

TALABALAR MOTIVATSIYANI OSHIRUVCHI TRENINGLAR**Turemuratova Aziza Begibaevna**

Qoraqalpoq davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası assistenti.

Azizaturemuratova85@gmail.com**Genjemuratov Kazbek Qalimbet uli**

Qoraqalpoq davlat universiteti Chimboy fakulteti talabasi.

Mirzambetov Ermag'anbet Bayrambay uli

Qoraqalpoq davlat universiteti Chimboy fakulteti talabasi.

Baymuratov Satlimurat Aytmurat uli

Qoraqalpoq davlat universiteti Chimboy fakulteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17566307>

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda motivatsiyani oshirishga qaratilgan bo'lib, unda psixologik treninglarning nazariy va amaliy asoslari yoritib beriladi. Shuningdek, motivatsiyaning psixologik mohiyati, uning o'quv jarayonidagi roli hamda talabalik davrida yuzaga keladigan motivatsion muammolar tahlil qilib o'tiladi. Shuningdek, motivatsion treninglarning mazmuni, bosqichlari, metodlari va ularning ta'lim samaradorligiga ta'siri haqida fikr yuritiladi. Maqolada talabalarning ichki turtkisini faollashtirishga, o'ziga ishonchni mustahkamlashga va o'qishga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish, harakatka shorlash bo'yicha psixologik tavsiyalar keltirib o'tiladi.

Kalit so'zlar: Motivatsiya, psixologik trening, A. Maslou, E. Detsi va R. Rayan, ichki turtki, o'quv faolligi, o'zini anglashi, refleksiya, shaxsiy rivojlanish, o'zini boshqarish, interaktiv mashq.

TRAININGS TO INCREASE STUDENT MOTIVATION

Annotation. This article is aimed at increasing motivation in students, and it covers the theoretical and practical foundations of psychological training. It also analyzes the psychological essence of motivation, its role in the educational process, and motivational problems that arise during student life. It also discusses the content, stages, methods of motivational training and their impact on educational effectiveness. The article provides psychological recommendations for activating students' internal motivation, strengthening self-confidence, and forming a positive attitude towards learning, encouraging action.

Keywords: Motivation, psychological training, A. Maslow, E. Deci and R. Ryan, internal motivation, learning activity, self-awareness, reflection, personal development, self-management, interactive exercise.

ТРЕНИНГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена повышению мотивации студентов и рассматривает теоретические и практические основы психологического тренинга. Анализируется психологическая сущность мотивации, ее роль в образовательном процессе и мотивационные проблемы, возникающие в студенческой жизни.

Рассматриваются содержание, этапы и методы мотивационного тренинга и их влияние на эффективность обучения. В статье даны психологические рекомендации по активизации внутренней мотивации студентов, укреплению уверенности в себе, формированию позитивного отношения к учебе и побуждению к действию.

Ключевые слова: Мотивация, психологический тренинг, А. Маслоу, Э. Деси и Р. Райан, внутренняя мотивация, учебная деятельность, самосознание, рефлексия, личностное развитие, самоменеджмент, интерактивные упражнения.

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimi inson kapitalini rivojlantirish, shaxsni har tomonlama kamol toptirish va raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga qaratilgan psixologik, ijtimoiy va pedagogik jarayon hisoblanadi. Bu jarayonning muvaffaqiyatli kechishida talabalarning ichki faolligi, o'qishga bo'lgan ijobiy munosabati, qiziqishi, harakati hamda o'z oldiga qo'ygan maqsadlarini amalga oshirishga bo'lgan ishonchi hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Mazkur omillarni birlashtiruvchi asosiy psixologik mexanizm bu — motivatsiyadir. Inson faoliyatini maqsad sari yo'naltiruvchi asosiy omil - bu motivatsiyadir. Motivatsiya inson faoliyatini boshqaruvchi, uni maqsad sari yo'naltiruvchi ichki kuch sifatida talabalik davrida ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki bu davrda shaxs o'zining hayot yo'lini tanlaydi, kasbiy o'zini aniqlash bosqichiga kiradi va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantira boshlashadi.

