ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE

ilmiy-nazariy, metodik jurnal



Volume 4, Issue 10
2026
third-renaissance.uz

third-renaissance.uz

ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

4 JILD, 10 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

ТОМ 4, НОМЕР 10

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 4, ISSUE 10

URGANCH-2026

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI
ЖУРНАЛ «MA'MUN SCIENCE» | JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»
№10 (2026) DOI http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2026-10

Бош муҳаррир: | Главный редактор: Chief Editor:

Matyakubov Umidjon Raximovich
(i.f.d., prof.)

Бош муҳаррир ўринбосари: | Заместитель главного редактора: | Deputy Chief Editor:

Xudoynazarov Egambergan Madrahimovich
(PhD., dots.)

TAHRIRIY MASLAHAT KENGASHI | EDITORIAL BOARD | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

FILOLOGIYA FANLARI

O'rozboyev Abdulla Durdibayevich
Filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Axmedov Oybek Saporboyevich
Filologiya fanlari doktori (DSc), professor
O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti
Galiyeva Margarita Rafaelovna
Filologiya fanlari doktori (DSc), professor
O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti
Nasrullayeva Nafisa Zafarovna
Filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Samarqand davlat chet tillari instituti
Cho'ponov Otanazar Otojonovich
Filologiya fanlari doktori (DSc)
Urganch davlat universiteti
Yakubova Matluba Tajibayevna
Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM
Matnazarov Javlanbek Kabulovich
Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM

TARIX FANLARI

Anatoliy Sagdullayevich Sagdullayev
Tarix fanlari doktori, professor; akademik
O'zbekiston Respublikasi Fanlar
akademiyasining haqiqiy a'zosi
Ashirov Adhamjon Azimbayevich
Tarix fanlari doktori, professor,
O'zbekiston Respublikasi
Fanlar akademiyasi Tarix instituti.
Shaydurov Vladimir Nikolayevich
Tarix fanlari doktori, dotsent
Leningrad davlat universiteti Rossiya
Abdullayev Utkir Ismoilovich
Tarix fanlari doktori (DSc),
dotsent Urganch davlat universiteti
Matkarimova Sadoqat Maqsudovna
Tarix fanlari doktori (DSc), dotsent
Ma'mun Universiteti NTM
Abdullayev Timur Pulatovich
Tarix fanlari nomzodi, dotsent
Ma'mun Universiteti NTM
Abdalov Umidbek Matniyazovich
Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
Dotsent Ma'mun Universiteti NTM
Yunusxo'jayev habibulla Zafar o'g'li
Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

PSIXOLOGIYA FANLARI

Shoumarov G'ayrat Baxromovich
Psixologiya fanlari doktori, professor; akademik
O'zbekiston Respublikasi
Fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi
Kryukova Tatyana Leonidovna
Psixologiya fanlari doktori, professor
Kostroma davlat universiteti Belorusiya
Karpinskiy Konstantin Viktorovich
Psixologiya fanlari doktori, professor
Grodno davlat universiteti Belorusiya
Urazbayeva Dilbar Abdullayevna
Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ma'mun Universiteti NTM
Jumaniyazova Nasiba Ramatillayevna
Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Ma'mun Universiteti NTM
Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna
Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun
Universiteti NTM

IQTISODIYOT FANLARI

Ruzmetov Baxtiyar
Iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ma'mun Universiteti NTM
Sherov Alisher Bakberganovich
Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), professor
Ma'mun Universiteti NTM
Voronsova Yuliya Vladimirovna
Iqtisodiyot fanlari nomzodi
Moskva davlat boshqaruvi universiteti
Jabborov Umarbek Rustambekovich
Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM
Cho'ponov San'at Otanazarovich
Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM
Niyazmetov Islambek Masharipovich
Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent
Ma'mun Universiteti NTM

PEDAGOGIKA VA FALSAFA FANLARI

Sardor Sharifzoda O'razboy Tabib o'g'li
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), professor
Ma'mun Universiteti NTM
Adilov Zafar Yunusovich
Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM
Boltayev Abdurahim Amanovich
Falsafa fanlari doktori, dotsent
Ma'mun Universiteti NTM
Zoirov Erkin Xalilovich
Falsafa fanlari doktori, dotsent
Buxoro davlat texnika universiteti
Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna
Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun
Universiteti NTM

