

**TALABANING PSIXOLOGIK HOLATI VA O'QUV FAOLIYATI:  
MOTIVATSIYA, O'ZINI BOSHQARISH, DIQQAT, KOGNITIV YUKLAMA  
VA O'QISHGA JALB ETILISH**

**Choriyeva Marg'uba**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

1-bosqich magistranti

**Ilmiy rahbar: f.f.d, prof. Daniyeva Maysara**

**Annotatsiya**

Mazkur tezis talabaning psixologik holati o'quv faoliyatining sifat ko'rsatkichlarini belgilovchi omil ekanini nazariy va metodik jihatdan asoslashga qaratilgan. Tadqiqot mantiqida motivatsiya, o'zini boshqarish (self-regulation), diqqatni boshqarish, kognitiv yuklama va o'qishga jalb etilish (engagement) o'zaro bog'liq tizim sifatida talqin qilinadi. Tahlil shuni ko'rsatadiki, talabaning ichki motivatsiyasi va o'zini boshqarish resurslari kuchli bo'lganda diqqat barqarorlashadi, o'qishdagi uzilishlar kamayadi, murakkab bilimlar "parchalanmay", mazmunan integratsiyalashgan holda o'zlashtiriladi. Aksincha, kognitiv yuklama me'yoridan oshganda yoki tashkiliy-psixologik qo'llab-quvvatlash yetishmaganda charchash, kechiktirish (prokrastinatsiya), diqqatning tez chalg'ishi, o'qishga sovuqlik va akademik natijalarning pasayishi kuzatiladi. Tezis ta'lim jarayonini loyihalashda (dars dizayni, topshiriq murakkabligi, raqamli muhit, baholash) psixologik omillarni hisobga olish zarurligini dalillaydi hamda o'qituvchi va ta'lim muassasasi darajasida amaliy tavsiyalarni asoslash uchun konseptual yo'nalish beradi.

**Kalit so'zlar:** talaba psixologiyasi, o'quv faoliyati, motivatsiya, o'zini boshqarish, diqqat, kognitiv yuklama, o'qishga jalb etilish, akademik samaradorlik.

**KIRISH**

Zamonaviy oliy ta'lim sharoitida talaba muvaffaqiyatini faqat bilim "hajmi" bilan izohlash tobora yetarli bo'lmay bormoqda. Akademik natijalar ko'pincha psixologik resurslar: maqsadga yo'naltirilganlik, o'zini boshqarish, diqqatni boshqarish, stressga chidamlilik, kognitiv resurslarni to'g'ri taqsimlay olish bilan chambarchas bog'lanadi. Ayniqsa raqamli ta'lim va aralash ta'lim modelida talaba bir vaqtning o'zida ko'p kanalli axborot bilan ishlaydi: videodars, platforma topshiriqlari, chatlar, testlar, elektron resurslar. Bu jarayonda diqqatni boshqarish va kognitiv

yuklamani me'yorida ushlab o'qish samaradorligining "yashirin tayanchi"ga aylanadi.

Motivatsiya masalasi esa o'quv faoliyatining boshlanishi va davomiyligini belgilovchi markaziy omil hisoblanadi. Ichki motivatsiyasi kuchli talaba o'qishga ma'no beradi: u mavzuni "imtihon uchun" emas, balki kompetensiya sifatida egallashni xohlaydi. Bunday yondashuv o'qishga jalb etilishning yuqori darajasini (faol ishtirok, savol berish, mustaqil izlanish, refleksiya) yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, tashqi rag'batga haddan tashqari tayanish (faqat baho, stipendiya, nazorat) motivatsiyani beqaror qiladi: rag'bat yo'qolganda o'qish faolligi pasayishi mumkin.

