FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI
ILMIY-METODIK JURNAL
ISSN 3093-8694 ◆ saen.uz
2026-yil
11(1)-son

UDK: 159.9:378

Xakimova Iltifot Baxodirovna,
Andijon davlat universiteti “Umumiy psixologiya” kafedrasi katta o‘qituvchisi

TALABA YOSHLAR O‘QUV FAOLIYATINING SAMARADORLIGINI OSHIRISHGA PSIXOLOGIK YONDASHUV

Annotatsiya. Mazkur maqolada talaba yoshlar o‘quv faoliyati samaradorligini oshirishning psixologik asoslari va ta’lim jarayonida psixologik omillardan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilingan. Xususan, o‘quv motivatsiyasi, stressni boshqarish, diqqat va xotira jarayonlari, o‘z-o‘zini boshqarish, metakognitiv ko‘nikmalar hamda psixologik qo‘llab-quvvatlashning talabalarning bilimlarni o‘zlashtirish jarayoniga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, ichki va tashqi motivatsiyaning o‘zaro munosabati, individual psixologik xususiyatlarni hisobga olish, samarali o‘quv strategiyalarini shakllantirish masalalari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Maqolada talabalarning mustaqil ta’lim olish ko‘nikmalarini rivojlantirish, vaqtni oqilona taqsimlash va ta’lim muhitida ijobiy psixologik sharoit yaratishga doir tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: ta’lim, psixologiya, talaba yoshlar, o‘quv faoliyati, o‘quv motivatsiyasi, stressni boshqarish, diqqat, xotira, o‘z-o‘zini boshqarish, metakognitsiya, kognitiv jarayonlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические основы повышения эффективности учебной деятельности студенческой молодёжи и возможности применения психологических факторов в образовательном процессе. Особое внимание уделяется влиянию учебной мотивации, управления стрессом, процессов внимания и памяти, саморегуляции, метакогнитивных навыков и психологической поддержки на усвоение знаний студентами. С научно-теоретической точки зрения анализируются взаимосвязь внутренней и внешней мотивации, учёт индивидуально-психологических особенностей студентов и формирование эффективных учебных стратегий. Разработаны рекомендации по развитию навыков самостоятельного обучения, рациональному распределению времени и созданию благоприятной психологической среды в образовательном процессе.

Ключевые слова: образование, психология, студенческая молодёжь, учебная деятельность, учебная мотивация, управление стрессом, внимание, память, саморегуляция, метакогниция, когнитивные процессы, психологическая поддержка.

PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES

Abstract. This article examines the psychological foundations of improving the effectiveness of students' learning activities and the possibilities of applying psychological factors in the educational process. Particular attention is paid to the influence of learning motivation, stress management, attention and memory processes, self-regulation, metacognitive skills, and psychological support on students' knowledge acquisition. The rela-

tionship between intrinsic and extrinsic motivation, the consideration of individual psychological characteristics, and the development of effective learning strategies are analyzed from a theoretical perspective. The article also presents recommendations for developing independent learning skills, managing time effectively, and creating a positive psychological environment in higher education.

Keywords: education, psychology, university students, learning activities, learning motivation, stress management, attention, memory, self-regulation, metacognition, cognitive processes, psychological support.

KIRISH

Zamonaviy oliy ta’lim tizimida ta’lim sifatini oshirish, raqobatbardosh va mustaqil fikrlaydigan mutaxassislarni tayyorlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda talabalarning bilimlarni o‘zlashtirish darajasi bilan bir qatorda, ularning o‘quv faoliyatiga munosabati, mustaqil ta’lim olish qobiliyati, psixologik barqarorligi va o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi ham alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki ta’lim samaradorligi faqat o‘quv materialining mazmuni yoki o‘qitish metodlariga emas, balki talabaning individual psixologik xususiyatlari va ta’lim jarayonidagi faolligiga ham bog‘liq.

