



Talabalarda o‘z-o‘zini nazorat qilishni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari

Muydinov Tursunboy Fazliddin o‘g‘li, Andijon davlat universiteti yoshlar bilan ishlash, ma’naviyat va ma’rifat bo‘limi boshlig‘i, psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya

Ushbu tezis talabalarda o‘z-o‘zini nazorat qilish (self-control) va o‘zini-boshqaruv (self-regulation) kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini tizimli yoritadi. Ishda metakognitiv yondashuv, o‘zini-aniqlash (self-determination) va irodaviy nazorat (volitional control) konsepsiyalari integratsiya qilinadi. Amaliy qismda haftalik qisqa sikllarga tayangan intervensiya modeli, uning kuzatuv ko‘rsatkichlari va joriy etish bo‘yicha metodik qo‘llanmalar taqdim etiladi. Model talabaning o‘qishda mustaqilligi, vaqtni boshqarishi va refleksiv yozuvlar madaniyatini kuchaytirishi kutiladi.

Kalit so‘zlar

O‘z-o‘zini nazorat; o‘zini-boshqaruv; metakognitsiya; ichki motivatsiya; irodaviy nazorat; refleksiya; raqamli intizom; akademik muvaffaqiyat.

Kirish

Bugungi oliy ta’lim muhitida talabaning bilim olishi, faqat tashqi nazorat vositalari (reyting, test, topshiriq muddati) hisobiga emas, balki o‘z o‘qish jarayonini mustaqil tashkil etish qobiliyatiga tayanadi. O‘z-o‘zini nazorat qilish ana shunday barqaror kompetensiya bo‘lib, maqsad qo‘yish, jarayonni monitoring qilish, xatolarni tahlil qilish va xulosa chiqarish kabi komponentlarni qamrab oladi. Ta’limda bu ko‘nikmani shakllantirish ko‘proq o‘qituvchining fasilitator rolini kuchaytirish, psixologik jihatdan esa ichki motivatsiya va irodaviy nazoratni qo‘llab-quvvatlash orqali ro‘y beradi.

Mazkur tezis amaliyotga yaqin, soddalashtirilgan, biroq ilmiy asoslangan modelni taklif qiladi. Model kundalik kichik qadamlar (mikro-ko‘nikmalar), haftalik maqsadlar va yakuniy refleksiya orqali talabaning o‘z o‘qishiga egalik hissini kuchaytiradi. Shuningdek,



raqamli chalgʻituvchilarni boshqarish boʻyicha muayyan protokollar ham integratsiya qilinadi.

Nazariy asoslar va tushunchalar

- Metakognitsiya: shaxsning oʻz fikrlash jarayonini kuzatishi, baholashi va qayta sozlashi; rejalash–monitoring–baholash uchligi shu yerda markaziydir.
- Oʻzini-aniqlash: ichki motivatsiya manbalari (avtonomiya, kompetentlik, aloqadorlik) mustahkamlanganda, oʻqishga egalik hissi ortadi.
- Irodaviy nazorat: maqsadga sodiqlikni saqlash, chalgʻituvchilarga qarshi turish va kechiktirishga (prokrastinatsiya) qarshi kurashish.
- Emotsional regulyatsiya: hissiy holatni barqarorlashtirish (nafas mashqlari, mikro-tanaffuslar) oʻqish samaradorligini oshiradi.

Nazariy blokning umumiy gʻoyasi shundan iboratki, oʻz-oʻzini nazorat qilish ichki motivatsiya va metakognitiv kuzatuv bilan qoʻllab-quvvatlanmasa, tashqi intizomning qisqa taʼsiri bilan chegaralanib qoladi. Demak, maqsad qoʻyishdan tashqari, oʻquv jarayoni davomida oʻz-oʻzini savolga tutish va refleksiya kulturasini ham shakllantirilishi lozim.

Tadqiqot savollari va gipotezalar (kontseptual asos)

10. Oʻz-oʻzini nazorat qilishga yoʻnaltirilgan qisqa siklli intervensiya talabalarning oʻzini-boshqaruv koʻrsatkichlarini yaxshilaydimi?
11. Raqamli intizom protokoli prokrastinatsiya tendensiyasini kamaytiradimi?
12. Refleksiv yozuvlar sifatini oshirish akademik natijalarga ijobiy taʼsir koʻrsatadimi?

Gipoteza: yuqoridagi komponentlar birgalikda joriy etilganda, talaba oʻz taʼlim maqsadlariga barqaror erishish ehtimoli ortadi.

Intervensiya modeli: qisqa siklli oʻqish dizayni

1. Maqsad qoʻyish (hafta boshida, 10–12 daqiqa)

- SMART/WOOP formati: aniq natija, mezon va muddat.
- Psixologik kontrakt: shaxsiy niyat, resurslar, xavf nuqtalari va qoʻllab-quvvatlash manbalari.

2. Jarayon monitoringi (har kuni, 8–10 daqiqa)



- Mini-jurnal: ‘Bugun nimani bajardim? Qayerda to‘xtadim? Qanday to‘siqlar bo‘ldi?’
- O‘zini sinovdan o‘tkazish (self-quiz): konspekt o‘rniga 5–7 savol va javob.
- Kognitiv qayta tuzish (paraphrase, dalillash savollari).