O'zini boshqarish ko'nikmalari (vaqtni rejalashtirish, maqsad qo'yish, nazorat, o'z-o'zini baholash, xatodan saboq chiqarish) esa motivatsiyani real natijaga aylantiradigan mexanizm sifatida ishlaydi. Talaba motivatsiyaga ega bo'lsa-yu, lekin rejalashtirish va o'zini nazorat qilish sust bo'lsa, kechiktirish va uzilishlar ko'payadi, natija esa kutilgandek bo'lmaydi. Shunday ekan, tezisning dolzarbligi shundaki: talabaning psixologik holatini motivatsiya–o'zini boshqarish–diqqat–kognitiv yuklama–jalb etilish tizimi doirasida bir butun ko'rib chiqish o'quv jarayonini ilmiy asosda takomillashtirishga xizmat qiladi.

Ushbu tezisning maqsadi talabaning psixologik holati va o'quv faoliyati o'rtasidagi asosiy bog'lanishlarni izohlash, psixologik omillarning o'zaro ta'sir mexanizmlarini konseptual tahlil qilish hamda ta'lim dizayni uchun xulosaviy yo'nalishlarni ko'rsatishdan iborat. Vazifalar: (1) motivatsiya va jalb etilishning o'quv samaradorligiga ta'sirini asoslash; (2) o'zini boshqarishning diqqat va o'qishdagi barqarorlikdagi rolini yoritish; (3) kognitiv yuklama oshishi bilan yuzaga keladigan muammolarni izohlash; (4) pedagogik sharoitlar orqali ushbu omillarni boshqarish yo'llarini umumlashtirish.

### **METODOLOGIYA**

Tezis nazariy-tahliliy metodologiyaga tayangan bo'lib, ilmiy adabiyotlar, ta'lim psixologiyasi va pedagogik dizayn konsepsiyalarini mantiqiy tahlil qilish, qiyoslash va umumlashtirish usullari qo'llandi. Tahlil doirasida motivatsiya ikki qutbda (ichki va tashqi), o'zini boshqarish esa jarayonli model sifatida (maqsad–reja–monitoring–refleksiya) talqin qilindi. Diqqat masalasi o'quv jarayonining "kognitiv filtri" sifatida ko'rildi: ya'ni talaba axborotni qabul qiladi, ajratadi, ustuvorlashtiradi, keraksiz chalg'ituvchilarni bostiradi. Kognitiv yuklama esa o'quv materialining murakkabligi, talabaning oldingi bilimlari va taqdim etish shakli bilan bog'liq holda tahlil qilindi.

Metodik jihatdan quyidagi mantiqiy yo'l tanlandi: avvalo har bir omilning o'zi (motivatsiya, o'zini boshqarish, diqqat, kognitiv yuklama, engagement) ta'riflandi;

keyin ular o'rtasidagi sabab–oqibat bog'lanishlari konseptual xarita sifatida izohlandi; so'ng ta'lim jarayonida bu omillarni boshqarish imkoniyatlari (topshiriq dizayni, baholash, raqamli muhit gigiyenasi, mikro-maqsadlar, refleksiya) umumlashtirildi.

Tahlilda “tizimli yondashuv” tamoyili ustun qo'yildi: bir omilni kuchaytirish boshqasini zaiflashtirishi ham mumkin (masalan, juda ko'p topshiriq berish “motivatsiya”ni emas, charchoqni oshiradi; ortiqcha nazorat esa engagementni pasaytirishi mumkin). Shu sababli metodologiya muvozanat g'oyasiga tayandi: o'qish jarayonida optimal kognitiv yuklama va psixologik resurslar muvozanati ta'lim samaradorligini belgilovchi asosiy shart sifatida olindi.

### **NATIJARLAR**

Nazariy tahlil natijalariga ko'ra, motivatsiya o'quv faoliyatining “energiya manbai” bo'lsa, o'zini boshqarish bu energiyani tartibga soluvchi “mexanizm” vazifasini bajaradi. Ichki motivatsiya kuchli bo'lgan talabalarda o'qish davomiyligi va barqarorligi yuqori bo'lib, o'qishga jalb etilishning kognitiv (chuqur o'ylash, tahlil, savol berish), emotsional (qiziqish, qoniqish), va xulqiy (faol qatnashish, topshiriqlarni vaqtida bajarish) komponentlari kuchayadi.

