O‘QUVCHILARNING MAQSAD QO‘YISH VA REJALASHTIRISH KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Soliyeva Sevara Ilxomovna
Farg’ona viloyati Buvayda tumani
2-sonli ixtisoslashtirilgan maktab internati psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quvchilarda maqsad qo‘yish va rejalashtirish ko‘nikmalarini shakllantirishning psixologik usullari tahlil qilinadi. Maqsad qo‘yish shaxsning o‘z hayotiy faoliyatini ongli boshqarishi, motivatsiyasini kuchaytirishi hamda ta’lim jarayonida samaradorlikka erishishida muhim omil hisoblanadi. Maqolada o‘quvchilarda maqsad qo‘yish jarayoniga ta’sir etuvchi psixologik omillar, motivatsiya, o‘zini anglash va irodaviy sifatlarning roli yoritilgan. Shuningdek, rejalashtirish ko‘nikmalarini rivojlantirishda psixologik treninglar, individual yondashuv, guruhli mashg‘ulotlar va vizual rejalashtirish usullarining ahamiyati ko‘rsatib o‘tilgan. O‘quvchilarning shaxsiy va ta’limiy maqsadlarini aniqlash hamda ularga erishish strategiyalarini ishlab chiqish orqali ularning mas’uliyat hissi va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish yo‘llari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Maqsad qo‘yish, rejalashtirish, motivatsiya, o‘quvchilar, psixologik usullar, o‘zini boshqarish, irodaviy sifatlar, ta’lim jarayoni, shaxsiy rivojlanish, psixologik treninglar, SMART maqsadlar.

KIRISH

Bugungi kunda ta’lim tizimining asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarda nafaqat bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish, balki ularning shaxsiy rivojlanishini ta’minlash,

mustaqil fikrlash va hayotiy maqsadlarni ongli ravishda belgilash qobiliyatini rivojlantirishdan iboratdir. Shu nuqtai nazardan, o‘quvchilarda maqsad qo‘yish va rejalashtirish ko‘nikmalarini shakllantirish psixologik jihatdan muhim va dolzarb masala hisoblanadi. Maqsad qo‘yish — bu shaxsning o‘z oldiga aniq vazifalarni belgilashi, ularga erishish yo‘llarini aniqlashi va faoliyatini shu yo‘nalishda tashkil etish jarayonidir. Rejalashtirish esa ushbu maqsadlarga erishish uchun bosqichma-bosqich harakatlar tizimini ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etishni anglatadi. Ushbu ikki ko‘nikma o‘quvchilarning o‘quv faoliyatida muvaffaqiyatga erishishida, shaxsiy mas’uliyatni oshirishda hamda kelajakdagi kasbiy yo‘nalishini to‘g‘ri tanlashida muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlik davrida o‘quvchilarda shaxsiy rivojlanish jarayoni faol kechadi. Bu davrda ular o‘z hayotiy qadriyatlarini shakllantiradi, kelajak haqida tasavvurga ega bo‘la boshlaydi hamda mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Biroq ko‘plab o‘quvchilarda aniq maqsad qo‘yish va uni rejalashtirish ko‘nikmalari yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lishi mumkin. Bu esa ularning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasiga, vaqtni boshqarish qobiliyatiga va umumiy muvaffaqiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.Shu sababli, o‘quvchilarda maqsad qo‘yish va rejalashtirish ko‘nikmalarini shakllantirishda psixologik yondashuvlardan foydalanish muhimdir. Psixologik treninglar, individual maslahatlar, guruhli mashg‘ulotlar va interaktiv metodlar orqali o‘quvchilarda o‘zini anglash, motivatsiyani oshirish va irodaviy sifatlarni rivojlantirish mumkin.

ASOSIY QISM

O‘quvchilarda maqsad qo‘yish va rejalashtirish ko‘nikmalarini shakllantirish shaxsning rivojlanishida muhim psixologik jarayon hisoblanadi. Chunki aniq maqsadga ega bo‘lgan o‘quvchi o‘z faoliyatini ongli ravishda tashkil etadi, vaqtini samarali boshqaradi va o‘qish jarayonida yuqori natijalarga erishadi. Maqsad qo‘yish

va rejalashtirish ko‘nikmalari shakllanishi esa bir qator psixologik omillar va maxsus yondashuvlar bilan bog‘liqdir.

Birinchi navbatda, **motivatsiya** muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchida ichki motivatsiya shakllanmagan bo‘lsa, u aniq maqsad qo‘yishda qiynaladi yoki qo‘ygan maqsadiga erishish uchun yetarli harakat qilmaydi. Ichki motivatsiya o‘quvchining qiziqishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va kelajakka bo‘lgan ijobiy qarashlari asosida rivojlanadi. Shu sababli psixologik jarayonda o‘quvchining qiziqishlarini aniqlash va ularni qo‘llab-quvvatlash muhim hisoblanadi.

Ikkinchi muhim omil — o‘zini anglash (refleksiya)dir. O‘quvchi o‘zining kuchli va zaif tomonlarini to‘g‘ri baholay olgan taqdirdagina real va erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni qo‘yadi. O‘zini anglash jarayoni o‘quvchiga o‘z imkoniyatlarini real baholash, noto‘g‘ri qarorlarni kamaytirish va maqsadga yo‘naltirilgan harakat qilishga yordam beradi.

