



ACADEMIC SPECTRUM

2026-yil 4-son

Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal

ISSN

3093-9089

Бухоро - 2026



ACADEMIC SPECTRUM

Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal

№ 4-Son 2026-yil

**Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy
komunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrdagi
№1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan**

BOSH MUHARRIR:

Axmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li

Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A‘ZOLARI

Кулешов Валерий Владимирович - pedagogika fanlari doktori, professor
Rossiya Fanlar akademiyasining akademigi (Ukraina).

Andriyenko Yelena Vasilyevna - pedagogika fanlari doktori, professor
(Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va
texnologiya ta‘limi instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Romm Tatyana Aleksandrovna - pedagogika fanlari doktori, professor
(Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta‘lim
instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorvich - Texnika fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharofovich - pedagogika fanlari doktori, professor (Buxoro
davlat universiteti “Pedagogika” kafedrasi mudiri).

Zaripov Lochin Rustamovich - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
(O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy
ta‘limni rivojlantirish ilmiy-tadqiqot markazi, O‘quv-uslubiy faoliyatni
takomillashtirish boshqarma boshlig‘i).

Xamidov Akmal Amrulloevich – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD) (Buxoro viloyati Pedagogik mahorat markazi direktori)

Nazarov Akmal Mardonovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
(Buxoro davlat universiteti Yoshlar masalalari va ma`naviy-ma`rifiy ishlar bo‘yicha
birinchi prorektor).

Safarov Dilmurod Xalimovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
(Navoiy viloyati pedagogik mahorat markazi Akademik faoliyat bo'yicha direktor
o'rinbosari)

Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
(Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi mudiri).

Ganjiyev Feruz Furqatovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
(Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi professori).

Kosimov Ubaydulla Axrorovich - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD), dotsent (Buxoro viloyati Pedagogik mahorat markazi Pedagogika va
psixologiya, ta‘lim texnologiyalari kafedrasi mudiri)

Ismatova Dilafuz Tuymuratovna - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa
doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi dotsenti).

Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich - pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD), (Buxoro davlat universiteti “Axborot tizimlari va raqamli texnologiyalar
kafedrasi dotsenti).



Tilavov Muxtor Hasan o‘g‘li - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasida dotsenti).

Mas‘ul kotib:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li – Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida o‘qituvchisi

EDITOR-IN-CHIEF:

Akhmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor.

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Valeriy Vladimirovich Kuleshov — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences (Ukraine).

Elena Vasilyevna Andrienko — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of Physics, Mathematics, Information and Technological Education, Novosibirsk, Russia).

Tatyana Aleksandrovna Romm — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of History, Humanities and Social Education, Novosibirsk, Russia).

Tadjixodjayev Zokirkhoja Abdusattorovich — Doctor of Technical Sciences, Professor.

Shirinboy Sharofovich Olimov — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Bukhara State University, Head of the “Pedagogy” Department).

Lochin Rustamovich Zaripov — Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Research Center for the Development of Higher Education under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan, Head of the Department for Improvement of Educational and Methodological Activities).

Khamidov Akmal Amrulloevich — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Director of the Bukhara Regional Center for Pedagogical Excellence.

Akmal Mardonovich Nazarov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Bukhara State University, First Vice-Rector for Youth Affairs and Spiritual-Educational Work).

Dilmurod Xalimovich Safarov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Navoi Regional Center for Pedagogical Excellence, Deputy Director for Academic Affairs).

Shavkat Shuhrat o‘g‘li Rustamov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Head of the “Psychology” Department).

Feruz Furqatovich Ganjiyev — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Professor of the “Psychology” Department).

Kosimov Ubaydulla Axrorovich — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology, Educational Technologies at the Bukhara Regional Center for Pedagogical Excellence.

Dilafruz Tuymuratovna Ismatova — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Psychology” Department).



Sodiqjon Saidjonovich Mukhlisov — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Information Systems and Digital Technologies” Department).

Muxtor Hasan o‘g‘li Tilavov — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Psychology” Department).