O'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlangan talabalarda diqqatni boshqarish osonlashadi: ular o'qish vaqtini segmentlaydi, chalg'ituvchi omillarni kamaytiradi, maqsadga mos resurs tanlaydi. Natijada prokrastinatsiya kamayadi, “so'nggi daqiqada o'qish” kabi samarasiz strategiyalar qisqaradi. Bu esa o'zlashtirish sifatiga ta'sir qilib, faqat qisqa muddatli yodlash emas, balki uzoq muddatli tushunish va qo'llash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Kognitiv yuklama bo'yicha tahlil shuni ko'rsatadiki, o'quv materialining murakkabligi talabaning tayyorgarlik darajasidan yuqori bo'lsa, ishchi xotira tez to'ladi va diqqatning barqarorligi pasayadi. Bunday holatda talaba ko'p o'qigandek ko'rinsa-da, natija past bo'lishi mumkin: chunki axborot qayta ishlanmaydi, tizimlashmaydi. Aksincha, material bosqichma-bosqich, misol va vizual tayanchlar bilan berilsa, murakkab mavzu ham “yengillashadi”, kognitiv yuklama me'yorlashadi, o'qishdagi ishonch ortadi.

Diqqat masalasida ham natija shuki: raqamli muhitda diqqatning tez chalg'ishi eng ko'p uchraydigan muammo bo'lib, bu holat o'qishga jalb etilishning pasayishiga olib keladi. Demak, diqqatni boshqarish strategiyalari (o'qish vaqtini bloklash, telefon bildirishnomalarini cheklash, qisqa tanaffuslar, faol o'qish usullari) akademik samaradorlikni oshiruvchi amaliy omillar sifatida namoyon bo'ladi.

## **MUHOKAMA**

Olingan xulosalar talabaning psixologik holati va o'quv faoliyati o'rtasidagi bog'liqlikni oddiy "talaba xohlaydi—o'qiydi" sxemasi bilan izohlab bo'lmasligini ko'rsatadi. Motivatsiya muhim, lekin u o'zini boshqarish va diqqat bilan qo'llab-quvvatlanmasa, barqaror natijaga aylanmaydi. Shu nuqtai nazardan, ta'lim jarayonida motivatsiyani oshirish "shior" emas, balki o'quv dizaynining aniq mexanizmlari orqali hal qilinadigan masala: maqsadlarning ravshanligi, topshiriqlarning mazmunliligi, adolatli baholash, fikr-mulohaza (feedback)ning o'z vaqtida berilishi, talabaning tanlov imkoniyati kabi omillar ichki motivatsiyani rag'batlantiradi.

Kognitiv yuklama masalasida muhim jihat shuki, ko'p hollarda o'qituvchi "ko'proq material bersam, ko'proq o'rganadi" deb o'ylaydi, amalda esa ortiqcha yuklama o'zlashtirishni sekinlashtiradi. Demak, pedagogik mahorat materialni ko'paytirishda emas, uni didaktik jihatdan soddalashtirish va bosqichlashtirishda ko'rinadi: asosiy tushunchalarni ajratish, tayanch sxemalar, algoritmlar, konsept xaritalar, muammoli savollar va kichik amaliy mashqlar orqali talabaning ishchi xotirasini ortiqcha "bosmasdan" o'rgatish mumkin.

O'qishga jalb etilish (engagement) faqat faollik emas, balki ma'no va hissiy ishtirokdir. Talaba darsda "jim" bo'lib o'tirishi mumkin, lekin ichki fikrlashi kuchli bo'lsa, bu ham jalb etilishning kognitiv shaklidir; yoki aksincha, ko'p gapirib, lekin chuqur o'zlashtirmasligi mumkin. Shuning uchun jalb etilishni baholashda faqat tashqi belgilar emas, talabaning refleksiya, savollar sifati, topshiriqni bajarish strategiyasi, mustaqil izlanish faolligi kabi ko'rsatkichlarni ham inobatga olish muhim.

