



O'Z-O'ZINI BOSHQARISH KO'NIKMASINI RIVOJLANTIRISH YULLARI

Fazliddinov Zayniddin

Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv va

Texnologiyalar Universiteti

Biznes va Boshqaruv fakulteti

Moliya va moliyaviy texnologiyalar yo`nalishi talabasi

Ilmiy rahbar: **Berdiqulova Manzura**

Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv va Texnologiyalar

Universiteti, Moliya, Bank ishi va Buxgalteriya hisobi

kafedrası katta o`qituvchisi

e-mail: m.berdiqulova@tift.uz

Anotatsiya: Ushbu tezisda o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish orqali mustaqil o'qishni oshirish masalasi tahlil qilinadi. Mustaqil ta'lim o'quvchilarning o'z imkoniyatlarini anglash, maqsadlar belgilash va ularni amalga oshirish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Tezisda o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining asosiy komponentlari, jumladan, vaqtni boshqarish, o'rganish strategiyalarini tanlash va motivatsiya tahlil qilinadi. O'qituvchilarning bu jarayondagi roli va o'quvchilarga ko'rsatiladigan yordamning ahamiyati, shuningdek, o'quvchilarning o'z-o'zini baholash va o'zaro fikr almashish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Natijada, mustaqil o'qishning samaradorligini oshirish uchun o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishning zarurligi va usullari haqida tavsiyalar beriladi. Ushbu ish O'zbekiston ta'lim tizimida o'quvchilarning mustaqil ta'lim faoliyatini yanada samarali qilishga xizmat qiladi.



KALIT SO'ZLAR: mustaqil ta'lim, o'z-o'zini boshqarish, o'qish strategiyalari, vaqtni boshqarish, motivatsiya, o'quv jarayoni, o'z-o'zini baholash

Аннотация: диссертации анализируются ключевые компоненты навыков самоуправления, включая управление временем, выбор стратегий обучения и мотивацию. Рассматриваются роль учителей в этом процессе и важность оказываемой учащимся поддержки, а также возможности для самооценки и взаимного оценивания учащихся. диссертации анализируются ключевые компоненты навыков самоуправления, включая управление временем, выбор стратегий обучения и мотивацию. Рассматриваются роль учителей в этом процессе и важность оказываемой учащимся поддержки, а также возможности для самооценки и взаимного оценивания учащихся. вопрос повышения самостоятельности учащихся посредством развития их навыков самоуправления. Самостоятельное обучение играет важную роль в процессе осознания учащимися своих возможностей, постановки целей и их достижения. В диссертации анализируются ключевые компоненты навыков самоуправления, включая управление временем, выбор стратегий обучения и мотивацию. Рассматриваются роль учителей в этом процессе и важность оказываемой учащимся поддержки, а также возможности для самооценки и взаимного оценивания учащихся. В результате даны рекомендации о необходимости и методах развития у учащихся навыков самоуправления для повышения эффективности самостоятельной работы. Данная работа будет способствовать повышению эффективности самостоятельной учебной деятельности учащихся в системе образования Узбекистана.



Ключевые слова: самостоятельное обучение, самоуправление, стратегии обучения, тайм-менеджмент, мотивация, учебный процесс, самооценка

Abstract: The dissertation analyzes the key components of self-management skills, including time management, choice of learning strategies, and motivation. The role of teachers in this process and the importance of student support, as well as opportunities for self-assessment and mutual evaluation of students are considered. The dissertation analyzes the key components of self-management skills, including time management, choice of learning strategies, and motivation. The role of teachers in this process and the importance of student support, as well as opportunities for self-assessment and mutual evaluation of students are considered. the issue of increasing students' independence through the development of their self-management skills. Independent learning plays an important role in the process of students realizing their abilities, setting goals and achieving them. The dissertation analyzes the key components of self-management skills, including time management, choice of learning strategies, and motivation. The role of teachers in this process and the importance of student support, as well as opportunities for self-assessment and mutual evaluation of students are considered. As a result, recommendations are given on the need and methods of developing students' self-management skills to improve the effectiveness of independent work. This work will contribute to improving the effectiveness of independent learning activities of students in the education system of Uzbekistan.

