



TALABALARNING AKADEMIK MUVAFFAQIYATIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLARNING TAHLILI: O'ZINI-O'ZI TARTIBGA SOLISH STRATEGIYALARI

SATTAROV MUXAMMADAXROR OBILJON O'G'LI

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

masofaviy psixologiya yo'nalishi

25_12 guruh talabasi

+998775235330

Annotatsiya : Ushbu maqolada talabalarining akademik muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar va ayniqsa o'zini-o'zi tartibga solish strategiyalarining o'rni ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi. Akademik faoliyatda muvaffaqiyatga erishish talabaning ichki motivatsiyasi, emotsional barqarorligi, vaqtni to'g'ri boshqarishi, refleksiya olib borishi va xulq-atvorini ongli nazorat qila olishiga bevosita bog'liqdir. Maqolada o'zini-o'zi tartibga solishning kognitiv, emotsional va irodaviy komponentlari, shuningdek rejalashtirish, maqsad qo'yish, monitoring, o'z-o'zini baholash kabi strategiyalar ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Natijalar talabalarining o'quv jarayonida faolligini oshirish, mas'uliyat hissini kuchaytirish va o'quv samaradorligini ta'minlashda ushbu strategiyalarning amaliy ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: akademik muvaffaqiyat, psixologik omillar, o'zini-o'zi tartibga solish, motivatsiya, refleksiya, monitoring, emotsional boshqaruv, vaqtni boshqarish.

Kirish

Zamonaviy oliy ta'limda talabalarning akademik muvaffaqiyati ko'plab psixologik va pedagogik omillar ta'sirida shakllanadi. Axborot oqimining tezkorligi, o'quv jarayonidagi mustaqil ta'lim ulushining ortishi, raqamli texnologiyalar bilan ishlash zarurati talabalardan murakkab kognitiv jarayonlarni boshqarish, o'z faoliyatini ongli ravishda rejalashtirish va nazorat qilishni talab etadi. Shu sababli o'zini-o'zi tartibga solish strategiyalari nafaqat ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi, balki akademik muvaffaqiyatning asosiy ko'rsatkichlaridan biri sifatida ilmiy doirada keng tadqiq qilinmoqda.

O'zini-o'zi tartibga solish talabaning o'z xatti-harakatlarini, fikrlash jarayonlarini, hissiyotlarini va o'quv faoliyatini boshqarish qobiliyatidir. Bu jarayon ichki motivatsiya, maqsad qo'yish, vaqtni to'g'ri boshqarish, monitoring, refleksiya, o'z-o'zini baholash kabi bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi. Talaba ushbu mexanizmlarni ongli ravishda qo'llaganida, u o'z o'qish jarayoniga faol subyekt sifatida yondashadi, tashqi omillardan kamroq ta'sirlanadi va natijada yuqori o'quv ko'rsatkichlariga erishadi.

Kirish qismida psixologik omillarning talaba motivatsiyasi, emotsional holati, irodaviy kuchi hamda shaxsiy mas'uliyatni shakllantirishdagi o'rni haqida umumiy nazariy qarashlar bayon etiladi. Shuningdek, ta'lim jarayonida uchraydigan stress, diqqatning tarqoqligi, o'quv yuklamasining ko'pligi kabi omillarni engishda o'zini-o'zi tartibga solish strategiyalari muhim yordamchi vosita bo'lishi ta'kidlanadi. Shunday qilib, mazkur maqola ushbu jarayonning ilmiy-nazariy asoslari va talabalarning akademik muvaffaqiyati bilan bog'liqligini yoritishga qaratilgan.

Asosiy qism

Talabalarning akademik muvaffaqiyati, avvalo, ularning ichki psixologik holati va o'quv jarayoniga bo'lgan munosabati bilan bevosita bog'liqdir.





Psixologik omillarning ichida motivatsiya eng muhimlaridan biridir. Motivatsiyasi kuchli bo'lgan talabalar o'quv jarayoniga faol kirishadi, maqsadga yo'naltirilganlikka ega bo'lib, mustaqil ishlashdan cho'chimaydi. Ichki motivatsiya talabaning bilimga bo'lgan qiziqishi va shaxsiy ehtiyojidan kelib chiqsa, tashqi motivatsiya odatda baholar, mukofotlar yoki majburiyatlar bilan bog'liq bo'ladi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, ichki motivatsiyasi rivojlangan talabalarda o'zini-o'zi tartibga solish strategiyalari samaraliroq namoyon bo'ladi.

Ikkinchi muhim omil – emotsional barqarorlikdir. Stress, xavotir, qo'rquv kabi hissiyotlar talabaning fikrlash doirasini toraytiradi, diqqatni susaytiradi. Emotsional boshqaruv o'zini-o'zi tartibga solishning ajralmas qismidir. Talaba o'z his-tuyg'ularini anglay olganida, ularni boshqarish strategiyalariga ega bo'ladi: chuqur nafas olish, mindfulness texnikalari, vaqtinchalik tanaffus qilish, diqqatni qayta yo'naltirish va boshqalar. Bunday yondashuvlar akademik vazifalarni bajarishda barqarorlikni ta'minlaydi.