EXECUTIVE SECRETARY:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li — Lecturer, Department of Psychology, Bukhara State University.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Ахмадов Назирджон Рахмат угли — доктор философии по психологии (PhD), доцент.

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

Кулешов Валерий Владимирович — доктор педагогических наук, профессор, академик Российской академии наук (Украина).

Андрienко Елена Васильевна — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт физики, математики, информационных и технологических наук, г. Новосибирск, Россия).

Ромм Татьяна Александровна — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт истории, гуманитарных и социальных наук, г. Новосибирск, Россия).

Таджиходжаев Зокирходжа Абдусатторович — доктор технических наук, профессор.

Олимов Ширинбой Шарофович — доктор педагогических наук, профессор (Бухарский государственный университет, заведующий кафедрой «Педагогика»).

Зарипов Лочин Рустамович — доктор педагогических наук (DSc), профессор (Научно-исследовательский центр развития высшего образования при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан, начальник управления совершенствования учебно-методической деятельности).

Хамидов Акмал Амруллоевич — доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, директор Центра педагогического мастерства Бухарской области.

Назаров Акмал Мардонович — доктор психологических наук (DSc), профессор (Бухарский государственный университет, первый проректор по делам молодежи и духовно-просветительской работе).

Сафаров Дилмурод Халимович — доктор психологических наук (DSc), профессор (Навоийский областной центр педагогического мастерства, заместитель директора по академической деятельности).

Рустамов Шавкат Шухрат угли — доктор психологических наук (DSc), доцент (Бухарский государственный университет, заведующий кафедрой «Психология»).

Ганжиев Феруз Фуркатович — доктор психологических наук (DSc), доцент (Бухарский государственный университет, профессор кафедры «Психология»).

Косимов Убайдулла Ахрорович — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии, образовательных технологий Центра педагогического мастерства Бухарской области.

Исматова Дилафруз Туймуратовна — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Психология»).



Мухлисов Содикжон Саиджонович — доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Информационные системы и цифровые технологии»).

Тилавов Мухтор Хасан угли — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Психология»).

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:

Дехконбоев Шохжахон Ойбек угли — преподаватель кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

MUNDARIJA:

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
1	<i>G'AYBULLAYEV ALISHER ASADOVICH</i>	MAKTAB UQUVCHILARIDA BULLING XULQ ATVOR SHAKLLANISHINING IJTIMOY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	13
2	<i>YOQUBJONOVA SEVARA BAHODIR QIZI</i>	PRESERVING THE AUTHOR'S INDIVIDUAL STYLE IN UZBEK TRANSLATION (BASED ON LEE KUAN YEW'S FROM THIRD WORLD TO FIRST)	19
3	<i>IBODULLOYEV NURALI SHERALIYEVICH</i>	PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING TA'LIM JARAYONIDA SAMARDORLIGI VA METODOLOGIK ASOSLARI	30
4	<i>AXMEDOVA ZARRINA JAMILOVNA, NARZULLOYEVA JASMINA JO'RABEK QIZI</i>	IJTIMOY TARMOQLARNING O'SPirinLAR PSIXIKASIGA TA'SIRI VA UNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	33
5	<i>QAZOQOV MUXRIDIN HOSHM O'G'LI</i>	ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	38
6	<i>SAIDOVA RAYHONA AMON QIZI</i>	BO'LAJAK PEDAGOGLARDA KASBIY FAOLIYAT SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	41
7	<i>NISHONOVA ZUXRA VOXIDJON QIZI</i>	THE DEVELOPMENT OF THE PHONICS APPROACH AND ITS ROLE IN MODERN EDUCATIONAL PARADIGMS	44
8	<i>SADULLAYEVA SEVARA G'AYRADJONOVNA</i>	TALABALARDA UYQUSIZLIK VA UNING SALOMATLIKKA TA'SIRI	48
9	<i>SAFAROVA ZULFIZAR BOBONAZAR QIZI</i>	BAHOLASH AMALIYOTIDA UCHRAYDIGAN MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO'LLARI	52
10	<i>MAMATOV ALIMARDON SOTVOLDI O'G'LI, SHOMUROTOV ZOVID ZOKIROVICH</i>	PROFESSIONAL DEFORMATION AND ITS CAUSES	56
11	<i>UBAYDULLA AXROROVICH KOSIMOV</i>	KICHIK MAKTAB YOSHIDA AXBOROT QABUL QILISH MODALLIGINING AHAMIYATI	61