Talabalik davri shaxsning intellektual, ijtimoiy va kasbiy jihatdan shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda mustaqil qaror qabul qilish, kasbiy maqsadlarni belgilash, o‘z faoliyatini rejalashtirish va mas’uliyatni his qilish kabi sifatlar rivojlanadi. Shu bilan birga, o‘quv yuklamasining ortishi, imtihonlar, vaqt tanqisligi, ijtimoiy munosabatlar va kelajak kasbiga oid mas’uliyat talabalarda turli psixologik zo‘riqishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Ta’lim jarayonida muvaffaqiyatga erishish uchun talabaning bilim olishga bo‘lgan ichki ehtiyoji, qiziqishi va maqsadga intilishi muhim o‘rin tutadi. O‘quv motivatsiyasi talabaning o‘quv faoliyatini boshlashi, davom ettirishi va yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o‘tishiga yordam beradigan asosiy psixologik omillardan biridir. Motivatsiya yetarli bo‘lmagan sharoitda talaba o‘quv topshiriqlarini faqat tashqi talab yoki baho olish maqsadida bajarishi, natijada bilimlarni chuqur o‘zlashtirishga bo‘lgan qiziqishi susayishi mumkin.

Bundan tashqari, diqqatni jamlash, xotirada saqlash, axborotni tahlil qilish va mustaqil xulosa chiqarish kabi kognitiv jarayonlar ham o‘quv faoliyati samaradorligini belgilaydi. Talabaning ushbu jarayonlardan oqilona foydalanishi, o‘ziga mos o‘quv strategiyalarini tanlashi va o‘zlashtirilgan bilimlarni amaliyotda qo‘llay olishi ta’lim natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, talaba yoshlar o‘quv faoliyatining samaradorligini oshirishda psixologik yondashuvlardan foydalanish, ularning individual xususiyatlarini hisobga olish va mustaqil ta’lim olish ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi talaba yoshlar o‘quv faoliyati samaradorligini oshirishga ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy psixologik omillarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish

hamda ta’lim jarayonida ulardan samarali foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

MAVZU BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Talabalar o‘quv faoliyatining samaradorligini oshirish masalasi psixologiya, pedagogika va kognitiv fanlar doirasida keng o‘rganilgan. Ilmiy adabiyotlarda ta’lim natijalariga ta’sir etuvchi omillar sifatida motivatsiya, shaxsning o‘z imkoniyatlariga ishonchi, o‘z-o‘zini boshqarish, diqqat, xotira va psixologik muhit alohida qayd etiladi.

A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida shaxsning o‘z-o‘ziga samaradorlikka bo‘lgan ishonchi faoliyat natijalariga ta’sir etuvchi muhim omil sifatida izohlanadi. Olimning fikricha, insonning muayyan vazifani muvaffaqiyatli bajara olishiga bo‘lgan ishonchi uning maqsad tanlashi, sa’y-harakatlari va qiyinchiliklarga munosabatini belgilaydi [1]. Ushbu nazariyadan kelib chiqib aytish mumkinki, o‘z bilim va imkoniyatlariga ishongan talaba murakkab o‘quv topshiriqlaridan qochmaydi, aksincha, ularni o‘z salohiyatini rivojlantirish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

E. Deci va R. Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘zini o‘zi belgilash nazariyasida ichki va tashqi motivatsiya, shuningdek, shaxsning avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlari o‘rganilgan. Mualliflar mazkur ehtiyojlarning qondirilishi shaxsning faoliyatga bo‘lgan qiziqishi va ichki motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlashini ta’kidlaydilar [2]. Bu yondashuv oliy ta’limda talabalarga mustaqil fikrlash, tanlov qilish va o‘z ta’lim jarayonida faol ishtirok etish imkoniyatini berish zarurligini asoslaydi.

B. Zimmerman o‘z tadqiqotlarida o‘z-o‘zini boshqarib o‘rganish jarayonini tahlil qilib, talabaning maqsad belgilashi, o‘z faoliyatini nazorat qilishi va natijalarini baholashiga alohida e’tibor qaratgan. Uning yondashuviga ko‘ra, samarali ta’lim talabaning faqat bilim olishi bilan cheklanmaydi, balki o‘z o‘quv faoliyatini ongli ravishda tashkil etish qobiliyatini ham talab qiladi [3].