Uchinchi omil — **irodaviy sifatlar** hisoblanadi. Maqsad qo‘yishning o‘zi yetarli emas, balki unga erishish uchun sabr, qat’iyat, mas’uliyat va o‘zini nazorat qilish kabi psixologik sifatlar ham zarur. Irodaviy sifatlar rivojlangan o‘quvchi qiyinchiliklarga qaramay o‘z maqsadidan voz kechmaydi va rejasiga amal qiladi.

Shuningdek, rejalashtirish ko‘nikmalarini shakllantirishda **psixologik usullar** katta ahamiyatga ega. Jumladan:

1. **SMART maqsad qo‘yish usuli** (aniq, o‘lchanadigan, erishiladigan, real va vaqt bilan cheklangan maqsadlar belgilash);
2. **“Maqsad zinapoyasi” texnikasi** (katta maqsadni kichik bosqichlarga bo‘lib chiqish);
3. **Vizual rejalashtirish** (jadval, reja kartalari va “mind map”lardan foydalanish);

4. **Refleksiya mashqlari** (o‘z yutuqlari va xatolarini tahlil qilish);
5. **Guruhli treninglar** (tajriba almashish va motivatsiyani oshirish).

Maktab psixologi ushbu jarayonda markaziy o‘rinni egallaydi. Uning asosiy vazifasi o‘quvchilarda maqsad qo‘yish ko‘nikmasini aniqlash, rivojlantirish va mustahkamlashdan iborat. Psixologik diagnostika orqali o‘quvchining motivatsiya darajasi, rejalashtirish qobiliyati va shaxsiy maqsadlari aniqlanadi. Shundan so‘ng individual va guruhli korreksion ishlar tashkil etiladi. Shuningdek, psixolog **trening mashg‘ulotlari** orqali o‘quvchilarda amaliy ko‘nikmalarni shakllantiradi. Masalan, “Mening 5 maqsadim”, “Kelajak rejam”, “Bir haftalik reja tuzish”, “Muvaffaqiyat zinapoyasi” kabi mashg‘ulotlar o‘quvchilarning fikrlashini tizimlashtirishga yordam beradi. Bu jarayon ularda mas’uliyat hissini oshiradi va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Bundan tashqari, **oila va maktab hamkorligi** ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarini qo‘llab-quvvatlashi, ularning maqsadlarini hurmat qilishi va to‘g‘ri yo‘naltirishi lozim. Pedagoglar esa dars jarayonida o‘quvchilarni rejalashtirishga o‘rgatadigan topshiriqlar berishi va ularni rag‘batlantirishi zarur. Umuman olganda, o‘quvchilarda maqsad qo‘yish va rejalashtirish ko‘nikmalarini shakllantirish murakkab, ammo juda muhim psixologik jarayon bo‘lib, u tizimli va uzluksiz yondashuvni talab etadi. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik ishlar natijasida o‘quvchilar o‘z hayotini ongli boshqaradigan, mas’uliyatli va maqsadga intiluvchan shaxs sifatida shakllanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda maqsad qo‘yish va rejalashtirish ko‘nikmalarini shakllantirish ularning shaxsiy rivojlanishi va ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatini ta’minlovchi muhim psixologik omillardan biridir. Aniq maqsadga ega bo‘lgan o‘quvchi o‘z faoliyatini ongli ravishda boshqaradi, vaqtni to‘g‘ri

taqsimlaydi va o‘qishga nisbatan mas’uliyatli yondashadi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, maqsad qo‘yish va rejalashtirish ko‘nikmalarining shakllanishiga motivatsiya, o‘zini anglash, irodaviy sifatlar hamda psixologik muhit bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu ko‘nikmalar yetarli darajada rivojlanmagan hollarda o‘quvchilarda beqarorlik, maqsadsizlik va o‘qishga qiziqishning pasayishi kuzatilishi mumkin. Shu sababli, maktab psixologi tomonidan olib boriladigan psixodiagnostika, treninglar, individual va guruhli mashg‘ulotlar ushbu ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarga amaliy psixologik usullarni o‘rgatish ularning kelajak rejasini aniq belgilash va unga erishish yo‘lini topishga yordam beradi. Umuman olganda, maktab, oila va pedagogik jamoaning hamkorligi asosida o‘quvchilarda maqsad qo‘yish va rejalashtirish ko‘nikmalarini rivojlantirish ularning barkamol shaxs bo‘lib shakllanishiga, hayotda aniq yo‘nalishga ega bo‘lishiga va muvaffaqiyatga erishishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Daniel Goleman. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.
2. Konrad Lorenz. *On Aggression*. New York: Harcourt, 1966.
3. O‘smirlar psixologiyasi va pedagogikasi bo‘yicha ilmiy-metodik qo‘llanmalar. Toshkent, 2022.
4. Rasulova D. *Ijtimoiy tarmoqlar va o‘quvchi psixologiyasi: zamonaviy yondashuvlar*, *Pedagogika jurnali*, 2022. (JournalSS)
5. Smith A. *Digital Behavior of Teenagers*, New York, 2018. (JournalSS)