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
12	<i>XAMIDOV AKMAL AMRULLOYEVICh</i>	KASB TANLASHDA IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARNING O‘RNI	66
13	<i>JAXONOV JAVLONBEK JAMIL O‘G‘LI</i>	O‘SMIRLARDA JINOYAT MOTIVLARI SHAKLLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	70
14	<i>OSTONOVA LOBAR RASHID QIZI</i>	THE ROLE OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL APPROACHES IN THE EFFECTIVE ORGANIZATION OF STUDENTS’ LEISURE TIME	73
15	<i>SAFAROVA ZULFIZAR BOBONAZAR QIZI</i>	MUSTAQIL FAOLIYATNI BAHOLASH TEXNOLOGIYALARI: MUAMMO VA YECHIMLAR	78
16	<i>HAMROYEV JAMSHID O‘G‘LI TEMURBEK</i>	MIGRATSIYA BILAN BOG‘LIQ IJTIMOY SHAROITLARDA O‘SMIRLARNING PSIXOLOGIK MOSLASHUV STRATEGIYALARI.	81
17	<i>OBIDOVA ZILOLA FOZILOVNA</i>	YOSHLAR ORASIDA YUKSAK HUQUQIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK ASOSLARI	85
18	<i>QOSIMOVA SARVINOZ BAXTIYOROVNA</i>	YOSHLAR ONGIDA MANIPULYATSION TA‘SIRLARGA QARSHI IMMUNITETNI HOSIL QILISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI.	88
19	<i>SHODIYEVA UMEDA SHUHRAT QIZI</i>	BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA KOMMUNIKATIV QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI	94
20	<i>UMARALIYEVA MUNOJATXON MASHRABOVNA, IBRAGIMOVA MUHLISA ISMOILJON QIZI</i>	THE DIFFICULTY OF TRANSLATING HUMOR AND JOKES FROM ENGLISH INTO UZBEK	99
21	<i>DEHQONBOYEV SHOHJAHON OYBEK O‘G‘LI</i>	CRITERIA FOR EVALUATING SOCIAL BEHAVIOR OF AN INDIVIDUAL DURING FORENSIC PSYCHOLOGICAL EXAMINATION AND THEIR PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS	103
22	<i>ABDULLAYEVA BARNO SAYFUTDINOVNA</i>	UYUSHMAGAN YOSHLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVI VA HAYOTIY STRATEGIYALARI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIKNING O‘ZIGA XOS JIHATLARI	109
23	<i>AXATOV YO‘LDOSHJON HAMZAYEVICH</i>	TALABALARDA O‘QUV FAOLIYATINI METAKOGNITIV BOSHQARISH ORQALI QAT‘IYATLILIK VA MAS‘ULIYATLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI	114