TIBBIYOT FANLARI

Yuldashev Baxrom Sobirjanevich
Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent
Ma'mun Universiteti NTM
Abdullayev Ravshanbek Babajonovich
Tibbiyot fanlari doktori, professor
Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali
Esamuratov Aybek Ibragimovich
Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent
Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali
Samandarova Barno Sultonovna
Biologiya fanlari nomzodi, dotsent
Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali
Tajiyeva Zebo Baxodirovna
Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)
Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

ILMIY JURNAL TEXNIK KOTIBI

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li
Ma'mun Universiteti NTM

OAK Rayosatining 2024-yil 27-sentabrdagi № 01-08/3068/17-sonli qarori, Tarix va filologiya 5.03.2026-yildagi 382/6-sonli qarori bilan, psixologiya, iqtisodiyot va pedagogika fanlari bo'yicha dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Page Maker | Верстка | Sahifalovchi: H.Yunusxo'jayev

Контакт редакции журнала. third-renaissance.uz
НОУ «Университет Мамун», город Ургенч,
ул. Саноатчилар, дом 9, МСГ Ашхабад, 220100.
Web: https://third-renaissance.uz/; Email: info@mamunedu.uz
Тел: (+998-88) 506-90-90

Editorial office of the journal: third-renaissance.uz
Mamun University (NEI), Urgench city,
9 Sanoatchilar Street, Ashkhabad MFY, 220100.
Web: https://third-renaissance.uz/; Email: info@mamunedu.uz
Phone: (+998-88) 506-90-90

ISSN: 2181-0000
third-renaissance.uz
«MA'MUN SCIENCE» JURNALI
ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»
JOURNAL «OF MAMUN SCIENCE»

PSIXOLOGIYA

Babadjanova Sayyora Xushnutovna
Ma'mun universiteti Tibbiyot fakulteti
Klinik fanlar kafedrasi v.b. professori
E-mail: sayyora1504@mail.ru
ORCID: 0009-0003-0596-2161

TALABA SHAXSIDA O'Z-O'ZINI FAOLLASHTIRISH DARAJASINI OSHIRISHGA YO'NALTIRILGAN TRENING DASTURI VA UNING EMPIRIK TAHLILI

http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.00000000

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida o'z-o'zini faollashtirish va subyektiv faollikni oshirishga qaratilgan mualliflik psixologik trening dasturining samaradorligi empirik nuqtai nazardan asoslab berilgan. Tadqiqotda 310 nafar talaba ishtirok etib, ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. F.Kalinaning "Shaxsning o'zini o'zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish" metodikasi hamda Mann-Uitni (U) statistik mezoni yordamida olingan natijalar trening ta'sirida tajriba guruhida 11 ta shkaladan 9 tasida statistik ishonchli ijobiy o'zgarishlar yuz berganini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini faollashtirish, subyektiv faollik, talabalar, psixologik trening, SAMOAL metodikasi, Mann-Uitni mezoni, avtonomlik, self-regulyatsiya.

АННОТАЦИЯ

В данной статье эмпирически обоснована эффективность авторской программы психологического тренинга, направленной на повышение самоактуализации и субъектной активности студентов высших учебных заведений. В исследовании приняли участие 310 студентов, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Результаты, полученные с использованием методики «Диагностика уровня самоактуализации личности» Н.Ф. Калиной и статистического критерия Манна-Уитни (U), подтвердили наличие статистически достоверных положительных изменений по 9 из 11 шкал в экспериментальной группе под воздействием тренинга.

Ключевые слова: самоактуализация, субъектная активность, студенты, психологический тренинг, методика САМОАЛ, критерий Манна-Уитни, автономность, саморегуляция.

ABSTRACT

This article empirically substantiates the effectiveness of an authorial psychological training program aimed at enhancing self-actualization and subjective agency among university students. A total of 310 students participated in the study, divided into experimental and control groups. The results, obtained using N. Kalina's "Diagnostics of Personality Self-Actualization Level" test and the Mann-Whitney signed-rank test (U), revealed statistically significant positive changes in 9 out of 11 scales within the experimental group following the training intervention.