Kognitiv psixologiya doirasidagi tadqiqotlarda o‘rganish jarayonida diqqat, xotira va axborotni qayta ishlash mexanizmlarining ahamiyati keng yoritilgan. J. Dunlosky va uning hamkorlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda o‘quv materialini takrorlash, o‘zini sinab ko‘rish va bilimlarni vaqt oralig‘ida qayta mustahkamlash kabi strategiyalarning samaradorligi tahlil qilingan [4]. Ushbu natijalar talabalarning faqat ma’lumotni qayta o‘qishi emas, balki uni faol ravishda esga tushirishi va amaliyotda qo‘llashi muhimligini ko‘rsatadi.

R. Lazarus va S. Folkman stressni shaxs va atrof-muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabat natijasida yuzaga keladigan psixologik jarayon sifatida izohlaganlar. Ularning yondashuvida stressga munosabat va uni yengish strategiyalari insonning vaziyatni qanday baholashiga bog‘liq [5]. Mazkur qarash talabalarda imtihon, nazorat ishlari va katta hajmdagi mustaqil topshiriqlar bilan bog‘liq zo‘riqishlarni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili o‘quv faoliyati samaradorligi bir-gina omilga bog‘liq emasligini ko‘rsatadi. Motivatsiya, kognitiv jarayonlar, o‘z-o‘zini boshqarish, stressga munosabat va ijtimoiy-psixologik muhit o‘zaro bog‘liq holda ta’lim natijalariga ta’sir ko‘rsatadi.

METODOLOGIYA

Mazkur maqola nazariy-tahliliy yo‘nalishda bajarilgan bo‘lib, talaba yoshlar o‘quv faoliyati samaradorligini oshirishga ta’sir ko‘rsatuvchi psixologik omillarni o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqotning metodologik asosini kognitiv psixologiya, ijtimoiy-kognitiv yondashuv, o‘zini o‘zi belgilash nazariyasi va o‘z-o‘zini boshqarib o‘rganish konsepsiyalari tashkil etadi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy manbalarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, tasniflash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Dastlab o‘quv motivatsiyasi, stressni boshqarish, diqqat, xotira va o‘z-o‘zini boshqarish tushunchalarining psixologik mazmuni o‘rganildi. Keyingi bosqichda mazkur omil-larning o‘zaro aloqadorligi hamda talabalarning o‘quv faoliyatiga ta’sir mexanizmlari tahlil qilindi.

Tahlil jarayonida o‘quv faoliyati samaradorligiga ta’sir ko‘rsatuvchi psixologik omillar beshta asosiy yo‘nalishga ajratildi: motivatsion omillar, emotsional-irodaviy omillar, kognitiv jarayonlar, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari va ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash.

Mazkur yo‘nalishlar bir-biridan alohida holda emas, balki yagona tizimning o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlari sifatida ko‘rib chiqildi. Chunki talabaning o‘qishga bo‘lgan qiziqishi uning diqqatini jamlashiga, stressni boshqarish qobiliyati esa bilimlarni o‘zlashtirish va xotirada saqlash jarayonlariga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shuningdek, maqolada nazariy qarashlardan kelib chiqib, oliy ta’lim muas-sasalarida qo‘llash mumkin bo‘lgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot em-pirik tajriba yoki statistik so‘rovga asoslanmaganligi sababli unda muayyan foiz ko‘rsatkichlari va statistik natijalar keltirilmagan.

NATIJALAR

O‘tkazilgan nazariy tahlil natijasida talaba yoshlar o‘quv faoliyati samara-dorligini oshirishda bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan bir necha psixologik yo‘nalishlarning ahamiyati aniqlandi.

Birinchi navbatda, o‘quv motivatsiyasi ta’lim faoliyatining muhim harakatlan-tiruvchi kuchi sifatida namoyon bo‘ladi. Motivatsiya talabaning bilim olishga bo‘lgan munosabatini, o‘quv topshiriqlariga jalb etilish darajasini va belgilangan maqsad sari intilishini belgilaydi. Psixologiyada motivatsiya, odatda, ichki va tashqi motivatsiya shakllariga ajratiladi.

Ichki motivatsiya talabaning bilim olishga bo‘lgan shaxsiy qiziqishi, yangi ma’lumotlarni o‘zlashtirishdan oladigan intellektual qoniqishi va o‘z imkoni-yatlarini rivojlantirish istagi bilan bog‘liq. Bunday motivatsiyaga ega talabalar o‘quv

faoliyatida faqat baho olishni emas, balki bilimning mazmunini tushunish va uni amaliyotda qo‘llashni ham maqsad qiladilar.