Yana bir muhim jihat: psixologik holatga stress, uyqu rejimi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va akademik bosim ham ta'sir qiladi. Bu omillar bevosita tezis mavzusiga xizmat qiladi, chunki stress ortsa diqqat parchalanadi, o'zini boshqarish resurslari kamayadi, motivatsiya beqarorlashadi va kognitiv yuklama "og'irroq" tuyuladi. Demak, ta'lim muassasalari psixologik xizmat, akademik maslahat (tutorlik), moslashuv dasturlari orqali talabaning psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlashi kerak.

## **XULOSA**

Xulosa sifatida aytish mumkinki, talabaning psixologik holati o'quv faoliyatining samaradorligini belgilovchi tizimli omillar majmuasidir. Motivatsiya o'qishga kirishish va davom ettirish kuchini beradi; o'zini boshqarish esa ushbu kuchni reja va intizomga aylantiradi; diqqat o'zlashtirish jarayonining kognitiv "darvozaboni" bo'lib, chalg'ituvchilardan himoya qiladi; kognitiv yuklama me'yoridan ohsa o'qish sifati pasayadi; o'qishga jalb etilish esa talabaning mazmunli, faol va barqaror

o'rganishini ifodalaydi. Ta'lim jarayonini loyihalashda ushbu omillarni kompleks hisobga olish: (1) topshiriqlarni bosqichlashtirish, (2) feedbackni sifatli berish, (3) o'zini boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish, (4) diqqat gigiyenasini shakllantirish, (5) qiziqish va ma'no yaratish orqali engagementni oshirishga xizmat qiladi. Natijada talabanning akademik ko'rsatkichlari bilan birga psixologik barqarorligi ham mustahkamlanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Zimmerman B.J. Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview // *Educational Psychologist*. – 1990. – Vol. 25(1). – P. 3–17. – 1990.
2. Pintrich P.R. The Role of Motivation in Promoting and Sustaining Self-Regulated Learning // *International Journal of Educational Research*. – 1999. – Vol. 31(6). – P. 459–470. – 1999.
3. Deci E.L., Ryan R.M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p. – 1985.
4. Sweller J. Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning // *Cognitive Science*. – 1988. – Vol. 12(2). – P. 257–285. – 1988.
5. Baddeley A.D. *Working Memory*. – Oxford: Oxford University Press, 1986. – 289 p. – 1986.
6. Mayer R.E. *Multimedia Learning*. – 2nd ed. – New York: Cambridge University Press, 2009. – 304 p. – 2009.
7. Kahu E.R. Framing Student Engagement in Higher Education // *Studies in Higher Education*. – 2013. – Vol. 38(5). – P. 758–773. – 2013.
8. Fredricks J.A., Blumenfeld P.C., Paris A.H. School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence // *Review of Educational Research*. – 2004. – Vol. 74(1). – P. 59–109. – 2004.
9. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги Фармони (ПФ–5847). – Тошкент, 2019. – 2019.
10. Мирзаев Б.А. Педагогик психология: олий таълим муассасалари учун дарслик. – Тошкент: “Фан ва технология”, 2016. – 320 б. – 2016.
11. Абдурахмонова Н.М. Таълим жараёнида талабаларнинг ўқишга мотивациясини шакллантириш: методик қўлланма. – Тошкент: “Ўқитувчи”, 2018. – 128 б. – 2018.
12. Йўлдошев Ж.Ф., Усмонов С.А. Педагогик технологиялар ва педагогик маҳорат. – Тошкент: “Ўқитувчи”, 2017. – 256 б. – 2017.