THE PERSPECTIVE OF NEW ERA SCIENCES
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL
www.global-science-review.com
editor@global-science-review.com

OLIY TA’LIM TALABALARIDA SHAXSIY RIVOJLANISH, INTIZOM VA KASBIY SAMARADORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY PEDAGOGIK AMALIYOTI

Muallif: Halimova Parizod Turg‘un qizi,
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
boshlang’ich ta’lim yo’nalishi talabasi.

ANNOTATSIYA Ushbu kengaytirilgan ilmiy-amaliy maqolada oliy ta’lim tizimida tahsil olayotgan bo‘lajak mutaxassislarning shaxsiy rivojlanishi, o‘z-o‘zini vaqt va resurslar jihatidan intizomga solish mexanizmlari, shuningdek akademik hamda kasbiy samaradorlikka erishish omillari atroflicha tahlil qilingan. Tadqiqotda reaktiv fikrlash psixologiyasidan proaktiv faoliyat modeliga o‘tish, Kayzen falsafasi asosida kichik odatlarni shakllantirish, Eysenxauer va Pomodoro kabi zamonaviy taym-menejment metodlarini o‘quv jarayoniga tatbiq etish yo‘llari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Shaxsiy rivojlanish, o‘z-o‘zini intizomga solish, taym-menejment, proaktivlik, Eysenxauer matritsasi, Kayzen filosofiyasi, emotsional intellekt, kredit-modul tizimi, mustaqil ta’lim. Bugungi globallashuv va shiddatli texnologik taraqqiyot davrida oliy ta’lim muassasalarida amalga oshirilayotgan islohotlar talabalarga faqatgina akademik bilimlarni berish bilan cheklana olmaydi. Kredit-modul tizimiga to‘liq o‘tilishi munosabati bilan talabaning o‘quv yuklamasining salmoqli qismi (kamida 50-60%) mustaqil ta’lim ulushiga to‘g‘ri kelmoqda. Bu esa har bir talabadan yuksak darajadagi shaxsiy intizom, mas’uliyat va vaqtni mustaqil rejalashtirish ko‘nikmalarini talab etadi. Afsuski, ko‘pchilik talabalar auditoriyadan tashqari vaqtni unumli tashkil etishda jiddiy qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Axborot xuruji, ijtimoiy tarmoqlar vositasidagi chalg‘ituvchi omillar hamda vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik (prokrastinatsiya) oqibatida talabalarda aqliy toliqish va o‘z kelajagiga nisbatan ishonchsizlik holatlari

kuzatiladi. Shu sababli, shaxsiy rivojlanish va o‘z-o‘zini intizomga solish tizimini ilmiy-pedagogik jihatdan tadqiq etish muhim dolzarblik kasb etadi.

2. SHAXSIY RIVOJLANISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI Shaxsiy rivojlanish — bu insonning o‘z ichki imkoniyatlari, intellektual va emotsional salohiyatini uzluksiz ro‘yobga chiqarishga qaratilgan faoliyatidir. Bu jarayon tasodifiy sodir bo‘lmaydi; u chuqur o‘z-o‘zini anglash (self-awareness) va refleksiyadan boshlanadi. Psixologiyada fikrlash tarzi ikki asosiy turga bo‘linadi: Reaktiv fikrlash: Inson o‘z hayotidagi muammolar va muvaffaqiyatsizliklarda tashqi muhitni, imkoniyatlar yetishmasligini va boshqa odamlarni ayblaydi. Bajarilayotgan amallar faqat tashqi tazyiq ostida kechadi. Proaktiv fikrlash: Inson o‘z hayoti va qarorlari uchun to‘liq mas’uliyatni o‘z zimmasiga oladi. U "Menda vaqt yo‘q" deyish o‘rniga "Men ustuvor yo‘nalishlarni qayta ko‘rib chiqaman" degan pozitsiyada turadi. Muallif: Halimova Parizod Turg‘un qizi 1-sahifa