Tashqi motivatsiya esa baho, mukofot, ota-ona yoki o‘qituvchining talabi, stipendiya olish va ijtimoiy e’tirof kabi tashqi omillar bilan belgilanadi. Tashqi rag‘batlantirish o‘quv faoliyatini tashkil etishda muayyan ahamiyatga ega bo‘lsa-da, uzoq muddatli ta’lim samaradorligi uchun talabaning ichki qiziqishi va mustaqil o‘rganishga bo‘lgan ehtiyojini rivojlantirish muhimdir.

Talabalarning motivatsiyasini mustahkamlash uchun, avvalo, aniq va erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni belgilash zarur. O‘quv maqsadlarining aniq bo‘lishi talabaning o‘z faoliyatini rejalashtirishiga, natijalarini kuzatishiga va mavjud kamchiliklarni aniqlashiga yordam beradi. Shuningdek, o‘qituvchining konstruktiv fikr-mulohazalari, talabaning mustaqil fikrini rag‘batlantirish va erishilgan natijalarni e’tirof etish ham motivatsiyani kuchaytiruvchi omillar hisoblanadi.

Ikkinchi muhim yo‘nalish stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni ta’minlash bilan bog‘liq. Talabalik davrida imtihonlar, nazorat ishlari, mustaqil topshiriqlar, vaqt yetishmovchiligi va kelajakdagi kasbiy faoliyat bilan bog‘liq tashvishlar psixologik zo‘riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Stressning yuqori darajasi diqqatni jamlash, axborotni qayta ishlash va xotirada saqlash jarayonlarini qiyinlashtiradi.

Stressni kamaytirishda vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish, o‘quv topshiriqlarini bosqichma-bosqich bajarish, jismoniy faollik, qisqa tanaffuslar va nafas olish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Talaba o‘z imkoniyatlarini real baholashi, barcha vazifalarni bir vaqtning o‘zida bajarishga urinmasligi va ustuvor maqsadlarni belgilashi lozim. Bunday yondashuv psixologik zo‘riqishning oldini olish bilan birga, o‘quv faoliyatining izchil tashkil etilishiga yordam beradi.

Uchinchi yo‘nalish diqqat va xotira jarayonlarini rivojlantirish bilan bog‘liq. O‘quv materialini samarali o‘zlashtirish uchun talaba zarur axborotni ajratib olishi, uni tahlil qilishi, muhim jihatlarini eslab qolishi va kerakli vaziyatda qayta tiklay olishi zarur. Diqqatning barqarorligi va taqsimlanishi o‘quv faoliyatining sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Mazkur jarayonlarni rivojlantirishda faol o‘rganish usullaridan foydalanish muhim. Jumladan, o‘quv materialini mustaqil qayta hikoya qilish, savol-javob tashkil etish, mavzu bo‘yicha qisqa konspekt tuzish, jadval va sxemalardan foydalanish, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish hamda o‘zlashtirilgan bilimlarni amaliy misollar bilan mustahkamlash samarali usullar hisoblanadi.

Xotirani rivojlantirishda mnemonik usullar, assotsiatsiyalar yaratish, ma’lumotlarni mazmuniy guruhlarga ajratish va vaqt oralig‘ida takrorlashdan foydalanish mumkin. Ayniqsa, o‘quv materialini shunchaki qayta o‘qish o‘rniga, uni xotiradan mustaqil esga tushirish talabaning bilimlarni mustahkam o‘zlashtirishiga xizmat qiladi.

To‘rtinchi yo‘nalish o‘z-o‘zini boshqarish va metakognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirishdir. O‘z-o‘zini boshqarish talabaning o‘z oldiga maqsad qo‘yishi, vaqtini rejalashtirishi, o‘quv faoliyatini nazorat qilishi va erishilgan natijalarni baholash qobiliyatini anglatadi.

Metakognitsiya esa shaxsning o‘z fikrlash va o‘rganish jarayonlarini anglash, kuzatish hamda boshqarish qobiliyatidir. Masalan, talaba mavzuni o‘rganishdan oldin nimalarni bilishini aniqlashi, o‘rganish davomida qaysi jihatlarni tushunmayotganini kuzatishi va mashg‘ulot yakunida bilimlarini mustaqil baholashi mumkin.