Motivatsiya psixologiyada turli olimlar tomonidan har xil talqin etilgan. Masalan, A. Maslou (1954) ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasiga ko'ra insonning xatti-harakatlarini turli darajadagi ehtiyojlar — fiziologik, xavfsizlik, muhabbat, hurmat kabi bosqichlar boshqarishini ta'kidlab o'tgan. D. Makkielland esa motivatsiyani yutuqqa erishish, hokimiyat va ijtimoiy aloqalarga ehtiyoj asosida tushuntirib bergan. Shuningdek, E. Detsi va R. Rayan tomonidan ishlab chiqilgan o'zini aniqlash nazariyasi esa (Self-Determination Theory) motivatsiyani ichki va tashqi omillar orqali shakllantirishning nazariy asoslarini yoritib bergan hisoblanadi. Afsuski, ko'plab talabalarda o'qish jarayonida motivatsiya asta-sekin pasayib boradi. Buning sabablari turlicha bo'lib: o'quv yuklamasining ortishi, darslarning bir xilligi, natijaga yetishishdagi to'siqlar, o'zidagi bor imkoniyatiga ishonchsizlik, ijtimoiy muhitning yetarli qo'llab-quvvatlamasligi, tashqi tasirlarning ko'payishi yoki shunchaki charchoq. Natijada talaba o'z faoliyatini "majburiyat" sifatida qabul qila boshlaydi. Bu esa o'z navbatida o'qishga bo'lgan qiziqishning so'nishiga olib keladi. Shunday sharoitda psixologik yondashuvlardan biri sifatida motivatsion treninglar muhim o'rin tutadi. Psixologik trening — bu shaxsning hissiy, kognitiv va xulqiy jihatlarini rivojlantirishga, stressni kamaytirishga, psixologik muammolarni hal etishga qaratilgan, maxsus tashkil etilgan interaktiv mashg'ulotlar tizimidir. Trening jarayonida ishtirokchilar o'zini anglash, o'z-o'zini baholash, ijtimoiy muloqot, emotsional boshqaruv va maqsadga yo'naltirilganlik kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Motivatsion treninglar esa aynan shaxsning ichki turtkisini uyg'otish, faollashtirish, o'qishga ijobiy munosabatni shakllantirish va o'z-o'zini rag'batlantirishni o'rgatishga qaratiladi. Bunday treninglarning samaradorligi, avvalo, ularning amaliy va ishtirokchilik tabiatidadir. Talabalar faqat tinglovchi bo'lib qolmay, balki faol ishtirokchi bo'ladi: ular o'z tajribalarini tahlil qiladi, hayotiy misollarni muhokama qiladi, guruhda o'z fikrini bildiradi va o'z fikrini himoya qiladi, shuningdek, o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglay boshlaydi. Bu jarayon orqali ular o'zini tanishi, o'z maqsadlarini aniq belgilashi, ularni amalga oshirish yo'llarini rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'ladi. Shu bilan birga, treninglar orqali talabalarda o'ziga ishonch, ijobiy fikrlash, muvaffaqiyatga intilish, qat'iyatlilik kabi fazilatlar shakllana boshlaydi. Motivatsion treninglar, odatda, bir necha bosqichda tashkil etiladi. Dastlabki bosqichda ishtirokchilar o'zaro tanishadi, jamoada ishonch, iliqlik muhitini yaratish uchun psixologik mashqlar bajariladi.

Bu bosqichning asosiy maqsadi — ochiqlik, ishonch va samimiy muloqot muhitini ta'minlashdir. Keyingi bosqichda o'quv motivatsiyasi, shaxsiy maqsadlar va qadriyatlar ustida ishlanadi. Trener turli interaktiv mashqlar orqali talabalarni o'z ichki ehtiyojlarini anglashga undaydi: nima uchun o'qiyotganligi, o'z kasbini nega tanlagani, kelajakda qanday natijalarga erishmoqchi ekanligini aniqlaydi.