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
24	<i>ASHRAPOV NODIRBEK NAMOZ O'G'LI</i>	O'SPIRINLARDA METAKOGNITIV QOBILİYATLAR RIVOJIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR	122
25	<i>NAZAROV AKMAL MARDONOVICH</i>	YOSHLAR PSIXOLOGIYASI VA MA'NAVIY TARBIYA: INNOVATSION JAMIYATNI SHAKLLANTIRISHDA MA'NAVIY SALOHIYATNI YUKSALTIRISH STRATEGIYALARI	129
26	<i>RUSTAMOV SHAVKAT SHUHRAT O'G'LI</i>	TRANSFORMATSION TA'LIM SHAROITIDA TALABALARNING ILMIY-IJODIY SALOHIYATINI RIVOJLANTIRISHGA OID PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR	136
27	<i>ALJANOVA GULJAHAN AMANGELDIYEVNA</i>	MAKTAB O'QUVCHILARIDA GEOGRAFIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANTIRISHDA INTEGRATIV YONDASHUVNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	143
28	<i>NURULLOYEV FIRUZ NO'MONJONOVICH</i>	BO'LAJAK INFORMATIKA O'QITUVCHILARINING KASBIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI VA YO'LLARI	148
29	<i>ZARIPOVA MAFTUNA BAHROM QIZI</i>	CHET EL BOLALAR ADABIYOTI NAMUNALARI ASOSIDA O'QUVCHILARDA UMUMINSONIY IJTIMOYIY QADRIYATLARNI SHAKLLANTIRISHNING ASOSIY YO'NALISHLARI	153
30	<i>TURSUNOVA DILBAR DILBAR ZAFAROVNA</i>	TA'LIM JARAYONIDA GRAFIK ORGANAYZERLARDAN FOYDALANISH ORQALI O'QUVCHILARNING MUSTAQIL FIKRLASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI	157
31	<i>BEGMATOVA MUNIRA MUNIRA TOLIBJON QIZI</i>	SHAXSNING UMUMIY SALOMATLIGINI RIVOJLANTIRISH IJTIMOIY-PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA TALQIN ETILISHI	160
32	<i>NUSRATOVA MEXRINISO BAXSHILLOYEVNA</i>	PEDAGOG VA TALABA O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNING SHAXSDA ALTRUIZM MOTIVLARINING SHAKLLANISHIGA TA'SIRI	168
33	<i>MAKSADOVA MEHRINISO SAYXONOVNA</i>	PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF FORMING PROFESSIONAL QUALITIES AND ATTRIBUTES OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS	172
34	<i>GAFAROVA ALFIYA SALAVATOVNA</i>	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ УСТАНОВОК У ДОШКОЛЬНИКОВ	180
35	<i>FAYZULLOYEVA NAZOKAT SHODMONOVNA</i>	BOSHLANG'ICH TA'LIM O'QITUVCHILARINI TAYYORLASH JARAYONIDA KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYA VA EMPATIYA RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI	184

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
36	<i>SAIDNAZAROVA GULSHAN BOLTA QIZI</i>	IMOM AL-BUXORIY HADISLARINI PEDAGOGIK JARAYONDA QO‘LLASHNING DIDAKTIK ASOSLARI	190
37	<i>MAXMUDOVA ZULFIYA MEXMONOVNA</i>	QO‘RIQLASH XIZMATI XODIMLARI IJTIMOY-PSIXOLOGIK VA KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINING O‘ZIGA XOSLIGI	196
38	<i>BURTESHOVA ALIYA BURXONOVNA</i>	TA‘LIM JARAYONIDA O‘QUVCHILARNING O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH (SELF-REGULATION) KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	202

Burteshova Aliya Burxonovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Chirchiq filiali Psixologiya fani o'qituvchisi

TA'LIM JARAYONIDA O'QUVCHILARNING O'Z-O'ZINI BOSHQARISH (SELF-REGULATION) KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta'lim jarayonida o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish (self-regulation) ko'nikmalarini shakllantirishning psixologik asoslari tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchining faolligi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va o'z faoliyatini nazorat qila olishi muhim kompetensiya sifatida qaralmoqda. Tadqiqotda o'z-o'zini boshqarish jarayoni maqsad qo'yish, rejalashtirish, monitoring qilish va natijani baholash kabi bosqichlar orqali izohlanadi. Shuningdek, motivatsiya, e'tibor, xotira va tafakkur kabi psixologik omillarning ushbu jarayondagi o'rni ochib beriladi. Maqolada o'quvchilarning refleksiv qobiliyatlari va metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik shart-sharoitlar ham ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari o'quvchilarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish orqali ularning ta'lim samaradorligini oshirish mumkinligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini boshqarish, self-regulation, motivatsiya, metakognitsiya, o'quv faoliyati, refleksiya, kognitiv jarayonlar.