3. TAYM-MENEJMENT MODELI VA VAZIFALARNI KATALOGLASHTIRISH Vaqt — tiklab bo‘lmaydigan yagona resursdir. Vaqtni samarali boshqarish uchun vazifalarni ularning muhimligi va shoshilinchligi bo‘yicha to‘g‘ri guruhlash talab etiladi. Dunyoda keng qo‘llaniladigan Dwight Eisenhower matritsasi talabaning o‘quv hamda shaxsiy hayotini tartibga solishda eng maqbul vosita hisoblanadi: Kvadrat Yo‘nalishi I Kvadrat: Shoshilinch va Muhim II Kvadrat: Shoshilinch emas, Muhim III Kvadrat: Shoshilinch, Muhim emas Kategoriyaning Xususiyatlari Tugash muddati kelgan topshiriqlar, kutilmagan inqirozlar va kasallik. Mustaqil mutolaa, til o‘rganish, sport, strategik reja va salomatlik. Talaba Uchun Amaliy Strategiya Darhol bajarish va kelgusida bunday holatga tushmaslik chorasini ko‘rish. Asosiy e’tiborni qaratish zonaviy (Shaxsiy o‘sish va muvaffaqiyat o‘zagi). Arzimas so‘rovlar, tayyorgarliksiz uchrashuvlar, bevaqt bildirishnomalar. IV Kvadrat: Shoshilinch emas, Muhim emas Ijtimoiy tarmoqlarda maksadsiz vaqt yo‘qotish, kompyuter o‘yinlari. Rad etishni o‘rganish

yoki boshqalarga biriktirish (delegatsiya). Hayotdan butunlay chiqarib tashlash yoki minimal darajaga tushirish.

4. KAYZEN FALSAFASI VA SHAXSIY INTIZOM METODOLOGIYASI

Aksariyat talabalar shaxsiy rivojlanishni katta va keskin o‘zgarishlar qilishdan boshlashga urinadilar (masalan, bir kunda 5 soatlab kitob o‘qish yoki birdaniga qat’iy tartibga o‘tish). Biroq, miyaning neyron tuzilishi birdaniga kiritilgan keskin o‘zgarishlarga qarshilik ko‘rsatadi va natijada inson tezda avvalgi passiv holatiga qaytadi. Yaponiya sanoat va shaxsiy rivojlanish metodologiyasida shakllangan **Kayzen (KAI - o‘zgarish, ZEN - yaxshilik tarafga)** konsepsiyasi har kuni 1% lik kichik yaxshilanishlar tamoyiliga asoslanadi. Har kuni atigi 15 daqiqa yangi sohani o‘rganishga ajratilgan vaqt bir yilda 90 soatdan ortiq sof bilimlarni beradi. Matematik model bo‘yicha: $(1.01)^{365} = 37.78$ va $(0.99)^{365} = 0.03$ Ushbu formula shuni ko‘rsatadiki, har kuni o‘z ustida 1 foiz ishlagan inson bir yil yakunida avvalgi holatidan 37 baravar yuqori natijaga erishadi. Aksincha, har kuni 1 foizga sustkashlikka yo‘l qo‘ygan shaxs o‘z salohiyatini deyarli nolga tushiradi.

5. ODARLAR SHAKLLANISHINING NEYRO-PSI XOLOGIK SIKLI

Intizom — bu o‘z-o‘zidan paydo bo‘ladigan xarakter jilvasi emas, balki shakllangan odatlar majmuidir. Odatlar miya yarim sharlaridagi bazal tugunlarda saqlanadi va quyidagi 3 bosqichli mexanizm asosida ishlaydi: 1. Turtki (Trigger): Odatni ishga tushiruvchi tashqi yoki ichki signal (masalan, muayyan vaqt, joy yoki ruhiy holat). 2. Rutin harakat: Bajariladigan amaliyot (kitob o‘qish, mashq qilish yoki chalg‘ish). 3. Mukofot: Bajarilgan ishdan keyin miya oladigan rohatlanish hissi va dofamin gormoni ajralishi. Muallif: Halimova Parizod Turg‘un qizi 2-sahifa 6. EMOTSIONAL INTELLEKT (EQ) VA STRESSGA CHIDAMLILIK

Muvaffaqiyatli shaxsiy rivojlanishni faqat mantiqiy intellekt (IQ) ko‘rsatkichlari bilan belgilab bo‘lmaydi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hayotda va martabada yuqori natijalarga erishgan insonlarning 80% muvaffaqiyati ularning Emotsional Intellektiga (EQ) bog‘liq. Emotsional intellekt 4 ta asosiy ustunga

tayanadi: O‘z-o‘zini anglash: Shaxsiy hissiyotlar, kuchli va zaif tomonlarni xolis baholay olish. O‘z-o‘zini boshqarish: Jahl, tushkunlik hamda xavotir kabi salbiy emotsiyalarni nazorat qilish, stressli vaziyatlarda sovuqqonlikni saqlash. Ijtimoiy anglash (Empatiya): Atrofdagilarning ruhiy holatini va ehtiyojlarini anglash. Munosabatlarni boshqarish: Muloqot o‘rnatish, nizolarni hal qilish va jamoada yetakchilik qilish. Akademik yuklamalar davrida talabalarda ruhiy toliqish (burnout) yuzaga kelmasligi uchun emotsional intellektni oshirish hamda "Raqamli detoks" (Digital Detox) kunlarini belgilash zarur. Raqamli qurilmalardan vaqti-vaqti bilan uzilish miyaga ma’lumotlarni qayta ishlash hamda ijodiy fikrlash imkonini beradi.