Keywords: self-actualization, subjective agency, students, psychological training, SAMOAL test, Mann-Whitney test, autonomy, self-regulation.

Kirish. Mamlakatimizda ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan tub islohotlar va tubburilishlar markazida shaxsning ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish va uni ijtimoiy-kasbiy faoliyatning haqiqiy subyektiga aylantirish masalasi turibdi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF–60-son hamda "Oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF–5847-son farmonlarida yoshlarning intellektual va ijodiy salohiyatini safarbar etish, ularda mustaqil ta'lim va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish alohida belgilab berilgan [1][2]. Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek, bugungi davr talabalardan nafaqat nazariy bilimlarni egallashni, balki o'z ustida tinimsiz ishlash va shaxsiy salohiyatini ro'yobga chiqarishni talab etmoqda. Bu esa talaba shaxsida o'z-o'zini faollashtirish mexanizmlarini psixologik tadqiq etish va amaliy texnologiyalarni ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltiradi [3].

Zamonaviy mehnat bozori va shiddat bilan o'zgarayotgan ijtimoiy-iqtisodiy muhit oliy ta'lim muassasalaridan motivatsion va kognitiv jihatdan yetuk, tashabbuskor va mas'uliyatli mutaxassislarni tayyorlashni taqozo etmoqda. Talabalik davri shaxsiy subyektivlik va kasbiy o'zlik shakllanadigan muhim bosqich bo'lsada, amaliyotda ko'plab talabalarda ichki motivatsiya hamda o'z imkoniyatlariga ishonch darajasining pastligi kuzatiladi. Ushbu holat ta'lim samaradorligini pasaytirib, kelajakda kasbiy moslashuvni qiyinlashtiradi. Shu sababli, talabalarning o'z-o'zini faollashtirish darajasini oshirishga qaratilgan empirik asoslangan psixologik trening dasturlarini yaratish va ularning samarasini baholash bugungi psixologiya fani hamda ta'lim amaliyoti uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi - talaba shaxsida o'z-o'zini faollashtirish darajasining psixologik xususiyatlarini aniqlash, uni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus trening dasturini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini empirik-statistik usullar orqali asoslab berishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari sifatida o'z-o'zini faollashtirish fenomening ilmiy-nazariy va metodologik asoslarini yoritish; talabalarda o'z-o'zini faollashtirish darajasi va uning

shaxsiy-motivatsion ko‘rsatkichlar bilan bog‘liqligini diagnostika qilish; subyektiv faollikni oshirishga qaratilgan maxsus trening dasturini shakllantirish; dastur samaradorligini tajriba va nazorat guruhlarida matematik-statistik (Uilkoksin U) mezonlar orqali isbotlash.

Adabiyotlar tahlili. Talaba shaxsida o‘z-o‘zini faollashtirish va subyektiv faollikni shakllantirish masalasi zamonaviy psixologiyada yaxlit, tizimli va ko‘p o‘lchamli hodisa sifatida talqin etilib, uchta yetakchi ilmiy yo‘nalish kesimida o‘rganilmoqda.

Xususan, xorijiy psixologiyada gumanistik va ijtimoiy-kognitiv yondashuvlar ustuvorlik qiladi. Bu yo‘nalishda o‘z-o‘zini faollashtirish shaxsning ichki potensialini ro‘yobga chiqarish (A.Maslou, K.Rojers) hamda avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiylashuv kabi fundamental ehtiyojlarga tayanuvchi ichki motivatsiya bilan uzviy bog‘lanadi (E.Desi, R.Rayan) [18][19][20]. Mazkur nazariyalarni boyitgan holda A.Bandura shaxsiy faollik va qiyinchiliklarni yengishga bo‘lgan tayyorgarlikning bosh omili sifatida o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonch fenomening o‘rnini empirik jihatdan asoslab bergan [5].

