O‘QUVCHILARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH VA MUSTAQIL QAROR QABUL QILISHNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Muallif: Kenjayeva Umida Jo‘rabayevna
Namangan tumani 24-sonli maktab psixologi

Annotatsiya

Ushbu maqolada zamonaviy ta’lim sharoitida o‘quvchilarda o‘z-o‘zini boshqarish (o‘z-o‘zini tartibga solish) va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishning ahamiyati, ularning shaxs kamolotiga ta’siri hamda psixologik-pedagogik mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqotda o‘quvchilarning ushbu ko‘nikmalar darajasi diagnostika qilingan va ularni oshirishga qaratilgan trening dasturining samaradorligi baholangan. Maqolada maktab psixologlari va pedagoglar uchun o‘quvchilarning avtonomligini va mas’uliyat hissini kuchaytirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: *o‘z-o‘zini boshqarish, mustaqil qaror qabul qilish, psixologik omillar, o‘quvchilar, o‘z-o‘ziga ishonch, mas’uliyat, motivatsiya, trening, ta’lim psixologiyasi.*

1. Introduction (Kirish)

XXI asrda shaxsning jamiyatda muvaffaqiyatga erishishi uning nafaqat bilim va ko‘nikmalariga, balki o‘z hayotini mustaqil boshqara olish, o‘z oldiga aniq maqsadlar qo‘yish, ularga erishish yo‘lida oqilona qarorlar qabul qilish va bu qarorlar uchun mas’uliyatni his qilish qobiliyatiga ham bog‘liqdir. Ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri – kelajakda o‘zgaruvchan sharoitlarga moslasha oladigan, tashabbuskor, o‘zini va atrofdagilarni boshqara oladigan yetuk ***shaxslarni tarbiyalashdir (G‘oziev, E. G‘., 2026).***

O‘z-o‘zini boshqarish (self-management) – bu shaxsning o‘z faoliyatini, xulq-atvorini, fikrlarini va his-tuyg‘ularini maqsadli boshqara olish qobiliyatidir. Mustaqil qaror qabul qilish – muammoli vaziyatda turli variantlarni tahlil qilib, eng maqbulini tanlash va uning natijalari uchun javobgarlikni o‘z zimmasiga olishdir. Ushbu ko‘nikmalar maktab yoshida shakllanishi o‘quvchilarning akademik ko‘rsatkichlariga, ijtimoiy moslashuviga, konfliktlarni hal etishiga va kelajakda muvaffaqiyatli kasb egasi bo‘lishiga zamin yaratadi. Biroq, ko‘plab o‘quvchilarda passivlik, kattalarga bog‘liqlik, qaror qabul qilishdan qo‘rqish, o‘z-o‘zini tartibga solishda qiyinchiliklar kabi muammolar kuzatiladi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — umumta’lim maktabi o‘quvchilarida o‘z-o‘zini boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlarining shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash, ularni rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini baholashdan iborat.

2. Methods (Tadqiqot metodlari)

Tadqiqot 24-sonli maktabning 7-9-sinf o‘quvchilari (jami 85 nafar) ishtirokida olib borildi. Tadqiqot uch bosqichdan iborat bo‘ldi: diagnostika, korreksiya (trening) va yakuniy baholash.

2.1. Diagnostika bosqichi: * "O‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati diagnostikasi" (K. M. Levin nazariyasi asosida moslashtirilgan): O‘quvchilarning o‘z-o‘zini tashkillashtirish, rejalashtirish va nazorat qilish darajasini aniqlash. * **"Qaror qabul qilish strategiyalari so‘rovnomasi" (adaptirlangan):** O‘quvchilarning muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilishdagi mustaqillik darajasi, qaror qabul qilish uslublari (impulsiv, ratsional, qochish) va javobgarlikni his qilishini baholash. * **"O‘z-o‘ziga ishonch shkalasi" (Rosenberg Self-Esteem Scale asosida):** O‘quvchilarning o‘ziga

bo‘lgan ishonch darajasi va o‘z-o‘zini qadrlashini aniqlash. Bu omil mustaqil qaror qabul qilish bilan bevosita bog‘liq. * **"Mas’uliyat darajasini aniqlash testi" (adaptirlangan):** O‘quvchilarning o‘z harakatlari va qarorlari uchun javobgarlikni his qilishini baholash. * **Kuzatish metodi:** O‘quvchilarning dars jarayonidagi, guruhli ishlardagi, maktab tadbirlaridagi mustaqilligi, faolligi va qaror qabul qilishdagi tashabbuskorligini baholash.

