

TALABALARDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISH VA FAOLLASHTIRISH KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK- PSIXOLOGIK ASOSLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17504794>

Abdullayev Feruzbek Maqsud o'g'li

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch Davlat Universiteti Pedagogika va
psixologiya kafedrasi assistent o'qituvchisi
abdullayevferuzbek34@gmail.com*

Annotatsiya

Ushbu maqolada talabalarda o'zini o'zi boshqarish va o'zini o'zi faollashtirish kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslari yoritilgan. Ichki motivatsiya, refleksiya, irodaviy nazorat va ijtimoiy muhitning talaba faolligiga ta'siri tahlil qilingan. Ta'lim jarayonida faol o'qitish metodlari va raqamli texnologiyalar asosida o'zini rivojlantirish mexanizmlarining samaradorligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar

talaba, o'zini o'zi faollashtirish, o'zini o'zi boshqarish, motivatsiya, refleksiya, faol o'qitish, psixologik muhit.

Annotation

The article discusses the pedagogical and psychological foundations for developing students' self-activation and self-regulation competencies. It analyzes the influence of intrinsic motivation, reflection, willpower, and social environment on students' activity. The effectiveness of active learning methods and digital technologies in fostering self-directed learning is substantiated.

Keywords

student, self-activation, self-regulation, motivation, reflection, active learning, psychological environment.

Аннотация

В статье рассматриваются педагогические и психологические основы развития у студентов компетенций саморегуляции и самоактивации. Анализируется влияние внутренней мотивации, рефлексии, волевого контроля и социально-психологической среды на активность студентов. Обоснована эффективность активных методов обучения и цифровых технологий в процессе саморазвития личности.

Ключевые слова

студент, самоактивация, саморегуляция, мотивация, рефлексия, активное обучение, психологическая среда.

Zamonaviy ta'lim jarayoni talabalardan faqat tayyor bilimni o'zlashtirishni emas, balki mustaqil ravishda o'rganish, o'zini rivojlantirish va o'z faoliyatini boshqarish ko'nikmalarini talab etmoqda. Bu jarayonda o'zini o'zi faollashtirish (self-activation) va o'zini o'zi boshqarish (self-regulation) qobiliyatlari markaziy o'rinni egallaydi. O'zini o'zi faollashtirish – bu shaxsning o'qish, izlanish va ijodiy faoliyatda ichki motivlar asosida tashabbus ko'rsatish, o'z energiyasini maqsad sari yo'naltirish jarayonidir. Bu jarayonning psixologik asosi shaxsning ichki motivatsiyasi, refleksiv tafakkuri va irodaviy nazorati bilan belgilanadi. Pedagogik jihatdan, bu holatni rivojlantirish uchun o'qituvchi talabada “men o'rganaman”, “men muvaffaqiyatga erishaman” degan ishonch hissini uyg'otishi, unga shaxsga yo'naltirilgan yondashuv va faol ta'lim metodlarini qo'llashi zarur. Bugungi kunda o'zini o'zi boshqarish va faollashtirish kompetensiyalari raqamli ta'lim, masofaviy o'qish, mustaqil loyiha ishlari va reflektiv portfoliolar orqali keng rivojlanmoqda. Shu bois, mazkur mavzuning ilmiy o'rganilishi talaba shaxsining intellektual va psixologik salohiyatini chuqurlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

1. O'zini o'zi faollashtirishning psixologik mexanizmlari

O'zini o'zi faollashtirishning psixologik mexanizmlari quyidagi komponentlar orqali ifodalanadi:

- Ichki motivatsiya – shaxsning ichki qiziqishi, bilimga chanqoqligi, o'z maqsadlarini anglash darajasi (E. Deci & R. Ryan, 2000);
- Refleksiya – o'z faoliyatini baholash, xatolarni tahlil qilish va ularni tuzatish (D. Kolb, 1984);
- Irodaviy boshqaruv – maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilish, charchoq, ikkilanish va muvaffaqiyatsizlikni yengish;
- Emotsional barqarorlik – stress va raqobat sharoitida psixologik muvozanatni saqlash.