Ushbu g‘oyalar MDH mamlakatlari psixologiya maktabida faoliyat va subyektivlik yondashuvlari doirasida yanada rivojlantirildi. S.L.Rubinshteyn va A.N.Leontev ishlarida faollik shaxs hamda ijtimoiy muhitning faol o‘zaro ta’siri mahsuli sifatida baholangan bo‘lsa [10][13], K.A.Abulxanova va A.V.Brushlinskiy shaxsni faoliyatning to‘laqonli subyekti deb bilib, o‘z-o‘zini faollashtirishni shaxsiy va ta’limiy trayektoriyani mustaqil boshqarish qobiliyati sifatida talqin qiladilar [4][6]. O‘z navbatida, V.I.Morosanova tadqiqotlari ushbu jarayonning irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish va maqsadli kognitiv mexanizmlarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqligini ko‘rsatadi [11].

Mazkur umumpsixologik va metodologik qarashlar O‘zbekiston psixologiya fani namoyandalari ilmiy izlanishlarida milliy oliy ta’lim kontekstida o‘z aksini topgan. E.G‘.G‘oziyev va M.G.Davletshin tadqiqotlarida talabalik davridagi o‘quv-biluv faoliyatining psixologik qonuniyatlari hamda ichki motivatsiyaning yetakchi roli ochib berilgan [7][15]. Shuningdek, V.M.Karimova, N.S.Safayev, B.R.Qodirov va Z.T.Nishanova tomonidan bo‘lajak mutaxassislarda kasbiy o‘zini belgilash, subyektiv pozitsiya hamda interaktiv ta’lim sharoitida kognitiv va shaxsiy faollikni oshirishning amaliy-psixologik texnologiyalari shakllantirilgan [9][12][14][16].

Nazariy yondashuvlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘z-o‘zini faollashtirish — bu shaxsning ichki motivatsiyasi, o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi, irodaviy self-regulyatsiyasi va subyektivlik pozitsiyasining jipslashgan integratsiyasidir. Biroq ushbu sifatlarni maxsus interaktiv psixologik treninglar vositasida majmuali rivojlantirish hamda uning dinamikasini empirik-statistik metodlar orqali baholash masalasi hamon tizimli tadqiqotlarni talab etadi.

Metodologiya. Tadqiqotning metodologik poydevorini shaxs va faoliyat uzviyligi (S.L.Rubinshteyn, A.N.Leontev) [10][13], shaxs subyektivligi hamda uning o‘z-o‘zini rivojlantirish nazariyalari (K.A.Abulxanova, A.V.Brushlinskiy) [4][6], ijtimoiy-kognitiv yondashuv hamda o‘z imkoniyatlariga ishonch konsepsiyasi (A.Bandura) [5], shuningdek, milliy psixologiya namoyandalarining (E.G‘.G‘oziyev, N.S.Safayev,

Z.T.Nishanova) talabalar o‘quv faoliyati va kasbiy shakllanishiga oid ilmiy-nazariy qarashlari tashkil etadi [12][14][15].

Tadqiqotning empirik bazasini oliy ta’lim muassasalarining jami N=310 nafar talabasi tashkil etib, tajriba-sinov ishlarining obyektiyligini ta’minlash maqsadida ular ikki guruhga ajratildi: an’anaviy ta’lim tizimida tahsil olgan nazorat guruhi (n=220) va mualliflik psixologik trening dasturida ishtirok etgan tajriba guruhi (n=90). Talaba shaxsida o‘z-o‘zini faollashtirish darajasi va uning tarkibiy komponentlarini diagnostika qilish maqsadida F.Kalinaning “Shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish” metodikasidan foydalanildi [8]. Ushbu vosita shaxs faolligini 11 ta asosiy shkala (vaqtni mo‘ljalga olish, qadriyatlar, inson tabiatiga nazar, bilish ehtiyojlari, ijodkorlik, avtonomlik, spontanlik, o‘zini tushunish, autosimpatiya, aloqa o‘rnatish va muloqotdagi egiluvchanlik) bo‘yicha baholash imkonini berdi.

Izlanish uch bosqichda amalga oshirildi: dastlabki konstatatsiya bosqichida ikkala guruhda SAMOAL metodikasi bo‘yicha kesim o‘tkazildi; shakllantiruvchi bosqichda tajriba guruhi talabalari uchun o‘z-o‘zini faollashtirish darajasini oshirishga qaratilgan trening dasturi tatbiq etildi; nazorat bosqichida esa qayta diagnostika o‘tkazilib, guruhlaro dinamika tahlil qilindi.

