

TALABALARDA O'ZINI-O'ZI NAZORAT QILISHNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Yuldosheva Oydingxon Baxromjonovna

Is'hoqxon Ibrat nomidagi Namangan davlat chet tillari instituti o'qituvchisi

Email: oydiyuldashova8@gmail.com

Tel: 930369225

ORCID: _____

13.00.00 – Pedagogika fanlari

Namangan, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21485189>

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi oliy ta'lim muassasalari talabalarida o'zini-o'zi nazorat qilish kompetensiyasini rivojlantirishga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Talabaning o'quv faoliyatini samarali tashkil etishda motivatsiya, refleksiya, metakognitiv ko'nikmalar, o'zini baholash va emotsional barqarorlikning o'rnini yoritiladi. Shuningdek, o'zini-o'zi nazorat qilishning shaxsiy rivojlanish, mustaqil ta'lim olish va kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishdagi ahamiyati ilmiy jihatdan asoslanadi.

Kalit so'zlar: o'zini-o'zi nazorat qilish, psixologik omillar, motivatsiya, refleksiya, metakognitsiya, o'zini baholash, emotsional intellekt, talaba shaxsi.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF DEVELOPING SELF-CONTROL AMONG STUDENTS

Yuldosheva Oydingxon Baxromjonovna

Teacher of Is'hoqxon Ibrat Namangan State Institute of Foreign Languages

Namangan, Uzbekistan

Abstract: This thesis analyzes the psychological factors influencing the development of self-control competence among students of higher education institutions. The role of motivation, reflection, metacognitive skills, self-assessment, and emotional stability in organizing students' learning activities effectively is highlighted. The importance of self-control in personal development, independent learning, and the formation of professional competencies is scientifically substantiated.

Key words: self-control, psychological factors, motivation, reflection, metacognition, self-assessment, emotional intelligence, student personality.

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabaning nafaqat bilimlarni egallashi, balki o'z faoliyatini mustaqil boshqarishi, o'z imkoniyatlarini baholashi va rivojlanish yo'nalishlarini belgilashi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli o'zini-o'zi nazorat qilish kompetensiyasi zamonaviy ta'lim jarayonining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

O'zini-o'zi nazorat qilish shaxsning o'z fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini boshqarish, faoliyat natijalarini tahlil qilish hamda zarur o'zgarishlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Mazkur kompetensiya nafaqat pedagogik, balki psixologik jarayonlar bilan ham chambarchas bog'liq.

Talabalik davri shaxsiy va kasbiy rivojlanishning muhim bosqichi bo'lib, aynan shu davrda insonning mustaqillik, mas'uliyat va o'z faoliyatini boshqarish qobiliyatlari shakllanadi. Shu bois talabalarda o'zini-o'zi nazorat qilishni rivojlantirishning psixologik omillarini o'rganish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Psixologik tadqiqotlarda o'zini-o'zi nazorat qilish shaxsning o'z faoliyatini boshqarish mexanizmi sifatida qaraladi. Ushbu jarayonda inson o'z maqsadlarini belgilaydi, faoliyatini kuzatadi va natijalarni baholaydi. Bunday yondashuv o'zini boshqarish nazariyalarida ham muhim o'rin egallaydi [1; B.45.].

B.J. Zimmerman tadqiqotlarida o'zini-o'zi boshqaruvchi ta'lim jarayoni talabaning maqsad qo'yishi, strategiyalarni tanlashi, o'z faoliyatini monitoring qilishi va natijalarni baholashi bilan izohlanadi [3; B.65.].

Mazkur tadqiqotda talabalarda o'zini-o'zi nazorat qilishni rivojlantirishga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik omillar tahliliy, qiyosiy va tizimli yondashuv asosida o'rganildi.

Talabalarda o'zini-o'zi nazorat qilishni rivojlantirishda motivatsiya asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi. Ichki motivatsiyaga ega bo'lgan talaba bilim olish jarayoniga ongli ravishda yondashadi, o'z oldiga maqsad qo'yadi va unga erishish uchun zarur harakatlarni amalga oshiradi. Bunday talabalar tashqi nazoratga kamroq ehtiyoj sezadi, chunki ularning faoliyati ichki ehtiyoj va qiziqishlar bilan boshqariladi.

Refleksiya o'zini-o'zi nazorat qilishning muhim psixologik mexanizmlaridan biridir. Refleksiv faoliyat orqali talaba o'zining bilim darajasi, imkoniyatlari va xatolarini anglaydi. Bu esa o'z faoliyatini takomillashtirishga yordam beradi. Ta'lim jarayonida refleksiv savollar, o'z-o'zini tahlil qilish topshiriqlari va kundalik yuritish usullaridan foydalanish talabalarning refleksiv qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Metakognitiv ko'nikmalar ham o'zini-o'zi nazorat qilishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Metakognitsiya insonning o'z fikrlash jarayonini anglash va boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. Metakognitiv ko'nikmalari rivojlangan talabalar o'qish strategiyalarini mustaqil tanlaydi, o'zlashtirish jarayonini nazorat qiladi va zarur hollarda o'z faoliyat usullarini o'zgartira oladi.

Talabaning o'zini baholash qobiliyati ham o'zini-o'zi nazorat qilish jarayonida katta ahamiyatga ega. O'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay oladigan talaba o'z oldiga real maqsadlar qo'yadi va o'z rivojlanish istiqbollari belgilaydi. Shu sababli ta'lim jarayonida o'z-o'zini baholash va o'zaro baholash metodlaridan foydalanish samarali natija beradi.

Emotsional intellekt ham o'zini-o'zi nazorat qilish bilan bevosita bog'liq. O'z hissiyotlarini boshqara oladigan, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila oladigan talabalar o'quv faoliyatida yuqori natijalarga erishishga moyil bo'ladi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida talabalarning psixologik barqarorligini ta'minlash muhim vazifalardan biridir.

Talabalarda o'zini-o'zi nazorat qilish kompetensiyasini rivojlantirishda psixologik omillar muhim o'rin tutadi. Motivatsiya, refleksiya, metakognitiv ko'nikmalar, o'zini baholash va emotsional barqarorlik talabaning o'quv faoliyatini samarali boshqarishga yordam beradi.

Oliy ta'lim jarayonida mazkur psixologik omillarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik faoliyat talabalarni mustaqil fikrlaydigan, mas'uliyatli va kasbiy faoliyatga tayyor mutaxassislar sifatida shakllantirish imkonini beradi.

Adabiyotlar / Литература / References:

1. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – New Jersey: Prentice Hall, 1986.
2. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.
3. Zimmerman B.J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. – Theory Into Practice, 2002.
4. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Harvard University Press, 1978.