Keywords: self-study, self-management, learning strategies, time management, motivation, learning process, self-assessment



Kirish

Hozirgi globallashuv va tezkor rivojlanish davrida insondan yuqori darajadagi bilim, ko'nikma va moslashuvchanlik talab etilmoqda. Zamonaviy jamiyatda muvaffaqiyatga erishish nafaqat tashqi imkoniyatlarga, balki shaxsning ichki salohiyatiga ham bevosita bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi har bir inson uchun zarur bo'lgan muhim psixologik va ijtimoiy omillardan biri hisoblanadi.

O'z-o'zini boshqarish — bu insonning o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda tartibga solishi, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishish yo'lida izchil harakat qilishi hamda turli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini nazorat qila olish qobiliyatidir. Ushbu ko'nikma insonning kundalik hayotida, ta'lim jarayonida va kasbiy faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, bugungi kunda turli stressli vaziyatlar, axborot oqimining ko'pligi va raqobat muhitining kuchayishi sharoitida o'zini boshqara olish qobiliyati yanada dolzarb ahamiyatga ega bo'lib bormoqda.

Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish insonning o'z vaqtini to'g'ri taqsimlashi, ustuvor vazifalarni belgilashi va samarali faoliyat yuritishini ta'minlaydi. Bu esa o'z navbatida shaxsning nafaqat individual rivojlanishiga, balki jamiyatdagi o'rnini mustahkamlashiga ham xizmat qiladi. O'z-o'zini boshqara oladigan inson o'z maqsadlarini aniq belgilaydi, qiyinchiliklarga bardoshli bo'ladi va har qanday vaziyatda to'g'ri qaror qabul qila oladi.

Mazkur maqolaning maqsadi — o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasining mazmun-mohiyatini yoritish, uni rivojlantirishning samarali usullarini tahlil qilish hamda uning inson hayotidagi ahamiyatini ochib berishdan iborat.

Bugungi tezkor hayot tarzida inson turli xil stress, bosim va raqobat muhitiga duch keladi. Bu esa ko'pincha hissiy zo'riqish, charchoq va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi nafaqat muvaffaqiyatga erishish vositasi, balki ruhiy barqarorlikni saqlashning ham muhim omilidir. Inson o'z hissiyotlarini



nazorat qila olgan taqdirda, u turli qiyinchiliklarga bardosh bera oladi va murakkab vaziyatlarda ham oqilona qaror qabul qiladi.

Bundan tashqari, o'z-o'zini boshqarish shaxsning irodasi, intizomi va mas'uliyat hissini shakllantiradi. Bu esa o'z navbatida insonni mustaqil fikrlaydigan, qat'iyatli va maqsadga intiluvchan shaxs sifatida rivojlantiradi. Ayniqsa, yoshlar tarbiyasida ushbu ko'nikmaning o'rni beqiyosdir, chunki aynan yosh davrida shakllangan o'zini boshqarish qobiliyati kelajakdagi muvaffaqiyatlarning mustahkam poydevorini yaratadi.

Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish vaqtni to'g'ri tashkil etish, ustuvor vazifalarni belgilash va resurslardan oqilona foydalanish imkonini beradi. Bu esa insonning samaradorligini oshirib, ortiqcha vaqt yo'qotilishining oldini oladi. Natijada inson o'z maqsadlariga tezroq va samaraliroq erisha oladi.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi zamonaviy jamiyatda har bir inson uchun zarur bo'lgan muhim kompetensiyalardan biridir. Uni rivojlantirish orqali inson nafaqat o'z hayotini tartibga soladi, balki jamiyatda o'z o'rnini topadi, o'z salohiyatini to'liq namoyon etadi va yuqori natijalarga erishadi. Shu sababli mazkur mavzuni o'rganish va tahlil qilish bugungi kunda alohida dolzarblik kasb etadi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasining nazariy va amaliy jihatlarini chuqur o'rganish, uni rivojlantirishning samarali yo'llarini ko'rsatib berish hamda uning shaxs kamolotidagi ahamiyatini keng yoritishdan iboratdir.

