosiy psixologik mezoniga aylanmoqda.

O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishi bir necha psixologik komponentlar bilan bog‘liq: motivatsiya, vaqtni boshqarish, maqsad qo‘yish, o‘z-o‘zini nazorat qilish, refleksiya, o‘zini rag‘batlantira olish. Ushbu ko‘nikmalar talabaning o‘qishga bo‘lgan mas’uliyatini kuchaytiradi, mustaqil fikrlashni rivojlantiradi va o‘quv jarayonida uchraydigan qiyinchiliklarni yengib o‘tishda psixologik tayanch vazifasini bajaradi.



Bugungi kunda axborot oqimining tez o‘zgarishi, masofaviy va aralash ta’lim formatlarining kengayishi talabalardan o‘qish jarayonida o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatini yuqori darajada rivojlantirishni talab qilmoqda. Ta’limning kredit-modul tizimiga o‘tilishi esa talabaning o‘z ustida ishlash mas’uliyatini yanada oshirdi. Endilikda talaba o‘qish mazmunini, vaqtini, manbalarni va o‘quv strategiyalarini o‘zi boshqarishi zarur.

Shuningdek, o‘z-o‘zini boshqarish nafaqat bilimni egallash samaradorligi, balki talabaning ruhiy barqarorligi bilan ham bevosita bog‘liq. O‘z emotsiyalarini nazorat qila oladigan, ichki motivatsiyani yo‘qotmaydigan talaba stress, kechikish, charchash kabi salbiy holatlardan tez chiqib keta oladi. Aksincha, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari yetarli bo‘lmagan talabalar o‘qish jarayonida chalg‘ish, sustkashlik (prokrastinatsiya), o‘qishdan sovish kabi muammolarga duch kelishi mumkin.

Demak, talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanish darajasi ularning:

- bilimlarni o‘zlashtirish sifatiga,
- mustaqil ta’lim bo‘yicha natijalariga,
- psixologik barqarorlik darajasiga,
- shaxsiy va kasbiy kompetensiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Shu sababli o‘z-o‘zini boshqarishni shakllantirish mexanizmlarini o‘rganish, uning psixologik determinantlarini aniqlash va rivojlantirish bo‘yicha samarali pedagogik sharoitlarni yaratish bugungi ta’lim psixologiyasining dolzarb vazifalaridan biridir. Talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining qaysi omillar asosida shakllanishi, uning akademik o‘zlashtirish ko‘rsatkichlariga qanday ta’sir qilishi va bu jarayonni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash masalasi ta’lim psixologiyasi uchun eng dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Talabalarining akademik natijalari faqat bilim darajasi bilan belgilanmaydi — balki shaxsning o‘qishga ongli munosabati, ichki motivatsiyasi, o‘z vaqtini samarali tashkil etish qobiliyati ham o‘zlashtirish samaradoriga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Oliy ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, xususan, bilimlarni baholashning reyting tizimi, o‘quv jarayonining standartlashtirilgan me’yoriy hujjatlarga asoslanishi o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirishning amaliy ahamiyatini yanada oshirdi.

Xulosa. Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarining akademik o‘zlashtirish jarayonida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari asosiy psixologik va



“MA’RIFATLI JAMIYAT: MAZMUN VA MOHIYAT, IJTIMOIIY-FALSAFIY ASPEKTI” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman



pedagogik omil sifatida namoyon bo‘ladi. O‘quv faoliyatini mustaqil rejalashtirish, vaqtni samarali taqsimlash, o‘z imkoniyat va natijalarini baholay olish, o‘zini ichki rag‘bat orqali qo‘llab-quvvatlash talabning nafaqat bilim o‘zlashtirish darajasini, balki shaxsiy o‘sishi va kasbiy shakllanish jarayonini ham belgilaydi.

Shu bois, ta‘lim jarayonida talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyalarini shakllantirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni kuchaytirish, motivatsion-madadiy muhit yaratish, trening va amaliy mashg‘ulotlar orqali o‘z-o‘zini boshqarish strategiyalarini o‘rgatish maqsadga muvofiqdir. Bu esa talabning o‘quv faoliyatini ongli, mas‘uliyatli va maqsadga yo‘naltirilgan holda tashkil etishiga yordam beradi hamda ularning kelgusidagi kasbiy muvaffaqiyati uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Зимняя И.А. Педагогик психология. - Москва: Логос, 2005. - 384 б.
2. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: Freeman, 1997. – 604 p.
3. Zimmerman B.J. Self-regulated learning and academic achievement. // Educational Psychologist. – 1990. – №25(1). – P. 3–17.
4. Pintrich P.R., De Groot, E. V. Motivational and self-regulated learning components... // Journal of Educational Psychology. – 1990. – №82 (1). – P. 33–40.
5. Ryan R.M., Deci, E. L. Self-determination theory... // American Psychologist. – 2000. – №55(1). – P. 68–78.