Olingan empirik ma’lumotlarning statistik ishonchliligi hamda guruhlaro farqlar Mann-Uitni (U) mezonlari yordamida baholanib, natijalar va ahamiyatlilik darajalarida uslubiy tahlil qilindi.

Natijalar tahlili. Keling, endi F.Kalinaning “Shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish” metodikasi bo‘yicha tajriba va nazorat guruhlarining treningdan so‘ng olingan natijalari tahliliga diqqatimizni qaratsak (1-jadval).

1-jadval.

F.Kalinaning “Shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish” metodikasi orqali olingan tajriba va nazorat guruhlari natijalar tahlili (U=310)

№	Ko‘rsatkichlar	Guruhlar	N	O‘rtacha rang	U	p
1	Vaqtni mo‘ljalga olish	Nazorat guruhi (n=220)	220	64,89	-7,057	0,022*
		Tajriba guruhi (n=90)	90	72,18		
		Jami:	310			
2	Qadriyatlar	Nazorat guruhi (n=220)	220	67,98	-7,942	0,010*
		Tajriba guruhi (n=90)	90	79,51		
		Jami:	310			
3	Inson tabiatiga nazar	Nazorat guruhi (n=220)	220	63,45	-5,782	0,078
		Tajriba guruhi (n=90)	90	68,39		
		Jami:	310			
4	Bilish ehtiyojlari	Nazorat guruhi (n=220)	220	69,84	-7,463	0,041*
		Tajriba guruhi (n=90)	90	76,97		
		Jami:	310			
5	Ijodkorlikka intilish	Nazorat guruhi (n=220)	220	71,02	-8,866	0,002**
		Tajriba guruhi (n=90)	90	88,63		
		Jami:	310			
6	Avtonomlik	Nazorat guruhi (n=220)	220	68,41	-9,164	0,000**
		Tajriba guruhi (n=90)	90	91,36		
		Jami:	310			

7	**Spontanlik**	Nazorat guruhi (n=220)	220	61,18	-6,988	0,047*
		Tajriba guruhi (n=90)	90	68,25		
		Jami:	310			
8	**O'zini o'zi tushunish**	Nazorat guruhi (n=220)	220	64,87	-8,581	0,002**
		Tajriba guruhi (n=90)	90	85,32		
		Jami:	310			
9	**Autosimpatiya**	Nazorat guruhi (n=220)	220	71,45	-6,132	0,069
		Tajriba guruhi (n=90)	90	75,03		
		Jami:	310			
10	**Aloqa o'rnatish**	Nazorat guruhi (n=220)	220	69,55	-7,023	0,035*
		Tajriba guruhi (n=90)	90	77,98		
		Jami:	310			
11	**Muloqotdagi egiluvchanlik**	Nazorat guruhi (n=220)	220	70,39	-8,644	0,002**
		Tajriba guruhi (n=90)	90	86,96		
		Jami:	310			

Izoh: **p<0,01; *p<0,05.

1-jadvalda F.Kalinaning SAMOAL metodikasi orqali olingan tajriba va nazorat guruhlari natijalari hamda ularning komparativ statistik tahlili keltirilgan.

Vaqtni mo'ljalga olish shkalasi bo'yicha treningdan so'ng guruhlar o'rtasida statistik ishonchli farq aniqlandi (U=-7,057; p<0,05). Tajriba guruhida o'rtacha rang ko'rsatkichining 72,18 ga yetishi (nazorat guruhida 64,89) talabalarda o'z hayoti va o'quv faoliyati vaqtini joriy lahzada anglagan holda mazmunli tashkil etish ko'nikmasi shakllanganini anglatadi. Ilgari vaqtini bekorga sarflab yurgan talabalar treningdan keyin o'z maqsadlarini bugungi kungi rejalariga bog'lashni o'rgandilar. Natijada ular vaqtdan unumli va faolroq foydalana boshlashdi.

Qadriyatlar shkalasi bo'yicha ham statistik ishonchli farqlar kuzatildi (U=-7,942; p<0,05). Tajriba guruhida o'rtacha rang ko'rsatkichi 79,51 ni tashkil etib, nazorat guruhiga (67,98) nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'ldi. Bu holat talabalarda halollik, ezgulik va o'z ustida ishlash kabi ezgu fazilatlar shakllanganini ko'rsatadi. Endi ularning o'qishda va darslarda yuqori natijalarga erishishga undaydigan asosiy kuch - xuddi shu qadriyatlardir.