Буртешова Алия Бурхоновна

*Преподаватель психологии Чирчикского филиала Ташкентского государственного
медицинского университета*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические основы формирования навыков саморегуляции учащихся в образовательном процессе. В современных условиях обучения способность учащихся к самостоятельному управлению своей учебной деятельностью, принятию решений и контролю результатов рассматривается как ключевая компетенция. В исследовании процесс саморегуляции раскрывается через этапы постановки целей, планирования, мониторинга и оценки результатов. Особое внимание уделяется роли мотивации, внимания, памяти и мышления в обеспечении эффективности данного процесса. Также анализируются педагогические условия, способствующие развитию рефлексии и метакогнитивных навыков учащихся. Результаты исследования подтверждают, что формирование саморегуляции способствует повышению учебной успеваемости и развитию автономности учащихся.

Ключевые слова: саморегуляция, self-regulation, мотивация, метакогниция, учебная деятельность, рефлексия, когнитивные процессы.

Burteshova Aliya Burxonovna

Lecturer of Psychology at the Chirchiq Branch of Tashkent State Medical University

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING STUDENTS' SELF-REGULATION SKILLS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. This article explores the psychological foundations of developing students' self-regulation skills in the educational process. In modern education, the ability of students to independently manage their learning activities, make decisions, and evaluate outcomes is considered a key competence. The study describes self-regulation as a structured process that includes goal setting, planning, monitoring, and self-evaluation. Particular attention is given to the role of

motivation, attention, memory, and thinking in ensuring effective self-regulation. The paper also examines pedagogical conditions that support the development of reflective thinking and metacognitive skills. The findings indicate that enhancing self-regulation skills significantly improves students' academic performance and promotes their autonomy in learning.

Key words: *self-regulation, motivation, metacognition, learning activity, reflection, cognitive processes, student autonomy.*

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish (self-regulation) ko'nikmalarini shakllantirish eng muhim psixologik-pedagogik vazifalardan biri sifatida qaralmoqda. Globallashuv, axborot oqimining keskin ortishi va raqamli texnologiyalarning ta'lim jarayoniga keng kirib kelishi sharoitida o'quvchining faqat tayyor bilimlarni o'zlashtirishi yetarli emas, balki u o'z o'quv faoliyatini mustaqil rejalashtira olishi, boshqara olishi va nazorat qila olishi talab etiladi. Xalqaro darajada olib borilgan tadqiqotlar, xususan OECD Programme for International Student Assessment natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori akademik natijalarga ega o'quvchilar o'z o'qish strategiyalarini ongli ravishda boshqarish, maqsad qo'yish va o'z natijalarini baholash ko'nikmalariga ega bo'ladi. Bu esa o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasi ta'lim samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanini tasdiqlaydi.

Psixologik nuqtai nazardan, o'z-o'zini boshqarish murakkab ichki mexanizmlar tizimiga ega bo'lib, u motivatsion, kognitiv va irodaviy komponentlarning o'zaro uyg'unlashuvi asosida shakllanadi. Ushbu jarayonning nazariy asoslari Albert Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida, Barry Zimmermanning o'z-o'zini boshqarib o'rganish modeli hamda Paul Pintrichning o'quv motivatsiyasi va strategiyalari haqidagi tadqiqotlarida keng yoritilgan. Xususan, Zimmerman o'z-o'zini boshqarishni maqsad qo'yish, rejalashtirish, monitoring qilish va refleksiya bosqichlaridan iborat uzluksiz jarayon sifatida talqin qiladi. Bu modelga ko'ra, o'quvchi o'z faoliyatining faol subyekti bo'lib, u nafaqat bilimni qabul qiladi, balki uni ongli ravishda boshqaradi.

