

ТАЛАБАЛАРНИНГ ЎЗ-ЎЗИНИ БОШҚАРИШ ҚОБИЛИЯТЛАРИ

Насриддинов С.С., Мавлянов А.,

Саидова Ф.С.

sfera3110@yandex.ru

Астрахан давлат техника университети

Тошкент вилояти филиали

Ушбу мақолада ҳар бир инсоннинг ижтимоий ва шахсият жиҳатидан ўсиши учун ўз-ўзини бошқариш қобилиятлари, талабаларнинг ўз-ўзини бошқариш қобилиятларини аниқлаш, уларнинг таълимдаги аҳамияти ва уларни ривожлантириш усуллари ҳақида сўз юритилади.

Калит сўзлар: ўз-ўзини бошқариш, психологик барқарорлик, ижтимоий муваффақият, ирода, маънавий ривожланиш, салоҳият ва бошқалар.

В этой статье рассматриваются способности самоорганизации, важные для социального и личностного роста каждого человека, а также определение этих способностей у студентов, их значимость в обучении и методы их развития.

Ключевые слова: самоорганизация, психологическая устойчивость, социальный успех, воля, духовное развитие, потенциал и другие.

This article discusses the self-management skills of individuals in terms of their social and personal growth, identifying students' self-management skills, their significance in education, and methods for developing these skills.

Keywords: self-management, psychological stability, social success, willpower, spiritual development, potential, and others.

Талабаларнинг ўз-ўзини бошқариш қобилиятлари — бу ўқув жараёнида муваффақиятга эришиш ва ҳаётда ўсиш учун муҳим бўлган кўникмалар ва хусусиятлар йиғиндиси. Ушбу қобилиятлар талабаларга ўз мақсадларига эришиш, вақтни самарали бошқариш, стрессни ва ташвишларни енгиш, шунингдек, ўз хулқ-атворини ва эҳтиёжларини тушунишга ёрдам беради.

Талабаларда ривожлантириш керак бўлган асосий ўз-ўзини бошқариш қобилиятлари:

Вақтни бошқариш. Талаба ўзининг ҳар кунлик ишларини режалаштириш ва натижада уларни самарали бажариш қобилиятига эга бўлиши керак. Вақтни тўғри тақсимлаш ва белгиланган муддатларга амал қилиш - бу самарали ўқишнинг асосий мезонларидан биридир. Вақтни самарали тақсимлаш ва белгиланган муддатларга амал қилиш ўқишда самарани ошириш учун жуда муҳим. Бу, аввало, ўқиш жараёнида диққатни тўплаш ва ишларни усти-устига

тўпламасдан, ҳар бир вазифани белгиланган вақтда бажариш имконини беради. Шунга кўра, вақтинчалик мақсадлар қўйиш ва ишларни муҳокама қилиб, уларга амалда мувофиқ ҳаракат қилиш самарали ўқишга олиб келади. Мисол учун, агар ҳар бир фан ёки мавзуга муайян вақт ажратилса, кўпроқ материал ёдда сақланади ва ўрганиш жараёнида кўп куч сарфланади. Шундай экан, вақтини тўғри тақсимлаш ва ўз вақтини бошқариш - бу ҳам психология, ҳам жисмоний ва ақлий ҳолатни сақлаш учун муҳимдир.

Вақтни самарали тақсимлаш ва белгиланган муддатларга амал қилиш учун бир нечта усуллар мавжуд. Бу усуллар ҳар кимнинг ишлаш тарзига ва мақсадларига қараб турлича бўлиши мумкин, лекин уларнинг барчаси ўз вақтида фойдаланиш ва ишларни самарали бажаришга ёрдам беради. Баъзи самарали усулларни кўриб чиқамиз:

1. Помодоро усули - бу вақтни 25 дақиқа бўлган интервалларга бўлиб, ҳар 25 дақиқадан сўнг 5 дақиқа дам олиш. 4 та интервалдан сўнг, катта дам олиш (15-30 дақиқа) олинади. Бу усул диққатни сақлашга ёрдам беради ва ишни аниқ вақтга бўлиб амалга оширишни таъминлайди.