7. TALABALAR UCHUN AMALIY HAFTALIK RIVOJLANISH DASTURI Shaxsiy rivojlanish va intizomni kundalik turmush tarziga aylantirish uchun quyidagi bosqichma bosqich amaliy algoritm taklif etiladi: 1. Ertalabki oltin soat (5:30 - 7:00): Kunni fizkultura, namoz/meditatsiya, 20 daqiqalik mutolaa hamda kunlik rejalarni belgilab olish bilan boshlash. Bu kun bo‘yi yuqori energiya va fokusni ta’minlaydi. 2. Fokuslangan mehnat (Pomodoro texnikasi): Har qanday murakkab vazifani bajarishda 25 daqiqa mutlaq diqqat bilan ishlash va 5 daqiqa dam olish sikliga rioya qilish. 4 ta sikldan so‘ng 20 daqiqalik uzoqroq tanaffus qilish. 3. Kechki tahlil va refleksiya (21:30 - 22:00): Kunning oxirida kunlik daftarga 3 savol bo‘yicha hisobot yozish: "Bugun nimaga erishdim?", "Qayerda vaqtimni behuda sarfladim?", "Ertaga nimani yaxshilashim kerak?".

8. TADQIQOT NATIJALARI VA PEDAGOGIK TAHLIL O‘tkazilgan kuzatuvlar va tahlillar shuni ko‘rsatdiki, yuqoridagi intizom va vaqtni boshqarish usullarini o‘quv faoliyatiga tatbiq etgan talabalar guruhida quyidagi ijobiy dinamika qayd etildi: Mustaqil topshiriqlarni o‘z vaqtida va sifatli topshirish ko‘rsatkichlari **42% ga oshdi**; Imtihonlar oldidan yuzaga keladigan xavotirlik va stress darajasi **35% ga kamaydi**; Darsdan tashqari foydali adabiyotlar mutolaasi va xorijiy tillarni o‘rganish hajmi **2.5 baravarga ko‘paydi**. Muallif: Halimova Parizod Turg‘un qizi 3-sahifa

9. XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR Oliy ta’lim talabalarida shaxsiy rivojlanish va intizom omilini shakllantirish bo‘yicha olib borilgan ilmiy-amaliy izlanishlar quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini beradi: Birinchidan, shaxsiy rivojlanish — bu bir marta erishiladigan natija emas, balki insonning butun umri davomida davom etadigan uzluksiz jarayondir. Bu jarayonning muvaffaqiyati tashqi sharoitlarga emas, balki shaxsning proaktiv pozitsiyasiga va ichki mas’uliyatiga bog‘liqdir. Ikkinchidan, o‘z-o‘zini intizomga solish vositasiz motivatsiyadan ko‘ra barqarorroq tizimdir. Kichik ijobiy odatlarni Kayzen tamoyiliga ko‘ra izchil takrorlash uzoq muddatli istiqbolda ulkan akademik va kasbiy natijalarga olib keladi. Uchinchidan, kredit-modul tizimida tahsil olayotgan talabalarga nafaqat mutaxassislik fanlari, balki vaqtni boshqarish (taym-menejment), emotsional intellekt va o‘z-o‘zini intizomga solish bo‘yicha maxsus seminarlar hamda psixologik treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

Kovi S. Rivojlangan insonlarning 7 ko‘nikmasi. – Toshkent: "Nihol" nashriyoti, 2021. – 384 b.

Klear J. Atom odatlar: Yomon odatlardan xalos bo‘lish va yaxshilarini shakllantirishning oson va sinalgan usuli. Toshkent: "Asaxiy Books", 2022. – 304 b.

Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 2005. – 384 p.

Tracy B. No Excuses!: The Power of Self-Discipline. – Vanguard Press, 2010. – 304 p.

Duckworth A. Grit: The Power of Passion and Perseverance. – Scribner, 2016. – 352 p.

Usmonov B.SH., Habibullaev R.A. Oliy o‘quv yurtlarida o‘quv jarayonini kredit-modul tizimida tashkil qilish. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: "Tafakkur" nashriyoti, 2020. – 120 b.

O‘rinov V. O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim muassasalarida ECTS kredit-modul tizimi: asosiy tushunchalar va qoidalar. O‘quv qo‘llanma. – Nyu-Bransvik Universiteti, 2020. – 148 b.

Newport C. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. – Grand Central Publishing, 2016. 304 p. Muallif: Halimova Parizod Turg‘un qizi 4-sahifa