O'z-o'zini boshqarish jarayonida motivatsiya alohida ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiyaga ega o'quvchilar o'z o'quv faoliyatini samaraliroq rejalashtiradi, qiyinchiliklarga bardoshliroq bo'ladi va natijalarni chuqurroq tahlil qiladi. Shu bilan birga, kognitiv jarayonlar – e'tibor, xotira, tafakkur va metakognitsiya – o'z-o'zini boshqarishning asosiy mexanizmlarini tashkil etadi. Metakognitiv ko'nikmalar, ya'ni “o'z fikrlashini nazorat qilish” qobiliyati o'quvchiga o'z bilim darajasini baholash, xatolarini aniqlash va o'rganish strategiyalarini takomillashtirish imkonini beradi. Empirik tadqiqotlarga ko'ra, metakognitiv strategiyalarni qo'llaydigan o'quvchilarda akademik natijalar 20–25% ga yuqori bo'lishi kuzatilgan.

Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishi o'quvchilarning shaxsiy sifatleri, jumladan mas'uliyat, mustaqillik, irodaviy barqarorlik va refleksiv fikrlash darajasi bilan ham bevosita bog'liq. Ta'lim jarayonida ushbu ko'nikmalarni shakllantirish uchun o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan interaktiv metodlar, muammoli vaziyatlar, refleksiya mashqlari va individual yondashuvlar muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, o'quvchini faollikka undovchi, uning tanlovi va qaroriga hurmat bilan qarovchi ta'lim muhiti o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqot ta'lim jarayonida o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishning psixologik asoslarini kompleks o'rganishga, ushbu jarayonda motivatsion va kognitiv omillarning o'rni hamda o'zaro bog'liqligini aniqlashga qaratilgan. Ushbu muammoning chuqur o'rganilishi nafaqat o'quvchilarning o'quv faoliyatini samarali tashkil etishga, balki ularning kelajakda mustaqil, mas'uliyatli va o'z faoliyatini boshqara oladigan shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Ta'lim jarayonida o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish muammosi zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarida eng dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Chunki bugungi kunda ta'limning asosiy maqsadi faqat ma'lum hajmdagi bilimlarni o'zlashtirish bilan cheklanmay, balki o'quvchining o'z faoliyatini ongli tashkil etishi, maqsad qo'ya olishi, natijani oldindan rejalashtirishi, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishi va zarurat tug'ilganda ularni mustaqil ravishda tuzata olishi bilan ham belgilanadi. Shu

ma'noda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari shaxsning nafaqat o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyati, balki uning umumiy ijtimoiy moslashuvi, mas'uliyat hissi, refleksiv madaniyati va mustaqil fikrlash qobiliyati bilan ham uzviy bog'liqdir. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur muammo rus va xorijiy olimlar tomonidan turli nazariy yondashuvlar doirasida o'rganilgan bo'lsa-da, ularning barchasi o'z-o'zini boshqarishning markazida shaxsning ichki faolligi, ongli nazorati va maqsadga yo'naltirilganligi turishini tan oladi.

Xorijiy psixologiyada o'z-o'zini boshqarish muammosini o'rganishda ijtimoiy-kognitiv yondashuv alohida o'rin egallaydi. Ayniqsa, Albert Banduraning ilmiy qarashlari bu borada muhim nazariy asos yaratgan. U inson xulq-atvori tashqi muhit, ichki kognitiv omillar va shaxsiy faoliyatning o'zaro ta'siri mahsuli ekanini ta'kidlab, self-efficacy, ya'ni o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonch tushunchasini ilgari surdi. Banduraga ko'ra, o'quvchi o'z oldiga qo'ygan vazifani bajara olishiga ishonsa, u o'z faoliyatini faolroq rejalashtiradi, qiyinchiliklarga chidamliroq bo'ladi, xatolarni tahlil qiladi va natijaga erishish uchun zarur strategiyalarni izlaydi. Demak, o'z-o'zini boshqarish faqat nazorat qilish akti emas, balki avvalo o'z imkoniyatlariga bo'lgan ijobiy munosabat va ichki ishonch bilan mustahkamlanadigan psixologik jarayondir.