2. GTD (Getting Things Done) усули. Бу усул асосан вазифаларни бошидан охиригача белгилаш ва уларни ҳар хил категорияларга ажратишдан иборат. Бу усулда асосий диққат вазифаларни ҳар томонлама бошқариш ва уларни амалга оширишга қаратилган. Ҳар бир вазифа аниқ ва амалга оширилиши мумкин бўлган қадамларга бўлинади.

3. Ажратилган вақти режаси. Кунни ва ҳафтанинг давомида ҳар бир фаолият учун аниқ вақтлар ажратиш. Масалан, эрталаб 2 соат ўқишга, куннинг бошқа вақтларида эса бошқа вазифаларга вақт белгиланади. Бу йўл орқали кунлик режани тизиш ва ишларни аниқ амалга ошириш мумкин.

4. Айримликлар (Time Blocking). Бу усулда ишларни муайян блоklarга бўлиш амалиёти мавжуд. Масалан, бирон бир фаолият учун ёки ишни баъжариш учун муайян вақт ажратилади (масалан, 9:00-11:00 - ўқиш, 11:00-12:00 - дам олиш). Бу усул ишларнинг бир-бирига аралашмаслигини таъминлайди.

5. Эйзенхауэр матрицаси. Бу усул вазифаларни 4 хилга бўлишга асосланади. Мухим ва шошилишч (ёки илгарилар ўтказиш керак). Мухим, лекин шошилишч эмас (оқибатларини кейинга ўтказиш мумкин). Шошилишч, лекин муҳим эмас (бошқа инсонларга топшириш мумкин). Шошилишч ва муҳим эмас (бундан аниқ бош тортиш керак). Бу усул ҳар бир ишни ўрганиб, қайсиларини биринчи ўтказиш кераклигини белгилашга ёрдам беради.

6. Тўғри устуворликлар белгилаш. Вақтни самарали бошқариш учун муҳим ишларни аниқлаш ва уларга кўпроқ эътибор қаратиш керак. Тўғри устуворликлар белгилаш ҳамда "кечиктиришни" тўхтатиш орқали самарали ишлаш мумкин.

7. Техника ва технологик ёрдамлар. Замонавий мобиль иловалар ва дастурлар ҳам вақтни бошқаришда ёрдам беради. Масалан, Google Calendar, Todoist, Trello каби иловалар орқали вақтинча бошқариш ва ишларнинг кўрсаткичларини кузатиш мумкин.

8. Дам олиш ва таътил. Узоқ вақт давомида ишлаш жисмонан ва руҳан изохга келмаслиги мумкин. Шунинг учун, вақтинча дам олиш ва ёқимли фаолиятлар билан шуғулланиш ҳам аҳамиятли. Бу қайта энергия тўплаш ва самарали ишлашга ёрдам беради. Ушбу усуллардан фойдаланган ҳолда, ўз вақтини самарали тақсимлаш ва белгиланган муддатларга амал қилиш орқали, ҳар бир ишни аниқ ва тўғри бажариш мумкин.

Мақсад қўйиш ва унга эришиш. Талабаларда ўз мақсадларини аниқ белгилаш ва уларга эришиш учун самарали режа тузиш қобилияти бўлиши муҳим. Бу жараёнда мотивация, интилиш ва сабр-покойлик керак бўлади. Талабаларда ўз мақсадларини аниқ белгилаш ва уларга эришиш ҳаётини аҳамиятга эга. Бу, нафақат академик йўналишда, балки шахсий ривожланишда ҳам муҳим. **Уни қуйидагича тушунтирамиз:**

1. Мақсадлар қўйиш:

- аниқлик ва қувватланиш. Мақсадни аниқ ва реал қилиш муҳим. Масалан, "Мен университетни яхши баҳо билан тугамоқчиман" деб эмас, "Мен ҳар семестрда 4.5 GPA олишга интиламан" деб белгилаш керак. Бу мақсадлар сизга кундалик ҳаракат қилиш учун зарур бўлган йўналишни тақдим этади;