Inson tabiatiga nazar shkalasi bo'yicha guruhlar o'rtasida statistik ishonchli farq qayd etilmadi (U=-5,782; p>0,05). Tajriba guruhidagi o'rtacha rang ko'rsatkichi (68,39) nazorat guruhidan (63,45) biroz yuqori bo'lsa-da, p>0,05 darajasida qoldi. Bu natija trening dasturining inson tabiatiga nisbatan fundamental dunyoqarash tushunchalariga emas, balki bevosita amaliy va kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilganini tasdiqlaydi.

Bilish ehtiyojlari shkalasi bo'yicha ishonchli farqlar namoyon bo'ldi (U=-7,463; p<0,05). Tajriba guruhida o'rtacha rang ko'rsatkichining 76,97 ga ko'tarilishi (nazorat guruhida 69,84) talabalarda shunchaki majburiy ta'lim materialini o'zlashtirish emas, balki yangi bilimlarni mustaqil va chuqur egallashga bo'lgan ichki kognitiv intilish shakllanganini anglatadi.

Ijodkorlikka intilish shkalasi bo'yicha juda yuqori darajadagi statistik ishonchli farqlar qayd etildi (U=-8,866; p<0,01). Tajriba guruhida ko'rsatkichning 88,63 ga yetishi (nazorat guruhida 71,02) talabalarning akademik va hayotiy muammolarni hal

etishda qolip va standartlardan holi ravishda, kreativ va nostandart kognitiv yechimlarni qo‘llash tayyorligi sezilarli ravishda oshganidan dalolat beradi.

Avtonomlik shkalasi bo‘yicha olingan natijalar eng yuqori darajadagi statistik farqni ko‘rsatdi (U=-9,164; p<0,01). Tajriba guruhida o‘rtacha rang ko‘rsatkichining 91,36 ga yetishi (nazorat guruhida 68,41) talabalarning tashqi ta’sirlardan va atrofdagilarning bahosidan erkin holda, mustaqil qaror qabul qilish, shaxsiy mas’uliyatni o‘z zimmasiga olish va subyektiv faollik ko‘rsatish qobiliyati keskin oshganini tasdiqlaydi.

Spontanlik shkalasi bo‘yicha ishonchli farqlar namoyon bo‘ldi (U=-6,988; p<0,05). Tajriba guruhida ko‘rsatkichning 68,25 ni tashkil etishi (nazorat guruhida 61,18) talabalarda o‘z his-tuyg‘ulari va xatti-harakatlarini sun’iy to‘siqlarsiz, tabiiy hamda erkin namoyon etish, ichki ruhiy zo‘riqishlarni yengib o‘tish ko‘nikmasi rivojlanganini ko‘rsatadi.

O‘zini o‘zi tushunish shkalasi bo‘yicha o‘ta yuqori statistik ishonchli farq aniqlandi (U=-8,581; p<0,01). Tajriba guruhidagi 85,32 ko‘rsatkich (nazorat guruhida 64,87) talabalarning o‘z ichki dunyosi, ehtiyojlari va motivlarini anglash darajasi ortganini, refleksiv kognitiv ustunlik shakllanganini anglatadi.

Autosimpatiya shkalasi bo‘yicha statistik ishonchli farq qayd etilmadi (U=-6,132; p>0,05). Tajriba guruhida ko‘rsatkich 75,03 ni (nazorat guruhida 71,45) tashkil etib, ijobiy tendensiya kuzatilgan bo‘lsa-da, p>0,05 bo‘lgani sababli statistik ahamiyatlilik darajasiga yetmadi. Bu holat o‘z-o‘zini barqaror qabul qilish va autosimpatiya hissining shakllanishi uzoq muddatli shaxsiy tajriba hamda ichki moslashuv jarayonini talab etishini bildiradi.