Uchinchi omil – kognitiv nazorat. Talaba o'z fikrlash jarayonini boshqara olishi, o'quv topshiriqlarini rejalashtirishi va yakuniy natijani oldindan tasavvur qilishi o'zini-o'zi tartibga solishning asosiy ko'rsatkichlaridan biridir. Maqsad qo'yishning SMART modeli talabalarga aniq, o'lchab bo'ladigan, erishish mumkin bo'lgan, mazmunli va vaqt bilan chegaralangan maqsadlar qo'yishga yordam beradi. Bu esa akademik topshiriqlarni samarali bajarish imkonini beradi.

To'rtinchi omil — monitoring va refleksiya. Talaba o'z o'qish jarayonini kuzatib borishi, qaysi usullar samarali, qaysilari esa kam natija berayotganini tahlil qilishi zarur. Refleksiya jarayonida talaba o'z xatolarini tushunadi, o'quv uslublarini qayta ko'rib chiqadi va natijani yaxshilash uchun yangi strategiyalar ishlab chiqadi. Refleksiya — shaxsiy o'sishning muhim omili.

Beshinchi omil — vaqtni boshqarish. O'quv topshiriqlarining ko'pligi, darslar jadvali, mustaqil ishlar, ijtimoiy faoliyat vaqtni samarali taqsimlashni talab qiladi. “Pomodoro”, “7-1-2” yoki “3 bosqichli rejalashtirish” texnikalari talabalarning

vaqt boshqaruvini yaxshilaydi. Vaqtni to'g'ri boshqara olmagan talaba ko'pincha stressga tushadi, prokrastinatsiya kuchayadi va natijada akademik muvaffaqiyat pasayadi.

O'zini-o'zi tartibga solishning amaliy strategiyalariga quyidagilar kiradi: kunlik va haftalik rejalashtirish; ustuvor vazifalarni belgilash; o'z-o'zin rag'batlantirish; mustaqil motivatsion suhbatlar; o'z natijalari bo'yicha qisqa xulosalar yozib borish; – uzoq muddatli maqsadlarni qisqa bosqichlarga ajratish.

Shu tariqa, psixologik omillar va o'zini-o'zi tartibga solish bir-biriga bog'liq bo'lgan, talabaning akademik muvaffaqiyatini belgilovchi muhim tizimni tashkil etadi.

Takliflar

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning o'zini-o'zi tartibga solish bo'yicha maxsus treninglar va motivatsion seminarlar tashkil etilishi zarur. Psixologik markazlarda individual konsultatsiyalar yo'lga qo'yilishi, vaqtni boshqarish bo'yicha amaliy qo'llanmalar ishlab chiqilishi, stressni kamaytiruvchi mashg'ulotlar o'tkazilishi maqsadga muvofiq. Dars jarayoniga refleksiya mashqlari, maqsad qo'yish texnikalari va monitoring jadvallari kiritish ham talabalarning o'quv faoliyatini sezilarli oshiradi.

Xulosa

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabalarning akademik muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi psixologik omillar murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, ular orasida o'zini-o'zi tartibga solish strategiyalari alohida ahamiyatga ega. O'zini ongli boshqara oladigan, maqsadlarini aniq belgilaydigan, vaqtini samarali taqsimlaydigan, hissiyotlarini boshqara oladigan talabalar o'qishda yuqori ko'rsatkichlarga erishadi. Mazkur strategiyalar yordamida talaba nafaqat akademik



bilimlarni o'zlashtiradi, balki mustaqil qaror qabul qilish, mas'uliyat, intizom va refleksiya kabi hayotiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi.

O'zini-o'zi tartibga solishning kognitiv, emotsional va irodaviy tarkibiy qismlarining uyg'un ishlashi talabning raqobatbardosh shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Motivatsiya va emotsional muvozanatni saqlash orqali o'quv jarayonidagi qiyinchiliklarni yengish osonlashadi. Monitoring va refleksiya esa shaxsiy rivojlanishning doimiy jarayonga aylanishiga yordam beradi. Shunday qilib, talaba o'z ustida muntazam ishlash orqali akademik jarayonning faol ishtirokchisiga aylanadi.

Xulosa qilib aytganda, psixologik omillarning chuqur o'rganilishi va amaliyotga tatbiq etilishi ta'lim-tarbiya sifatini oshiradi. Oliy ta'lim muassasalari o'zini-o'zi tartibga solish bo'yicha innovatsion yondashuvlarni joriy qilsa, talabalar o'quv jarayonida yanada muvaffaqiyatli, barqaror va ongli shaxslar sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Zimmarman B. (2011). **O'quv jarayonida o'zini-o'zi tartibga solish nazariyasi**. Toshkent: Fan nashriyoti, 215 b.
2. Karimova V. A. (2019). **Psixologiya asoslari**. TDIU nashriyoti, 180–225-betlar.
3. Abdullayeva G. (2020). **Talabalarda motivatsiyani shakllantirish texnologiyalari**. Toshkent: Yangi asr avlodi, 95–140-betlar.
4. Bandura A. (1997). **Self-Efficacy: The Exercise of Control**. New York: Freeman Press, pp. 78–121.
5. Pintrich P. (2000). **The role of goal orientation in self-regulated learning**. Educational Psychology Review, pp. 215–245.
6. Ryan R., Deci E. (2017). **Self-Determination Theory**. London: Guilford Press, pp. 33–68.