- қисқа ва узоқ муддатли мақсадлар. Кўпчилик талаба фақат узоқ муддатли мақсадларга эътибор қаратади, лекин уларни амалга ошириш учун кичкина, қадам-қадамли мақсадларга ҳам эга бўлиш муҳим. Мисол учун, агар сиз илмий ишларингизни янги соҳада ишламоқчи бўлсангиз, аввало, ўша соҳада зарур бўлган билимларни ўрганишингиз ва тажриба орқали синовлардан ўтишингиз лозим;

2. Мақсадларга эришиш учун стратегиялар:

- режалаштириш. Мақсадлар ёзиш ва уларга эришиш учун аниқ йўл харитасини яратиш керак. Бунинг учун вақти-вақти билан ўз режаларингизни кўриб чиқиш ва уларни қайта ишлаш муҳим;

- мотивация ва интилиш. Мақсадга эришиш учун иштиёқ ва интилиш зарур. Бу, атрофдагилар билан муносабатлар, ҳаётни яхши кўриш, ўзгаришга очиқ бўлиш каби жиҳатлар билан боғлиқ. Иштирокчи муҳитлар ва амалий ҳаётдаги қадамлар мотивацияни оширишга ёрдам беради.

3. Шахсий ривожланиш ва тайёргарлик:

- кўникмаларни ошириш. Мақсадга эришишда ўзингизга яқин соҳа бўйича зарур кўникмаларни пухта эгаллаш керак. Бу доимий ўзгариш ва таҳлил орқали амалга ошади;

- ақлли ўзгаришлар. Ҳар қандай мақсадга эришиш жараёнида керак бўлган муҳим ўзгаришларни амалга ошириш. Бу бир нечта ҳолатларда янги тажриба орқали ўрганиш ва ишга татбиқ қилишда ёрдам беради.

4. Ҳар доим самаралар ва натижаларни баҳолаш. Ўз самараларингизни баҳолаш. Мақсадга қандай яқинлашганлик ҳақида тушунчага эга бўлиш учун натижаларни мунтазам равишда баҳолаш керак. Бу, ўтиш ёки дастурни ўзгартириш учун керакли фойдали кўрсаткичларни аниқлашга ёрдам беради.

5. Талабалар учун муҳим тавсиялар:

- ҳар қандай йўлда, сабр ва интилиш муҳим. Ҳар бир мақсадга эришиш ёки муваффақиятга эришиш унутишлари орқали амалга ошади;

- гуруҳ билан ишлаш. Мақсадни амалга оширишда ёрдам бериш мумкин бўлган гуруҳлар ва инсонлар билан ҳамкорлик қилиш;

- ҳаётда фойдали интилишга эришиш. Ҳар бир қадамда яхшиланишга интилиш ва қизиқишга эга бўлиш.

Ушбу метод ва стратегиялар талабаларга ўз мақсадларини аниқ белгилаш ва уларга эришишда ёрдам беради.

Стрессни бошқариш. Ўқиш жараёнида стресс ва ҳавотирлар пайдо бўлиши мумкин. Талабалар стрессни аниқлаш, уни тушуниш ва ундан қандай қутулишни ўрганишлари керак. Бу ўзгаришларга мослашиш ва ҳиссий ҳолатни бошқаришга ёрдам беради. Талабалар стрессни аниқлаш, уни тушуниш ва ундан қандай қутулишни ўрганишлари жуда муҳим, чунки таълим жараёнида стресс кўп ҳолларда талабаларнинг психоэмоционал ҳолатини ёмонлаштиради ва уларнинг академик ишлаш қобилиятига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Стрессни аниқлаш, уни тушуниш ва ундан қутулиш усуллари ўрганиш талаба учун муҳим бўлган қадамлардан ҳисобланади.

Стрессни аниқлаш:

- физик белгилар. Талаба стрессга дуч келганида танасида турли физик белгилар пайдо бўлиши мумкин: бош оғриғи, чақалоқни чиқариш, умуман чарчаш, уйқусизлик ва ҳ.к.;

- психологик белгилар. Талабада депрессия, ҳавотир, тўхтамас фикрлар, мушкулликлар ва ўзига нисбатан ишонмаслик белгиларини кўриш мумкин;

- ҳулқ-атвор. Стрессли ҳолатда талабалар кўпинча ўзини камроқ ижодий ҳис қилишлари, ҳаётдан завқ олишдан тўхташлари, ижтимоий муносабатларда пасайишлар ёки ажралишлар сезишлари мумкин.