Aloqa o‘rnatish shkalasi bo‘yicha statistik ishonchli farqlar kuzatildi (U=-7,023; p<0,05). Tajriba guruhida o‘rtacha rang ko‘rsatkichining 77,98 ga yetishi (nazorat guruhida 69,55) talabalarda atrofidagilar bilan chuqur, samimiy va emotsional boy munosabatlarni o‘rnatish hamda ijtimoiy muloqot to‘siqlarini yengib o‘tish qobiliyati rivojlanganini anglatadi.

Muloqotdagi egiluvchanlik shkalasi bo‘yicha ham juda yuqori statistik ishonchli farq namoyon bo‘ldi (U=-8,644; p<0,01). Tajriba guruhida ko‘rsatkichning 86,96 ga ko‘tarilishi (nazorat guruhida 70,39) talabalarning turli ijtimoiy-psixologik vaziyatlarga va muloqot subyektlariga moslashuvchan ravishda konstruktiv va moslashuvchan muloqot strategiyalarini to‘g‘ri qo‘llash ko‘nikmalari shakllanganini tasdiqlaydi.

Xulosa

Tadqiqot doirasida o‘tkazilgan nazariy va empirik-statistik tahlillar quyidagi muhim xulosalarni berdi:

1. F.Kalinaning “Shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish” metodikasi va Uilkokson (U) mezoni asosida olingan natijalar mualliflik trening dasturining yuqori samaradorligini tasdiqladi: tajriba (n=90) va nazorat (n=220) guruhlari o‘rtasida 11 ta shkaladan 9 tasida statistik ishonchli ijobiy farqlar qayd etildi. Eng yuqori o‘sish avtonomlik, ijodkorlik va o‘zini tushunish shkalalarida kuzatilib, talabalarda mustaqillik, kreativlik va refleksivlik sezilarli darajada rivojlandi. Bunga mos ravishda, vaqtni unumli boshqarish, gumanistik qadriyatlar, muloqotdagi egiluvchanlik hamda samimiy munosabatlar o‘rnatish ko‘rsatkichlari ham mustahkamlandi.

2. Shu bilan birga, inson tabiatiga nazar va autosimpatiya shkalalarida statistik farq aniqlanmadi. Bu holat treningning birinchi navbatda amaliy-kognitiv ko‘nikmalarga yo‘naltirilgani va chuqur shaxsiy-dunyoqarashiy xususiyatlar shakllanishi uchun uzoqroq vaqt talab etilishi bilan izohlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida: PF–60-son (2022-yil 28-yanvar).

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. Oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida: PF–5847-son (2019-yil 8-oktyabr).

3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – T.: O‘zbekiston, 2021. – 464 b.

4. Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности). – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.

5. Бандура А. Теория социального обучения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.

6. Брушлинский А.В. Психология субъекта / Отв. ред. В.В. Знаков. – М.: Институт психологии РАН; СПб.: Издательство «Алетейя», 2003. – 272 с.

7. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o‘qituvchisining psixologiyasi. – T.: TDPU, 2002. – 128 b.

8. Калина Н.Ф. Опросник самоактуализации личности (САМОАЛ) // Журнал практической психологии и психоанализа. – 1998. – № 1. – С. 45–52.

9. Karimova V.M. Psixologiya: O‘quv qo‘llanma. – T.: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

11. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2021. – Т. 14. – № 3. – С. 58–73.

12. Nishonova Z.T., Kamilova N.G. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya: Darslik. – T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018. – 384 b.

13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

14. Safayev N.S. Talabalarda kasbiy self-determinatsiya va subyektiv pozitsiyaning rivojlanish psixologiyasi: Psixol. fan. dokt. ... diss. avtoref. – T., 2006. – 44 b.

15. G‘oziyev E.G‘. Oliy maktab psixologiyasi: O‘quv qo‘llanma. – T.: Universitet, 2010. – 224 b.

16. Qodirov B.R. Kasbiy tashxis va iqtidorli yoshlarni saralash psixologiyasi. – T.: Fan, 2007. – 180 b.

17. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – NeU York: U.H. Freeman and Company, 1997. – 604 p.

18. Deci E.L., Ryan R.M. The "Uhat" and "Uhy" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11. – No. 4. – P. 227–268.

19. MasloU A.H. Motivation and personality. – 3rd ed. – NeU York: Harper & RoU, 1987. – 293 p.

20. Rogers C.R. On becoming a person: A therapist's vieU of psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.