Shu jarayonda “hayotiy maqsadlar xaritasi”, “ideal men” obrazi, “5 yil ichidagi orzularim” kabi mashqlar katta samara beradi. Uchinchi bosqichda esa ishtirokchilar real to‘siqlarni tahlil qiladi: ularga nimalar xalaqit bermoqda, qanday psixologik yoki tashkiliy muammolar mavjud ekanligi aniqlanadi. Trening yakunida ishtirokchilar o‘z harakat rejasini tuzadi, motivatsion shiorlar va shaxsiy rivojlanish rejalari ishlab chiqiladi. Psixologik nuqtayi nazardan qaraganda, bunday treninglarning asosiy ta’sir mexanizmlari — refleksiya, emotsional faollik, o‘zini anglash va ijobiy tajriba hosil qilishdir. Refleksiya orqali talaba o‘z fikr va his-tuyg‘ularini tahlil qiladi, xulq-atvorini anglaydi va kelgusida uni ongli ravishda boshqarishni o‘rganadi. Emotsional faollik esa o‘rganish jarayoniga ijobiy energiya olib kiradi, bu esa motivatsiyani barqarorlashtiradi. Trening davomida hosil bo‘lgan ijobiy tajriba talabaning o‘zini qadrlash hissinı kuchaytira boshlaydi, bu esa ichki motivatsiyaning manbai sifatida xizmat qiladi.

Talabalarda motivatsiyani oshirishga qaratilgan psixologik treninglarda o‘yin elementlari, rolli sahnalar, vizualizatsiya, “muvaffaqiyat tarixi” kabi metodlar keng qo‘llaniladi. Masalan, “Mening eng katta yutug‘im” mashqini olib qaraydigan bo‘lsak, bu metodda ishtirokchilar o‘zlarining kichik bo‘lsa ham, muvaffaqiyatlarini eslaydilar va ular ustidan faxr tuyg‘usini boshdan kechiradi. Bu esa ularda “men qila olaman” degan ichki ishonchni mustahkamlaydi.

Yoki “Hayot zinapoyasi” mashqida har bir talaba o‘zining maqsad sari yurish bosqichlarini belgilaydi, bu esa o‘z faoliyatini ongli rejalashtirishga yordam beradi. Shu tarzda o‘tkazilgan mashg‘ulotlar talabalarda o‘z o‘qish jarayoniga nisbatan ijobiy psixologik munosabatni shakllantiradi. Bunday treninglarning natijadorligini o‘lchashda turli psixologik diagnostika vositalari qo‘llaniladi. Masalan, “O‘quv motivatsiyasi so‘rovnomasi”, “Maslou o‘zini baholash testlari” kabi usullar orqali treningdan oldin va keyin o‘zgarishlar tahlil qilinadi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, treningdan so‘ng talabalar o‘z o‘qish faoliyatiga nisbatan ijobiyoq qarashni, o‘zining kuchli tomonlarini qadrlashni va kelajak rejalari ustida faol ishlashni boshlaydilar. Ayniqsa, o‘z-o‘zini motivatsiya qilish, vaqtni boshqarish va maqsad qo‘yish ko‘nikmalari sezilarli darajada yaxshilanadi. Motivatsion treninglar, shuningdek, talabalarning psixologik salomatligini saqlashda ham muhim ahamiyatga ega. Ular stressni yengishga, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishga, o‘qishdagi muvaffaqiyatsizliklardan to‘g‘ri xulosa chiqarishga yordam beradi. Treninglarda yaratiladigan samimiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhit talabalarda o‘zini xavfsiz his qilishi, ochiq muloqot qilishi va o‘zini ifoda etish imkonini beradi. Bu esa, o‘z navbatida, ijobiy o‘quv muhiti va sog‘lom psixologik iqlimni shakllantiradi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, motivatsion treninglarni muntazam o‘tkazish ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Chunki motivatsiya olgan talaba nafaqat darsda faol ishtirok etadi, balki mustaqil o‘rganishga, izlanishga, yangi g‘oyalarni o‘zlashtirishga ham tayyor bo‘ladi. Shu sababli, oliy ta’lim muassasalarida psixologik motivatsion treninglar muntazam o‘tkazilishi zarur deb o‘ylayman. Bu nafaqat o‘qish samaradorligini oshirib qolmasdan, balki talabalarning kasbiy o‘zini anglashini, ijtimoiy faolligini va shaxsiy o‘sishini ham ta’minlaydi.

Xulosa

Talabalarda motivatsiyani oshirishga qaratilgan psixologik treninglar — bu zamonaviy ta’lim jarayonining ajralmas qismi bo‘lib, shaxsning o‘zini rivojlantirish, ichki turtkini faollashtirish va hayotiy maqsadlarni anglashda beqiyos ahamiyatga ega hisoblanadi. Treninglar orqali talaba o‘qishni majburiyat sifatida emas, balki o‘zini kamol toptirish, o‘zini rivojlantirish yo‘li sifatida qabul qiladi. U o‘z harakatlarining ma’nosini anglab, kelajakka nisbatan ijobiy psixologik kayfiyat hosil qilishga yordam beradi.