Стрессни тушуниш:

- стресс ҳар бир шахсга турлича таъсир кўрсатиши мумкин. Бунга талабанинг шахсияти, муҳити ва стрессга қандай муносабатда бўлиши таъсир кўрсатади;

- стресс инсоннинг ташқи ёки ички омилларга берадиган реакцияси. Уни янги тажрибаларга, кундалик таҳдидларга, муаммоларга, масалан,

имтиҳонларга ёки шахсий муносабатларга ўзига хос реакция сифатида кўриш мумкин.

Стрессдан қутулиш усуллари:

- жисмоний фаолият. Спорт билан шуғулланиш, югуриш, йога, медитация стрессни камайтишга ёрдам беради. Жисмоний фаолият танада эндорфинларни ишлаб чиқаради, бу эса рухий ҳолатни яхшилайдиган;

- вақтинчалик узилишлар. Меҳнат ва дам олиш ўртасидаги мувозанатни сақлаш муҳим. Узоқ вақтлик ишлаш, ўқиш ёки ишнинг орттиши стрессни кучайтириши мумкин, шунга кўра ўзингизга вақт ажратиш муҳим;

- уйқу. Мақсадга мувофиқ, соғлом овқатланиш ва етарлича уйқу олиш стрессни камайтиради. Танани тўғри ҳизмат билан таъминлаш, яхши уйқу стрессга қарши таъсир қилиши мумкин;

- субъектив муносабатлар ва ижтимоий ёрдам: Кўп ҳолларда стрессга ишончли одамларга суҳбатлашиш ёрдам беради. Талабалар дўстлари, оила аъзоларидан ёки маслаҳатчилардан ёрдам олишлари мумкин.

Психологик маслаҳатлар:

- медитация ва нафас олиш техникаси. Медитация стрессни бошқаришга ёрдам беради. Бу жараёнда одамнинг диққати бир нуқтага жамланади ва бу рухий ҳолатни йўқотишга ёрдам беради;

- ҳар кунги режалар. Вақтни тўғри тақсимлаш, кундалик режа тузиш стрессни камайтиради, чунки талаба худди ўзига қўйилган вазифаларни бажаришга йўналтирилган бўлади.

Стрессни тушуниш ва ундан қутулиш жараёни индивидуал бўлиб, ҳар бир талабанинг уни қабул қилиш ва унга муносабатда бўлиш шакли ўзгача бўлиши мумкин. Шунинг учун бу масалани диққат билан кузатиш ва ўз қобилиятларига мос усулларни топиш муҳим.

Қарор қабул қилиш. Талаба ҳаётда турли хил қарорлар қабул қилиши керак. Бу қарорлар ахборотни таҳлил қилиш, турли вариантларни кўриб чиқиш ва энг яхши вариантыни танлаш қобилиятларини ривожлантиришни талаб қилади. Талаба ҳаётида турли хил қарорлар қабул қилиш - бу мураккаб ва муҳим жараёндир. Ушбу қарорлар нафақат академик йўналишларда, балки шахсий, ижтимоий ва карера йўналишларида ҳам амалга оширилади. Бу қарорлар танловни чўзади, чунки ҳар бир талаба озига ярашган йўлни танлашда йўқотишлар ва ғалабаларга дуч келиши мумкин.

Кейинги муҳим қарорлар талабалар учун асосан қуйидагилар бўлиши мумкин:

- магистратура ёки ишга кириш. Университетни тугатишдан кейин, талаба ўзининг кейинги қадамини танлаши керак. Унга таянган ҳолда, кимдир магистратурага ўқишга кетишни афзал кўради, кимдир эса ишлашни бошлайди. Бу қарор ўзига хос вазифалар, мақсадлар ва фойдаларга эга;

- фан ёки мутахассислик танлаш. Дастлабки курсларда махсус фани ёки соҳасига оид қарор қабул қилиш керак. Бу ҳаётнинг келажакдаги йўлига таъсир қилишини англатади. Мисол учун, кимдир дастурлашга, кимдир ҳуқуқшуносликка ёки тиббиётга қизиқиши мумкин;