2.2. Korreksiya (trening) bosqichi: Dastlabki diagnostika natijalari asosida o‘z-o‘zini boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlari past va o‘rtacha darajada bo‘lgan 40 nafar o‘quvchi uchun 12 ta mashg‘ulotdan iborat (haftasiga 1 marta, har biri 70 daqiqa) "Muvaffaqiyat kaliti: O‘z-o‘zini boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish" nomli guruhli trening dasturi ishlab chiqildi va amalga oshirildi. Dastur quyidagi yo‘nalishlarni qamrab oldi: * Maqsadlarni belgilash va ularni rejalashtirish ko‘nikmalari. * Vaqtni samarali boshqarish (taym-menejment) asoslari. * Muammolarni tahlil qilish va yechim variantlarini topish. * Qaror qabul qilishning ratsional bosqichlari (ma’lumot to‘plash, variantlarni baholash, tanlov, natijalarni bashorat qilish). * Qarorlar uchun mas’uliyatni his qilish va xatolardan saboq chiqarish. * O‘z-o‘ziga ishonchni mustahkamlash va o‘z-o‘zini qadrlashni oshirish. * Stress va noaniqlik sharoitida qaror qabul qilish. * Rolli o‘yinlar, keys-stadi tahlillari, amaliy mashqlar va loyiha ishlari.

2.3. Natijalarni baholash bosqichi: Trening dasturi yakunlangandan so‘ng, ishtirokchi o‘quvchilarda qayta diagnostika o‘tkazilib, dastlabki va yakuniy natijalar sifat va miqdor jihatdan tahlil qilindi (Wilcoxon signed-rank test).

3. Results (Tadqiqot natijalari)

Dastlabki diagnostika natijalariga ko‘ra, tadqiqotga jalb qilingan o‘quvchilarning 38% da o‘z-o‘zini boshqarish darajasi past, 45% da o‘rtacha va atigi 17% da yuqori ekanligi aniqlandi. Mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati

bo‘yicha esa o‘quvchilarning 42% impulsiv yoki qaror qabul qilishdan qochishga moyil, 35% o‘rtacha va 23% mustaqil qaror qabul qilishga layoqatli deb baholandi. O‘z-o‘ziga ishonch darajasi past bo‘lgan o‘quvchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va mustaqil qaror qabul qilishda jiddiy qiyinchiliklar kuzatildi.

"Muvaffaqiyat kaliti: O‘z-o‘zini boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish" trening dasturidan so‘ng qayta diagnostika natijalari quyidagi sezilarli o‘zgarishlarni ko‘rsatdi:

- **O‘z-o‘zini boshqarish darajasi:** Treningda ishtirok etgan o‘quvchilar guruhida past darajali o‘quvchilarning ulushi 38% dan 12% ga kamaydi, o‘rtacha darajadagilar 45% dan 40% ga, yuqori darajadagilar esa 17% dan 48% ga oshdi ($p < 0.001$).
- **Mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati:** Impulsiv yoki qaror qabul qilishdan qochishga moyil bo‘lgan o‘quvchilar ulushi 42% dan 18% ga tushdi, o‘rtacha darajadagilar 35% dan 32% ga, mustaqil va ratsional qaror qabul qilishga layoqatli o‘quvchilar ulushi esa 23% dan 50% ga ko‘tarildi ($p < 0.001$).
- **O‘z-o‘ziga ishonch:** O‘quvchilarning o‘z-o‘ziga ishonch darajasi sezilarli darajada oshdi (o‘rtacha ball 3.0 dan 4.2 ga ko‘tarildi, $p < 0.01$). Bu ularning qaror qabul qilishdagi jur’atini oshirdi.
- **Mas’uliyat hissi:** O‘quvchilarning o‘z qarorlari uchun mas’uliyatni anglash va uni qabul qilish darajasi sezilarli darajada yaxshilandi.
- **Kuzatish natijalari:** O‘quvchilar darsda va guruh ishlarida ancha faol bo‘lib, o‘z-o‘zini tashkillashtirishda, topshiriqlarni mustaqil bajarishda va muammolarni hal etishda tashabbus ko‘rsatishni boshladilar.

4. Discussion (Muhokama va tahlil)

Tadqiqot natijalari o‘quvchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maqsadli psixologik-