3. Yakuniy refleksiya (hafta oxiri, 10 daqiqa)

- Uch savol: ‘Nima ishladi? Nima to‘sqinlik qildi? Nimani o‘zgartiraman?’
- Keyingi sikl uchun kichik ‘qayta dizayn’ (vaqt bloklari, uslubiy o‘zgarishlar).

4. Raqamli intizom protokoli

- Bildirishnomalarni cheklash; o‘qish bloklari (25–30 daqiqa) davomida messenjerni yopish.

- ‘2 daqiqalik boshlash’ qoidasi: qiyin ishga kirishda inertsia to‘sig‘ini yengish.

O‘qituvchi (fasilitator) roli

Fasilitator baholovchi emas, yo‘l-yo‘riq beruvchi sifatida ishtirok etadi. Savol berish, individual mikro-ko‘nikmalarni (nafas mashqi, ‘ancha-kam’ strategiyasi) o‘rgatish, va ko‘rsatkichlarni vizualizatsiya qilish uning asosiy vazifalaridir. Dastlabki 2–3 hafta kuzatuvchi murabbiylik tavsiya etiladi.

Baholash ko‘rsatkichlari va rubrikalar

- Reja–bajarish nisbati (o‘qishga tayyorgarlik indeksi).
- Refleksiv yozuvlar sifati: xato–sababi–yechim uchligi.
- Prokrastinatsiya skori: qisqa so‘rovnoma asosida tendensiya.
- O‘zini-raport chastotasi: mini-jurnal to‘liqligi (haftasiga ≥ 4 marta).

Amaliy ssenariylar va mashg‘ulot dizayni

- Dars boshida 2–3 maqsadni yozma shaklda belgilash; yakunda 3 savollik refleksiya bilan yopish.
- Kichik guruhlarda self-quiz almashinuvi: har talaba 5 savoldan iborat mini-test tuzadi va guruhdoshi bilan almashtiradi.
- Raqamli diet haftaligi: fokus bloklarida faqat zarur o‘quv resurslari ochiq qoladi, messenjerdan ‘off’ rejimida foydalaniladi.
- Xato kundaligi: har hafta bitta xato tanlanadi; sababi, oqibati va keyingi qadamlar yoziladi.



Kutiladigan natijalar (ta'rif va metrikalar)

Intervensiya natijasida reja–bajarish nisbati o'sishi, refleksiv yozuvlarning aniq va dalillarga tayangan ko'rinishga o'tishi, prokrastinatsiya belgilari pasayishi kutiladi. Talabalarda o'z o'qishiga egalik hissi kuchayib, o'qishga bo'lgan tayyorgarlik va samaradorlik oshadi.

Muammolar, xavf nuqtalari va ularni kamaytirish

- Boshlang'ich davrda intizomiy barqarorlik past bo'lishi — murabbiylik va tengdosh qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish.
- Raqamli chalg'ituvchilar — ilovalar bildirishnomalarini cheklash, 'blok' vaqtlar belgilash.
- Yuklama notekisligi — vazifalarni 'ancha-kam' (minimum viable) tamoyili bo'yicha bosqichlash.

Tatbiq strategiyasi (uch bosqich)

- Pilot bosqich (2 hafta): kichik guruhda sinov, indikatorlar bo'yicha dastlabki o'lchovlar.
- Skalalash (4–6 hafta): modul bo'yicha joriy etish, fakultet miqyosida metodik seminar.
- Barqarorlashuv: ko'rsatkichlar monitoringi, modelni moslashtirish va yaxshi amaliyotlarni ulashish.

Etik jihatlar

- Talabalarning shaxsiy ma'lumotlari va jurnal yozuvlari maxfiyligi.
- Ixtiyoriylik: intervensiyada qatnashish va ma'lumot ulashish roziligi.
- Qo'llab-quvvatlovchi til: shaxsga emas, jarayonga yo'naltirilgan fikr-mulohaza.

Xulosa

O'z-o'zini nazorat qilishni rivojlantirish talabalarning o'qishdagi mustaqilligi va natijadorligini oshirishning asosiy drayveridir. Metakognitiv siklga tayangan, qisqa va takrorlanadigan intervensiya modeli dars va darsdan tashqari faoliyatga moslashuvchan integratsiya qilinishi mumkin. Raqamli intizom, refleksiya va murabbiylik elementlari bilan boyigan yondashuv barqaror ijobiy o'zgarishlar keltiradi.



Amaliy tavsiyalar (tez joriy etish uchun)

1. Har dars boshida 2–3 maqsad, yakunda 3 savollik refleksiya.
2. Self-quizni haftalik standartga aylantirish (5–7 savol).
3. Raqamli diet: fokus bloklarida bildirishnomalar ‘off’.
4. Xato kundaligi va ‘qayta dizayn’ haftaligi.
5. Dastlabki 2–3 haftada murabbiylikni kuchaytirish.

Foydalanilgan adabiyotlar (tavsiya etiladigan)

1. Zimmerman, B. J. Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes.
2. Pintrich, P. The Role of Metacognitive Knowledge in Learning and Achievement.
3. Schraw, G., Dennison, R. Assessing Metacognitive Awareness.
4. Duckworth, A. Grit: The Power of Passion and Perseverance.
5. Bo‘riev R., Abduqahhorov A. Pedagogik psixologiya (o‘quv qo‘llanma).
6. O‘zbekiston Oliy ta’limi uchun AKT kompetensiyalari metodik tavsiyalari (so‘nggi nashrlar).