- ижтимоий муносабатлар. Талабалар учун ижтимоий ҳаёт ва муносабатлар ҳам катта аҳамиятга эга. Бу қарорлар, ким билан алоқада бўлиш, қайси клубларда иштирок этиш ва ижтимоий фаоллик даражасига қандай таъсир қилишини танлаш муҳимдир;

- қарз ёки стипендия танлаш. Ўқишни молиявий томондан қўллаб-қувватлаш учун кредитлар ёки стипендияларни танлаш ҳам талаба учун муҳим қарорлардан биридир. Бунинг натижасида қарзларни тўлаш, ёки молиявий ёрдам олиш каби масалалар келиб чиқиши мумкин;

- шахсий ҳаёт. Талабалар оилавий ва шахсий ҳаётга боғлиқ қарорлар ҳам қабул қилишади. Бу севишган ёки оила қуриш, турли хил шахсий ва жамиятга оид қарорлар бўлиши мумкин. Ҳар бир қарорнинг ўзининг яхши ва ёмон томонлари бор, шунинг учун талаба ўз мақсадларини аниқ билиш, маълумотга эга бўлиш ва ўзини тўғри йўлда излашда чуқур фикрлашга ҳаракат қилиш керак.

Ҳиссий интеллектуал қобилиятлар. Ўз-ўзини тушуниш ва бошқа одамларни тушуниш, уларнинг ҳис-туйғуларини ва эҳтиёжларини сезиш талабалар учун муҳим аҳамиятга эга. Бу қобилият талабаларга жамоада ишлаш, коммуникация ва эмоционал барқарорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўз-ўзини тушуниш ва бошқаларни тушуниш, уларнинг ҳис-туйғуларини ва эҳтиёжларини сезиш - бу инсоннинг эмоционал интеллект ва ижтимоий қобилиятларига боғлиқ муҳим жиҳатлардир.

Ўз-ўзини тушуниш - бу ўз ҳис-туйғуларини, фикрларини ва рафторларини англаш ва уларни бошқариш қобилиятини англатади. Бу одамга ўзгаришларга ёки керакли ҳолатларга қандай реакция қилишини тушуниш, ўзини кучли ва заиф томонларини билиш имконини беради. Бошқаларни тушуниш - бу жамиятдаги бошқа инсонларнинг ҳис-туйғуларини, эҳтиёжларини ва ниятларини англаш ва уларга муносиб муносабатда бўлишдир. Бу қобилият, одамлар билан муносабатларни яхшилаш, уларнинг эҳтиёжларига мувоzanатли ёндашиш ва улар билан самарали ва мулоим алоқа ўрнатишга ёрдам беради. Бу кўникмаларнинг иккала томони ҳам талабалар учун муҳим, чунки улар оила, дўстлар, ўқитувчилар ва бошқалар билан самарали ва мулоим алоқа ўрнатишда ва шахсий ривожланишда муҳим роль ўйнайди.

Шахсий масъулият. Талаба ўз натижаларидан ва ҳаракатларидан масъул бўлиши керак. Бу ўзгаришлар ва кераксиз хатоларни тан олиш ва уларни тўғрилаш қобилиятини ўзлаштиришни талаб қилади. Талаба ўз натижаларидан ва ҳаракатларидан масъул бўлиши, муваффақиятли таълим олишнинг асосий

принципларидан биридир. Бунинг маъноси шундаки, талаба ўз маълумотларини ўрганиш ва ўрганиш жараёнини бошқаришда масъулиятни ўз зиммасига олиши керак. Унинг ҳаракатлари ва қарорлари натижадаги ўқиш натижаларига таъсир қилади, шундай экан, унга ўз фаолиятини яхшилаш ва оптималлаштиришда актив иштирок этиш муҳим.

Бу контекстда талаба:

- ўз вақтини бошқариш. У вақтни самарали тақсимлаб, вақтинчалик талаблар ва устувор вазифаларни аниқлаш керак;

- ўзгаришларга очиқ бўлиш. Агар натижалар кутилганида эмас, талаба ўз ҳаракатларини ва услубини қайта кўриб чиқиб, янгиликларга очиқ бўлиши керак;

- жавобгарлик. Талаба ўз муваффақиятлари ва нотўғри ҳаракатларидан ҳисобот беришга тайёр бўлиши, натижаларга ўзининг ҳиссасини тан олиши керак;

- мақсадга йўналиш. Кўзланган мақсадларга эришиш учун амалий ҳаракатлар қилиш ва уларга катта аҳамият бериш.