Psixologik nazariyalar orasida A. Banduraning “o'z-o'zini samarali boshqarish” (self-efficacy) konsepsiyasi bu jarayonni chuqur yoritib beradi. Unga ko'ra, inson o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qilganda, u har qanday faoliyatda yuqori natijaga erishadi.

2. Pedagogik asoslar va sharoitlar

Pedagogik nuqtai nazardan, o'zini o'zi faollashtirish quyidagi sharoitlarda muvaffaqiyatli shakllanadi:

- Faol o'qitish metodlari (muammoli o'qitish, loyiha asosida o'rganish, "case study");
- Reflektiv ta'lim — talabanning o'z fikrlarini yozma yoki og'zaki tarzda tahlil qilishi;
- Kooperativ o'qish — guruhli ish, o'zaro baholash, teskari aloqa orqali ijtimoiy o'rganish;
- Raqamli texnologiyalar — onlayn platformalar, intellektual testlar, virtual laboratoriyalar, sun'iy intellekt asosidagi baholash tizimlari.

Bundan tashqari, o'qituvchi o'zining psixologik madaniyati, empatiyasi va kommunikativ kompetensiyasi orqali talabalarda ichki faollikni rag'batlantiruvchi muhit yaratadi.

3. Ijtimoiy-psixologik muhitning ahamiyati

Talabalarining o'zini o'zi faollashtirishida ijtimoiy-psixologik muhit hal qiluvchi omildir. Guruhdagi sog'lom raqobat, o'zaro hurmat, ijobiy fikr-mulohaza (feedback) talabanning o'ziga ishonchini oshiradi. K. Levinning "guruh dinamikasi" nazariyasiga ko'ra, shaxs faolligi jamoa iqlimi bilan bevosita bog'liq — ijobiy muhitda talaba o'zini namoyon qilishga intiladi.

4. O'zini o'zi boshqarish va refleksiyaning o'rni

O'zini o'zi boshqarish talabanning maqsadni belgilashi, o'z faoliyatini rejalashtirishi, nazorat qilishi va natijani baholay olishini o'z ichiga oladi.

Zimmerman (2000) o'zini o'zi boshqarish modelida quyidagi bosqichlarni ajratadi:

1. Maqsad qo'yish va rejalashtirish;
2. Faoliyatni amalga oshirish;
3. Natijani tahlil qilish va refleksiya.

O'zini o'zi faollashtirish aynan shu model orqali uzluksiz ravishda mustahkamlanadi. Zamonaviy oliy ta'lim tizimi shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, innovatsion ta'lim texnologiyalari va raqamli kompetensiyalar asosida tashkil etilmoqda. Bu jarayonda talabalardan nafaqat o'qituvchi tomonidan berilgan topshiriqlarni bajarish, balki mustaqil o'rganish, faol bilim olish va shaxsiy rivojlanish uchun tashabbuskorlik ko'rsatish talab etiladi.

Bunday sifatlar talabanning o'zini o'zi faollashtirish (self-activation) qobiliyatini shakllantirishga tayanadi. O'zini o'zi faollashtirish — bu shaxsning ichki energiyasi, motivatsiyasi va irodaviy kuchi asosida bilim olishga ongli ravishda kirishish, o'z faoliyatini boshqarish, o'z ustida ishlash jarayonidir. Bu hodisa pedagogik, psixologik va ijtimoiy omillarning uzviy bog'liqligi natijasida yuzaga keladi.

Talabaning o'zini o'zi faollashtirish jarayonida quyidagi psixologik mexanizmlar faol ishlaydi:

a) Motivatsion mexanizm

Talabaning o'qishga bo'lgan qiziqishi, maqsadga yo'naltirilganligi va natijani kutish darajasi asosiy harakatlantiruvchi kuch hisoblanadi. Ichki motivatsiya tashqi rag'batlardan (baholar, mukofotlar) ko'ra mustahkamroq ta'sir ko'rsatadi.

b) Reflektiv mexanizm

Refleksiya — bu o'z fikrlari, hissiyotlari va harakatlarini tahlil qilish, ularni takomillashtirish jarayonidir. Talaba refleksiya orqali o'zining o'qishdagi kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi.