Bunday yondashuv talabaning ta’lim jarayonida passiv ishtirokchidan faol va mas’uliyatli subyektga aylanishiga yordam beradi. O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun individual o‘quv rejasini tuzish, kundalik vazifalarni belgilash, bajarilgan ishlarni tahlil qilish va keyingi faoliyat uchun xulosalar chiqarish tavsiya etiladi.

Beshinchi yo‘nalish psixologik qo‘llab-quvvatlash va ijobiy ta’lim muhitini shakllantirishdan iborat. Oliy ta’lim muassasasida o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi sog‘lom munosabatlar, o‘zaro hurmat, erkin fikr bildirish imkoniyati va psixologik xavfsizlik o‘quv faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Talaba o‘z fikrini erkin ifoda eta oladigan, xatolaridan qo‘rqmaydigan va zarur vaziyatda yordam so‘rash imkoniyatiga ega bo‘lgan muhitda o‘z salohiyatini namoyon etishga ko‘proq intiladi. Shu sababli, ta’lim muassasalarida psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish, individual suhbatlar va guruhiy treninglar tashkil etish, talabalar o‘rtasida o‘zaro hamkorlikni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

MUHOKAMA

Talaba yoshlar o‘quv faoliyatining samaradorligini oshirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ta’lim natijalarini yaxshilash uchun faqat o‘qitish metodlarini takomillashtirishning o‘zi yetarli emas. Bunda talabaning ichki psixologik imkoniyatlari, o‘quv faoliyatiga munosabati va uni o‘rab turgan ijtimoiy muhit ham hisobga olinishi zarur.

Motivatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish o‘rtasidagi munosabat ushbu jarayonda alohida ahamiyatga ega. Talaba bilim olishga qiziqishi yuqori bo‘lgan taqdirda ham o‘z vaqtini to‘g‘ri taqsimlay olmasa yoki o‘quv vazifalarini muntazam bajarmasa, kutilgan natijaga erishishi qiyinlashadi. Aksincha, yaxshi rejalashtirish ko‘nikmasiga ega, biroq o‘qishga nisbatan ichki qiziqishi past bo‘lgan talabaning faoliyati ham uzoq muddat davomida barqaror bo‘lmasligi mumkin. Demak, motivatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish bir-birini to‘ldiruvchi psixologik mexanizmlar hisoblanadi.

Shuningdek, stressni boshqarish va kognitiv jarayonlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni ham hisobga olish lozim. Me’yoridan ortiq psixologik zo‘riqish diqqatning chalg‘ishiga, axborotni qabul qilish va eslab qolishdagi qiyinchiliklarga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois talabalarga nafaqat o‘quv materiallarini o‘zlashtirish,

balki o‘z emotsional holatini anglash va boshqarish ko‘nikmalarini ham o‘rgatish zarur.

Ta’lim jarayonida barcha talabalar uchun bir xil o‘quv strategiyasini qo‘llash har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Chunki ularning bilim darajasi, tayyorgarligi, qiziqishlari, individual psixologik xususiyatlari va o‘rganish sur’atlari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli, individual yondashuvni ta’lim jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida qarash maqsadga muvofiq.

Bunda talabalarning o‘rganish usullarini qat’iy ravishda vizual, auditor yoki kinestetik turlarga ajratishdan ko‘ra, o‘quv mazmuniga mos ravishda turli metodlarni uyg‘unlashtirish samaraliroqdir. Masalan, murakkab nazariy mavzularni sxema va jadvallar yordamida tushuntirish, amaliy mashg‘ulotlarda mustaqil bajarish va muhokama usullaridan foydalanish, bilimlarni esa muntazam takrorlash orqali mustahkamlash mumkin.

Oliy ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini rivojlantirish ham muhim masalalardan biridir. Psixologik maslahat va treninglar talabalarning o‘z imkoniyatlarini anglashiga, stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishiga va shaxslararo munosabatlarni yaxshilashiga ko‘maklashadi. Ayniqsa, birinchi kurs talabalarining yangi ta’lim muhitiga moslashuvi, mustaqil hayot va o‘qish tartibiga ko‘nikishi jarayonida bunday xizmatlarning ahamiyati ortadi.