pedagogik ishlarning yuqori samaradorligini tasdiqladi. Aniqlangan psixologik omillar – o‘z-o‘ziga ishonch, mas’uliyat hissi, maqsadga intiluvchanlik va kognitiv moslashuvchanlik – bu qobiliyatlarning shakllanishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Muhokama natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi: 1. **O‘z-o‘ziga ishonchning fundamental roli:** O‘quvchining o‘z qobiliyatlariga va bilimlariga bo‘lgan ishonchi mustaqil qaror qabul qilish va o‘z-o‘zini samarali boshqarishning asosiy shartidir. O‘ziga ishonchi past bo‘lgan o‘quvchilar ko‘pincha tashabbus ko‘rsatishdan, hatto to‘g‘ri deb bilgan qarorlarni qabul qilishdan ham o‘zini tiyadi. 2. **Mas’uliyatni his qilishning ahamiyati:** Qarorlarning oqibatlari uchun javobgarlikni anglash mustaqil qaror qabul qilishning ajralmas qismidir. Trening jarayonida o‘quvchilarda o‘z harakatlari uchun javobgarlikni qabul qilishga o‘rgatish muhim natijalar berdi. 3. **Kognitiv jarayonlarni rivojlantirish:** Muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, mantiqiy fikrlash, turli variantlarni baholash va oqibatlarni bashorat qilish kabi kognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirish mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. 4. **Amaliy faoliyat orqali tajriba orttirish:** Faqatgina nazariy bilimlar emas, balki amaliy mashqlar, ro‘yxatlar, loyiha ishlari va real hayotiy vaziyatlarni simulyatsiya qilish orqali o‘quvchilar o‘z-o‘zini boshqarish va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini samarali egallaydilar. 5. **Pedagogik muhitning ahamiyati:** Maktabda o‘quvchilarning o‘z fikrlarini erkin ifodalashiga, kichik loyihalarni mustaqil boshqarishiga va xato qilishdan qo‘rqmasdan tajriba o‘tkazishiga imkon beradigan qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratish juda muhimdir.

Psixologik-pedagogik mexanizmlar: * **Vaziyatli o‘yinlar va keys-stadi:** O‘quvchilarni qaror qabul qilishni talab qiladigan vaziyatlarga solish va ularning yechimini topishga undash. * **Maqsadlarni belgilash**

mashqlari: O‘quvchilarning qisqa va uzoq muddatli maqsadlarini belgilash, ularga erishish yo‘llarini rejalashtirishga o‘rgatish. * **Mentorlik va kouchning elementlari:** O‘qituvchilar va psixologlar o‘quvchilarga o‘z-o‘zini boshqarishda mentorlik qilishlari, ularga shaxsiy rivojlanish rejalarini tuzishda yordam berishlari mumkin. * **Munozara va debat klublari:** O‘quvchilarning turli nuqtai nazarlarni tinglash, o‘z fikrini himoya qilish va kollektiv qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish. * **O‘qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik:** O‘quvchilarga maktabda va uyda mustaqillikni oshirishga sharoit yaratish bo‘yicha birgalikda ishlash.

5. Conclusion (Xulosa)

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirish zamonaviy ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biridir. Ushbu tadqiqot ushbu sifatlarning shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillarni aniqladi va ularni rivojlantirishga qaratilgan trening dasturining yuqori samaradorligini amaliy jihatdan isbotladi.

Maktab psixologi sifatida o‘quvchilar bilan olib boriladigan maqsadli ishlar, interaktiv metodlardan foydalanish va qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratish orqali yoshlarda o‘z qobiliyatlariga ishonch uyg‘otish, ularni o‘z hayotlarini samarali boshqarishga va mustaqil, ongli qarorlar qabul qilishga o‘rgatish mumkin. Bu nafaqat ularning akademik muvaffaqiyatiga, balki shaxs sifatida har tomonlama yetuk bo‘lishiga, kelajakda jamiyatning faol va mas’uliyatli a’zosi bo‘lishiga mustahkam zamin yaratadi.

Tavsiyalar: 1. Maktablarda o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish darajasini muntazam psixologik diagnostika qilish. 2. "Muvaffaqiyat kaliti" kabi guruhli trening dasturlarini maktab o‘quv rejasiga kiritish va doimiy ravishda o‘tkazish. 3. Pedagoglar uchun ushbu ko‘nikmalarni

rivojlantirish metodikasi bo‘yicha seminarlar tashkil etish, ularni dars jarayonida o‘quvchilarga ko‘proq mustaqillik berishga undash. 4. Ota-onalar bilan hamkorlikda uy sharoitida ham bolalarning mustaqil qaror qabul qilishiga imkon berish va ular uchun mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishga o‘rgatish.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. G‘oziev, E. G‘. (2002). *Yosh davrlar psixologiyasi.* Toshkent: O‘qituvchi.
2. Davletshin, M. G. (2007). *Yosh va pedagogik psixologiya.* Toshkent: TDPU.
3. Karimov, I. A. (2012). *Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch.* Toshkent: Ma’naviyat.
4. Vygotskiy, L. S. (1984). *Bolalar psixologiyasi.* Toshkent: O‘qituvchi.
5. Leontyev, A. N. (1975). *Faoliyat. Ong. Shaxs.* Moskva: Politizdat.