

**TALABALARDA O'ZINI BOSHQARISH VA REFLEKTIV
FAOLIYATNING RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI**

Doniyorov Kamoliddin Nizomidin o'g'li

ISFT Samarqand filiali, ISFT instituti Samarqand filiali

Gumanitar fanlar kafedrasi o'qituvchisi

Zamonaviy ta'lim tizimida shaxsning faol va mustaqil rivojlanishi asosiy ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Raqamli transformatsiya, axborot oqimining ortishi va ta'lim jarayonining individuallasuvi talabalardan nafaqat bilim olishni, balki o'z faoliyatini ongli ravishda boshqarish va reflektiv tahlil qilish ko'nikmalarini ham talab etmoqda. Shu sababli talabalarda o'zini boshqarish va reflektiv faoliyatning rivojlanishining psixologik xususiyatlarini o'rganish yosh va pedagogik psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. O'zini boshqarish shaxsning o'z faoliyatini ongli ravishda rejalashtirish, nazorat qilish, boshqarish va natijalarni baholash qobiliyatini anglatadi. Psixologik nuqtai nazardan o'zini boshqarish metakognitiv jarayonlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u shaxsning tafakkur, refleksiya va irodaviy sifatlari orqali namoyon bo'ladi. Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib, aynan shu davrda mustaqil qaror qabul qilish, o'z faoliyatini tashkil etish va mas'uliyat hissi shakllanadi. O'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlangan talaba o'z o'quv faoliyatini samarali tashkil etadi, maqsad qo'yadi va unga erishish strategiyasini ishlab chiqadi.

Reflektiv faoliyat esa shaxsning o'z fikrlari, harakatlari va natijalarini tahlil qilishga qaratilgan psixologik jarayon bo'lib, u o'zini anglash va o'zini rivojlantirishning muhim mexanizmi hisoblanadi. Refleksiya shaxsga o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, xatolarni tushunish va kelgusida faoliyatini takomillashtirish imkonini beradi. Psixologiyada reflektiv faoliyat kognitiv va metakognitiv jarayonlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, u shaxsning o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Talabalarda o'zini boshqarish va reflektiv faoliyatning rivojlanishiga bir qator psixologik omillar ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, motivatsiya muhim omil hisoblanadi. Ichki motivatsiyaga ega talaba o'z faoliyatini ongli ravishda boshqaradi, mustaqil o'rganishga intiladi va refleksiya orqali o'z rivojlanishini nazorat qiladi. Shuningdek, irodaviy sifatlar, mas'uliyat hissi va o'ziga bo'lgan ishonch ham o'zini boshqarish jarayonining samaradorligini belgilaydi. O'ziga ishonchi yuqori bo'lgan talaba o'z faoliyatini tahlil qilishdan qo'rqmaydi va xatolarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

Talabalarda o'zini boshqarish va reflektiv faoliyatning rivojlanishida kognitiv jarayonlar muhim o'rin tutadi. Tafakkur, xotira, e'tibor va metakognitsiya shaxsning o'z faoliyatini tahlil qilish va boshqarish qobiliyatini belgilaydi. Metakognitiv ko'nikmalar – o'z fikrlash jarayonini anglash va nazorat qilish – reflektiv faoliyatning asosini tashkil etadi. Metakognitiv rivojlanish yuqori bo'lgan talaba o'z bilimlarini baholay oladi, o'quv strategiyasini tanlaydi va natijalarni tahlil qiladi.

Zamonaviy ta'lim jarayonida reflektiv yondashuvni rivojlantirish o'quv faoliyatining samaradorligini oshiradi. O'qituvchi tomonidan refleksiya elementlarini o'quv jarayoniga integratsiya qilish talabalarning o'zini anglash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Masalan, reflektiv kundalik yuritish, o'z-o'zini baholash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va trening mashg'ulotlari reflektiv faoliyatni faollashtiradi. Bu esa talabalarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Talabalarda o'zini boshqarish va reflektiv faoliyatning rivojlanishida ijtimoiy-psixologik muhit ham muhim ahamiyatga ega. Qo'llab-quvvatlovchi va motivatsion muhit shaxsning o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojini kuchaytiradi. Hamkorlik asosida o'qitish, guruhli muhokamalar va reflektiv muloqot shaxsning o'z faoliyatini anglashiga yordam beradi. Shuningdek, psixologik qo'llab-quvvatlash va maslahatlar talabalarning reflektiv ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

O'zini boshqarish va reflektiv faoliyatning rivojlanishi shaxsning akademik muvaffaqiyati bilan bevosita bog'liq. O'z faoliyatini rejalashtira oladigan,

natijalarni tahlil qiladigan va xatolardan xulosa chiqaradigan talaba o'qishda yuqori natijalarga erishadi. Shu sababli ta'lim tizimida o'zini boshqarish va reflektiv faoliyatni rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik sharoitlarni yaratish muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda o'zini boshqarish va reflektiv faoliyatning rivojlanishi shaxsning psixologik yetukligini, mustaqilligini va o'zini anglash darajasini belgilaydi. Ushbu jarayon motivatsiya, kognitiv rivojlanish, irodaviy sifatlar va ijtimoiy-psixologik muhit bilan chambarchas bog'liq. O'zini boshqarish va reflektiv ko'nikmalarni rivojlantirish talabalarning akademik muvaffaqiyatini oshiradi, ularni mustaqil fikrlovchi va ongli shaxs sifatida shakllantiradi. Shu bois yosh va pedagogik psixologiyada ushbu muammoni chuqur o'rganish hamda ta'lim jarayoniga reflektiv yondashuvni joriy etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro'yhati

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2017.
2. Xodjayev B.X. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
3. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
4. Muslimov N.A. Kasbiy kompetentlik asoslari. – Toshkent: Sharq, 2020.
5. Sayidahmedov N.S. Pedagogik texnologiya nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
6. Tolipov O'.Q., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: Fan, 2016.