c) Irodaviy mexanizm

Irodaviy boshqaruv — bu qiyinchiliklarga bardosh berish, maqsaddan chekinmaslik va o'zini nazorat qilish qobiliyatidir. Bu mexanizm o'zini o'zi faollashtirishning ichki "dvigateli" sifatida ishlaydi.

d) Emotsional-regulyativ mexanizm

O'qishdagi stress, xavotir, raqobat va muvaffaqiyatsizlik holatlarida emotsional muvozanatni saqlash ham shaxsning o'zini boshqarish darajasiga bog'liq. O'zini o'zi faollashtirishni rivojlantirish uchun ta'lim tizimi quyidagi pedagogik sharoitlarni yaratishi lozim:

1. Shaxsga yo'naltirilgan o'qitish — talabaning individual xususiyatlarini inobatga olish, o'z tempida o'rganish imkonini berish.
2. Faol o'qitish metodlari — muammoli o'qitish, loyiha asosida o'qish, debat, "case-study", "brainstorming" kabi metodlar orqali faollikni rag'batlantirish.
3. Reflektiv tahlil — har bir mashg'ulotdan so'ng talabaga o'z faoliyatini tahlil qilish, o'z-o'ziga baho berish imkonini berish.
4. Kooperativ muhit — guruhda ishlash, fikr almashish, o'zaro yordam orqali ijtimoiy-psixologik o'sishni ta'minlash.
5. Raqamli muhit — elektron platformalar (Moodle, Google Classroom, Coursera) orqali mustaqil o'rganishni kengaytirish.

Bu sharoitlarda talaba o'z o'qish faoliyatining sub'ektiga aylanadi, ya'ni tashqi boshqaruvdan ichki o'zini boshqaruvga o'tadi. Mazkur maqolada talabalarda o'zini o'zi faollashtirishni rivojlantirishning nazariy asoslari, psixologik mexanizmlari hamda pedagogik sharoitlari tahlil qilinadi. Xulosa: Talabalarda o'zini o'zi faollashtirish — bu shaxsning ichki energiyasi, motivatsiyasi va refleksiyasi asosida yuzaga keladigan o'zini rivojlantirish mexanizmidir.

Pedagogik va psixologik yondashuvlar uyg'un holda qo'llanilganda, talaba o'qish jarayonining faol sub'ekti, o'z o'sishining boshqaruvchisiga aylanadi. Demak, ta'lim tizimi shunchaki bilim beruvchi emas, balki o'zini o'zi boshqaruvchi, o'zini

o'zi faollashtiruvchi shaxsni shakllantiruvchi tizimga aylanishi zarur. O'zini o'zi faollashtirish – talabalarning shaxsiy, intellektual va ijtimoiy rivojlanishining asosi bo'lib, ta'lim jarayonining markazida turadi. Bu jarayonni shakllantirish o'qituvchi va talaba o'rtasida sub'ekt-sub'ekt munosabati, o'zaro ishonch, refleksiya va ichki motivatsiya asosida amalga oshadi. Shunday qilib, zamonaviy pedagogik psixologiya vazifasi – talabalarda o'zini o'zi faollashtirishni maqsadli, tizimli va reflektiv tarzda rivojlantiradigan ta'lim muhitini yaratishdan iboratdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory: The Facilitation of Intrinsic Motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
3. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In *Handbook of Self-Regulation*. Academic Press.
4. Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
5. Shoumarov, N. (2021). Talabalarda kognitiv faollikni rivojlantirish psixologiyasi. Toshkent: TDPU.
6. G'anieva, M. (2023). O'zini o'zi boshqarish kompetensiyasining psixologik asoslari. *O'zbekiston Milliy universiteti jurnali*.
7. Nozimov, J. (2024). Masofaviy ta'lim jarayonida talabalarning ishonch hissini shakllantirish psixologiyasi. *Pedagogik tadqiqotlar jurnali*.
8. Xalimova, M. V. (2024). Kasbiy motivatsiyani rivojlantirishning psixologik jihatlari. *Pedagogs.uz*.
9. Woolfolk, A. (2019). *Educational Psychology*. Pearson Education.
10. Kurbanbayeva, M. (2025). Yoshlarning ijodiy faolligini rivojlantirish va kasb tanlashning pedagogik-psixologik asoslari. *MJST Journal*.