Shunday qilib, motivatsion treninglar nafaqat o'quv samaradorligini oshiradi, balki yoshlarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga, ularning irodaviy, hissiy va ma'naviy yetukligiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Turemuratova A., Kurbanova R., Saidboyeva B. EDUCATIONAL TRADITIONS IN SHAPING THE WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN FOLK PEDAGOGY //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 318-322.
2. Jarilkapovich M. A. Program Technology for Choosing an Effective Educational Methodology Based on Modern Pedagogical Research in The Educational System //CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS. – 2025. – T. 6. – №. 02. – C. 30-33.
3. Jarilkapovich M. A. USE OF PEDAGOGICAL METHODS BASED ON THE MODERN EDUCATIONAL PROGRAM TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF EDUCATION //European International Journal of Pedagogics. – 2024. – T. 4. – №. 06. – C. 26-33.
4. Jarilkapovich M. A. The Role of Modern Education and The Teacher's Pedagogical Skills in The Application of Pedagogical Teaching Methods //International Journal of Pedagogics. – 2025. – T. 5. – №. 04. – C. 266-268.
5. Turemuratova A. B. TA'LIMDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA O'QUVCHILARNING KOLLOBORATIV KO'NIKALARINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI //Inter education & global study. – 2025. – T. 3. – №. 4. – C. 242-250.
6. Kurbanova, R. J., and B. E. Saidboeva. "MAKTAB VA OILADA ESTETIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING AKSIOLOGIK DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISH." Inter education & global study 9 (2024): 114-121.
7. Begibaevna, Turemuratova Aziza, Kujamuratova Gulnaz Jumabayevna, and Iskendarova Shayra Sabirovna. "PEDAGOGICAL MECHANISMS OF DEVELOPING COLLABORATIVE SKILLS OF STUDENTS BASED ON A MULTI-VECTOR APPROACH." International Journal of Pedagogics 4.09 (2024): 55-62.
8. Begibaevna, Turemuratova Aziza. "APPLYING METHODS THAT IMPROVE STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR PEDAGOGICAL APPROACHES." European International Journal of Pedagogics 4.11 (2024): 178-182.
9. Begibaevna, Turemuratova Aziza, and Asamatdinova Bazargul Bakhadirovna. "PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON A MULTI-VECTOR APPROACH." European International Journal of Pedagogics 4.11 (2024): 183-187.
10. Begibaevna, Turemuratova Aziza. "THE ROLE OF PEDAGOGICAL METHODS BASED ON MULTI-VECTOR APPROACHES IN MODERN EDUCATION IN IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS." CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS 5.11 (2024): 98-102.
11. Begibaevna, Turemuratova Aziza. "EFFECTIVE EDUCATIONAL INDICATORS OF MULTI-VECTOR APPROACHES IN FORMING COLLABORATIVE SKILLS OF

STUDENTS BASED ON PEDAGOGICAL METHODS OF INNOVATIVE EDUCATION." *International Journal of Pedagogics* 4.11 (2024): 153-157.

12. Begibaevna, Turemuratova Aziza, and Ayimbaeva Aynura Rustamovna. "PEDAGOGICAL ANALYSIS AND ESSENCE OF MULTI-VECTOR APPROACHES IN IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON THE EDUCATIONAL PROGRAM." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 5.11 (2024): 88-92.
13. Turemuratova, Aziza. "TRADITIONS OF FORMING THE SPIRITUAL AND MORAL WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN PEDAGOGY." *Евразийский журнал академических исследований* 3.7 (2023): 225-229.
14. Begibaevna, Turemuratova Aziza, Kushbaeva Indira Tursinbaevna, and Dawletmuratova Raxila Genjemuratovna. "THE MAIN ESSENCE OF DEVELOPING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR PEDAGOGICAL APPROACHES IN MODERN EDUCATION." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 5.09 (2024): 43-46.
15. Turemuratova, Aziza, and Marhabo Kenjayeva. "KO'P VEKTORLI YONDASHUVLAR ASOSIDA TALABALARNING KOLLOBORATIV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK TRENING USLUBI." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 252-261.