Tahlillar asosida talaba yoshlar o‘quv faoliyatining samaradorligini oshirish uchun quyidagi amaliy yo‘nalishlarga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq:

talabalarda ichki motivatsiyani rivojlantirish va o‘quv maqsadlarini aniq belgilashga o‘rgatish;

mustaqil ta’lim olish, vaqtni rejalashtirish va o‘z faoliyatini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish;

diqqat va xotirani rivojlantirishga qaratilgan faol o‘rganish strategiyalaridan foydalanish;

imtihon va nazorat ishlari bilan bog‘liq stressni kamaytirish bo‘yicha psixologik mashg‘ulotlar tashkil etish;

talabalar o‘rtasida o‘zaro hamkorlik, fikr almashish va ijobiy muloqot muhitini rivojlantirish;

oliy ta’lim muassasalarida psixologik maslahat xizmatlari faoliyatini takomillashtirish;

Mazkur tavsiyalarni ta’lim jarayoniga izchil tatbiq etish talabalarning nafaqat akademik natijalarini yaxshilash, balki ularning mustaqil fikrlashi, shaxsiy mas’uliyati va kelajakdagi kasbiy faoliyatiga tayyorgarligini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

XULOSA

Talaba yoshlar o‘quv faoliyatining samaradorligini oshirish ko‘p qirrali psixologik jarayon bo‘lib, unda motivatsiya, stressni boshqarish, diqqat va xotira, o‘z-o‘zini boshqarish hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash kabi omillar muhim

o‘rin tutadi. Ushbu omillarning o‘zaro uyg‘unligi talabaning bilimlarni o‘zlashtirishi, mustaqil ta’lim olishi va o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga zamin yaratadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘quv motivatsiyasi talabaning ta’lim jarayonidagi faolligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Ichki motivatsiyani rivojlantirish, bilim olishning shaxsiy va kasbiy ahamiyatini anglash, aniq maqsadlar qo‘yish hamda o‘z natijalarini baholash talabaning o‘quv faoliyatiga bo‘lgan mas’uliyatini kuchaytiradi.

Stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni saqlash va vaqtni oqilona taqsimlash esa o‘quv jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o‘tishga yordam beradi. Shu bilan birga, diqqat va xotirani rivojlantirishga qaratilgan kognitiv strategiyalardan foydalanish bilimlarni chuqurroq o‘zlashtirish va uzoq muddatli xotirada saqlash imkoniyatlarini kengaytiradi.

O‘z-o‘zini boshqarish va metakognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirish talabaning mustaqil ta’lim olish jarayonidagi faolligini oshiradi. O‘z faoliyatini rejalashtira oladigan, natijalarini tahlil qiladigan va mavjud kamchiliklarini aniqlaydigan talaba ta’lim jarayonida yanada mas’uliyatli ishtirok etadi.

Shuningdek, oliy ta’lim muassasalarida ijobiy psixologik muhitni shakllantirish, o‘qituvchi va talabalar o‘rtasidagi sog‘lom munosabatlarni rivojlantirish hamda psixologik maslahat xizmatlarini takomillashtirish zarur. Bunday sharoitlar talabalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, psixologik qiyinchiliklarni yengish va ta’lim faoliyatiga faol jalb etilishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, talaba yoshlar o‘quv faoliyati samaradorligini oshirishda psixologik yondashuvlardan kompleks foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ta’lim jarayonida talabaning individual xususiyatlarini hisobga olish, ichki motivatsiyasini rivojlantirish, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va qulay psixologik muhit yaratish orqali yuqori sifatli ta’lim natijalariga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman and Company, 1997.

2. Deci, E. L., Ryan, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.

3. Zimmerman, B. J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview // Theory Into Practice. 2002. Vol. 41, No. 2. P. 64–70. DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2.

4. Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., Willingham, D. T. Improving Students’ Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology // Psychological Science in the Public Interest. 2013. Vol. 14, No. 1. P. 4–58. DOI: 10.1177/1529100612453266.

5. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.

6. Pintrich, P. R. A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students // Educational Psychology Review. 2004. Vol. 16. P. 385–407.

7. Ryan, R. M., Deci, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions // Contemporary Educational Psychology. 2000. Vol. 25, No. 1. P. 54–67. DOI: 10.1006/ceps.1999.1020.