Шундай қилиб, талаба ўз ҳаракатлари, ҳаракатларини баҳолаш ва шуни асосида ривожланишга масъул бўлиши ўқиш жараёнининг муҳим қисмидир.

Муаммоларни ҳал қилиш. Күндалик ҳаётда ва ўқишда ҳар хил муаммолар вужудга келиши мумкин. Талаба уларни тўғри ҳал қилиш учун ижодий фикрлаш, тизимли ёндашув ва сабр-тоқатга эга бўлиши керак. Ўз-ўзини бошқариш қобилиятлари талабаларга самарали ўқишга ва ҳаётда муваффақиятга эришишда ёрдам беради. Бу қобилиятлар уларнинг шахсий ва касбий ривожланишини таъминлашда муҳим рол ўйнайди. Талаба учун ижодий фикрлаш, тизимли ёндашув ва сабр-тоқат катта аҳамиятга эга. Бу қадамлар муаммоларни тўғри ва самарали ҳал қилишга ёрдам беради. **Ҳар бирини бирма-бир кўриб чиқамиз:**

- **ижодий фикрлаш.** Ижодий фикрлаш муаммоларни стандарт усуллар билан эмас, балки янги ва самарали йўللار билан ҳал қилишга ёрдам беради. Бу фақат ўқишда эмас, балки кундалик ҳаётда ҳам зарур. Масалан, талаба қандай қилиб ўрганиш усуллариини ўзгартириш, янги билимларни амалий жиҳатдан қўллаш йўллариини топиши керак. Шунингдек, ижодий фикрлаш келажақда турли муаммоларга янги ёндашувларни топишга ёрдам беради;

- **тизимли ёндашув.** Тизимли ёндашув, муаммоларни қадам ба қадам, аниқ ва тартибли ҳал қилишни англатади. Бу, масалан, ўқишда саволларни аниқ белгилаш, дарс материалларини тушуниш ва кейин ушбу билимларни самарали ишлатишдир. Тизимли ёндашувнинг афзаллиги шундаки, бу муаммонинг барча жиҳатларини кўриб чиқишга ва унга энг тўғри ечимни топишга ёрдам беради.

Сабр-тоқат. Сабр-тоқат, муаммоларга тўлиқ ва диққат билан ёндашишга имкон беради. Кўпинча, муаммоларни тўғри ҳал қилиш учун вақт талаб

этилади. Талабаларда сабр-тоқат ва тўғри қарорларни қабул қилиш қобилияти муваффақиятга олиб келади. Сабр-тоқат ёрдамида киши, ўрганиш жараёнида хато қилишдан қўрқмайди ва улардан сабоқ олишни ўрганади.

Бу ўрганишда ва кундалик ҳаётда муаммоларни тўғри ҳал қилишга ёрдам берадиган асосий омиллардан бири. Ушбу ёндашувларни ривожлантириш талаба учун катта имкониятлар яратади.

Адабиётлар

1. Ш. Абдуллаев. Психология ва таълимдаги ўз-ўзини бошқариш қобилиятлари. - Тошкент: Ўзбекистон давлат нашриёти. – 2018.
2. А. Муҳаммадиев. Талабаларнинг шахсият ривожини ва ўз-ўзини бошқариш қобилиятлари. - Тошкент: Ўзбекистон олимларининг илмий ишлари. – 2020.
3. Л. Петрова. Ўз-ўзини бошқариш психологи. - Москва: Юрайт нашриёти. – 2019.
4. С. Каримова. Талабаларнинг ижтимоий ривожини ва ихтисослашиш жараёнидаги психологик кўникмалар. - Тошкент: Педагогика ва психология журналли. – 2021.
5. М. Балаева. Психологик барқарорлик ва шахсиятни тарбиялаш: Мўймоқ ва ижтимоий қобилиятлар. - Тошкент: Илмий-тадқиқот маркази. – 2017.