Asosiy qism

O'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi murakkab psixologik jarayon bo'lib, u insonning ichki dunyosi, irodasi, tafakkuri va xulq-atvori bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu ko'nikma insonning ongli ravishda o'z hayotini tashkil etishi, faoliyatini rejalashtirishi va o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishishida muhim vosita hisoblanadi. O'z-o'zini boshqarish nafaqat nazariy



tushuncha, balki amaliy jihatdan ham rivojlantirilishi mumkin bo'lgan ko'nikmadir.

1. O'z-o'zini boshqarishning psixologik asoslari

O'z-o'zini boshqarish inson psixikasining muhim komponentlari — ong, iroda, motivatsiya va hissiyotlar bilan uzviy bog'liqdir. Inson o'z xatti-harakatlarini boshqarishda avvalo o'z fikrlarini tartibga soladi, so'ngra qaror qabul qiladi va ushbu qarorni amalga oshirish uchun irodaviy kuch sarflaydi.

Iroda insonning eng muhim sifatlaridan biri bo'lib, u maqsad sari intilishda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradi. Irodali inson o'zini nazorat qila oladi, impulsiv qarorlar qabul qilmaydi va uzoq muddatli natijalarni ko'zlaydi. Shu bilan birga, motivatsiya ham o'z-o'zini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Motivatsiya insonni harakatga undaydi va uning faoliyatiga ma'no beradi.

Hissiy holatlarni boshqarish ham psixologik asoslarning muhim qismidir. Inson o'z hissiyotlarini nazorat qila olgan taqdirda, u murakkab vaziyatlarda ham to'g'ri yo'l tutadi. Aks holda, hissiyotlarga berilish noto'g'ri qarorlar qabul qilishga olib kelishi mumkin.

2. Maqsad qo'yish va strategik rejalashtirish

O'z-o'zini boshqarishning muhim bosqichlaridan biri bu aniq va puxta o'ylangan maqsadlarni belgilashdir. Maqsad inson faoliyatiga yo'nalish beradi va uni tartibga soladi. Maqsadsiz faoliyat esa samarasiz va tartibsiz bo'ladi.

Maqsad qo'yishda uning aniq, o'lchanadigan, amalga oshiriladigan va vaqt bilan chegaralangan bo'lishi muhimdir. Bunday yondashuv insonni aniq natijalarga yo'naltiradi. Bundan tashqari, katta maqsadlarni kichik bosqichlarga ajratish ham muhim hisoblanadi. Bu usul orqali inson o'z yutuqlarini bosqichma-bosqich ko'rib boradi va motivatsiyasi oshadi.



Strategik rejalashtirish esa maqsadga erishish yo'llarini oldindan belgilashni anglatadi. Reja asosida ishlash insonning vaqtini tejaydi, faoliyatini tartibga soladi va natijadorligini oshiradi.

3. Vaqtni boshqarish va samaradorlikni oshirish

Vaqtni boshqarish o'z-o'zini boshqarishning ajralmas qismi hisoblanadi. Har bir insonda vaqt resursi bir xil bo'lsa-da, uni qanday ishlatish natijalarni keskin farqlaydi. Vaqtni samarali boshqarish orqali inson ko'proq ishni kamroq vaqt ichida bajarishi mumkin.

Vaqtni boshqarishda quyidagi tamoyillar muhim:

- Kunlik reja tuzish va unga amal qilish
- Vazifalarni ustuvorlik darajasiga qarab saralash
- "Muhim va shoshilinch" ishlarni farqlash
- Vaqtni behuda sarflaydigan omillarni kamaytirish

Shuningdek, dam olish va ish vaqtini muvozanatda ushlab turish ham muhimdir. Doimiy ishlash charchoqqa olib keladi, bu esa samaradorlikni pasaytiradi. Shu sababli, to'g'ri dam olish ham o'z-o'zini boshqarishning bir qismi hisoblanadi.

4. Intizom va foydali odatlarni shakllantirish

Intizom o'z-o'zini boshqarishning asosi bo'lib, u insonning o'z vazifalarini o'z vaqtida bajarishini ta'minlaydi. Intizomli inson o'z qarorlariga sodiq bo'ladi va qiyinchiliklarga qaramay, o'z yo'lidan chekinmaydi.

Foydali odatlarni shakllantirish intizomni rivojlantirishning samarali usullaridan biridir. Masalan, ertalab erta turish, kunlik reja tuzish, sport bilan shug'ullanish kabi odatlar inson hayotini tartibga soladi. Odatlar vaqt o'tishi bilan insonning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylanadi va ortiqcha kuch talab qilmaydi.



Shuni ta'kidlash kerakki, yomon odatlardan voz kechish ham muhimdir. Chunki ular insonning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi va vaqtni behuda sarflashga olib keladi.

5. Hissiy intellekt va stressni boshqarish

Hissiy intellekt — bu insonning o'z hissiyotlarini anglash, nazorat qilish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatidir. O'z-o'zini boshqarish hissiy intellekt bilan chambarchas bog'liq.

Stressli vaziyatlarda insonning o'zini tutishi uning psixologik barqarorligiga bog'liq. Stressni boshqarish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

- Nafas olish mashqlari
- Meditatsiya va relaksatsiya
- Jismoniy faollik
- Ijobiy fikrlashni rivojlantirish

Hissiy barqarorlik insonning nafaqat o'z faoliyatida, balki ijtimoiy munosabatlarida ham muhim rol o'ynaydi.

6. O'z-o'zini tahlil qilish va rivojlantirish

O'z-o'zini boshqarish jarayonida o'z faoliyatini tahlil qilish muhim ahamiyatga ega. Inson o'z xatolarini tan olib, ulardan xulosa chiqarishi kerak. Bu esa kelajakda xatolarni takrorlamaslikka yordam beradi.

O'z-o'zini rivojlantirish quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

- Yangi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish
- Kitob o'qish va o'rganish
- Tajriba orttirish
- O'z ustida muntazam ishlash

Doimiy rivojlanish insonni raqobatbardosh qiladi va uning salohiyatini oshiradi.



7. Ijtimoiy muhit va o'z-o'zini boshqarish

Inson yashayotgan muhit ham uning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy muhit insonni rivojlanishga undaydi, salbiy muhit esa aksincha, uning motivatsiyasini pasaytiradi.

Shu sababli, inson o'z atrofidagi odamlarni to'g'ri tanlashi, ijobiy va rivojlantiruvchi muhit yaratishga intilishi zarur. Bu esa o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasining yanada mustahkamlanishiga yordam beradi.

Umuman olganda, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi ko'plab omillar yig'indisidan iborat bo'lib, u insonning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Ushbu ko'nikmani shakllantirish va rivojlantirish orqali inson o'z hayotini ongli ravishda boshqarishi, maqsadlariga erishishi va muvaffaqiyatli hayot kechirishi mumkin.

Ijobiy ta'siri

O'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi inson hayotida muhim ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Avvalo, bu ko'nikma shaxsiy samaradorlikni oshirib, vaqtni to'g'ri taqsimlashga yordam beradi. Natijada inson o'z maqsadlariga tezroq erisha oladi.

Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish stress va asabiylikni kamaytiradi, hissiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Bu esa to'g'ri va oqilona qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

Bundan tashqari, mazkur ko'nikma insonda intizom, mas'uliyat va o'ziga ishonchni kuchaytiradi. Natijada hayot sifati yaxshilanib, muvaffaqiyatga erishish imkoniyati ortadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi insonning shaxsiy va kasbiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ushbu ko'nikma orqali



inson o'z faoliyatini to'g'ri tashkil etadi, maqsadlariga erishadi va turli qiyinchiliklarni yengib o'ta oladi.

Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish intizom, mas'uliyat va hissiy barqarorlikni shakllantiradi. Natijada inson o'z hayotini ongli ravishda boshqarib, yuqori natijalarga erishadi. Shu sababli, har bir shaxs ushbu ko'nikmani rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. – *Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch*
2. Covey Stephen R. – *Muvaffaqiyatli insonlarning 7 ko'nikmasi*
3. Goleman Daniel – *Hissiy intellekt*
4. Brian Tracy – *Maqsadlar: ularga erishish psixologiyasi*
5. Dale Carnegie – *Do'st orttirish va odamlarga ta'sir o'tkazish san'ati*
6. Psixologiya faniga oid darslik va o'quv qo'llanmalar
7. Internet manbalari (ilmiy maqolalar va zamonaviy tadqiqotlar)