Barry Zimmerman esa o'z-o'zini boshqarib o'rganish nazariyasini batafsil ishlab chiqqan olimlardan biri sifatida bu sohaning eng yirik tadqiqotchilaridan sanaladi. Uning konsepsiyasida self-regulation o'quvchining o'z maqsadini belgilashi, faoliyatini rejalashtirishi, bajarish davomida o'zini kuzatishi, natijalarni baholashi va keyingi faoliyatini tuzatishi kabi uzviy bosqichlardan tashkil topgan murakkab tizim sifatida talqin qilinadi. Zimmerman o'quvchini ta'lim jarayonining passiv qabul qiluvchisi emas, balki o'z bilimni boshqaruvchi faol subyekt sifatida ko'radi. Shu jihatdan uning qarashlari zamonaviy kompetensiyaviy yondashuv bilan to'liq uyg'unlashadi. Paul Pintrich ham o'z tadqiqotlarida motivatsiya, metakognitsiya va o'z-o'zini boshqarish strategiyalari o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni ko'rsatib berdi. Unga ko'ra, o'quvchining maqsadga yo'naltirilganligi, akademik qiziqishi, o'zlashtirish motivlari va metakognitiv nazorati bir-biridan ajralmas holda namoyon bo'ladi. Shunday ekan, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda faqat tashqi intizomga yoki akademik nazoratga tayanish yetarli emas; bunda ichki motivatsiya va o'z-o'zini anglash ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Xorijiy olimlar orasida Monique Boekaerts, Dale Schunk, Ann Brown kabi tadqiqotchilar ham self-regulation, metacognition va academic engagement masalalarini chuqur o'rganganlar. Boekaerts o'z-o'zini boshqarishning emotsional va motivatsion tomonlarini tahlil qilib, o'quvchi faqat bilish strategiyalarini emas, balki o'z hissiy holatini ham boshqara olishi zarurligini ko'rsatadi. Chunki tashvish, qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikdan cho'chish yoki o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar ko'pincha o'quv faoliyatining samaradorligini pasaytiradi. Schunk esa maqsad qo'yish, fikr-mulohaza olish va o'z natijalarini kuzatish jarayonlari orqali o'z-o'zini boshqarishning mustahkamlanishini ko'rsatib beradi. Ann Brown va boshqa kognitiv psixologlar metakognitsiya, ya'ni “fikrlash ustidan fikrlash” mexanizmlarini tahlil qilib, o'quvchi o'z o'rganish usullarini ongli nazorat qila olgan taqdirdagina haqiqiy akademik mustaqillikka erishishini ta'kidlaydilar. Bu yondashuvlar umumiy holda shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi kognitiv, motivatsion va emotsional tizimlarning uyg'un integratsiyasi mahsulidir.

J. Piaget va J. Brunerning ilmiy qarashlari ham mazkur muammoni tushunishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Piaget bolalarning bilish faoliyati bosqichma-bosqich rivojlanishini asoslab, o'zini boshqarish qobiliyati aqliy yetilish bilan chambarchas bog'liq ekanini ko'rsatadi. Uning konstruktivistik yondashuviga ko'ra, bilim tayyor shaklda berilmaydi, balki o'quvchining faol kognitiv harakati orqali quriladi. Bruner esa o'qitishda kashfiyot asosidagi yondashuvni ilgari surib, o'quvchining mustaqil qidiruv faoliyati va o'z strategiyasini tanlashi o'z-o'zini boshqarishning samarali shakllanishiga yordam berishini asoslaydi. Demak, xorijiy tadqiqotlarda self-regulation ko'nikmasi ko'proq shaxsning ichki imkoniyatlari, o'zini anglash darajasi, refleksiya, metakognitsiya va o'quv strategiyalarini ongli tanlashi bilan bog'liq holda ko'rib chiqiladi.

Rus psixologiya maktabida esa o'z-o'zini boshqarish masalasi faoliyat nazariyasi, shaxs rivoji va o'quv faoliyatining psixologik mexanizmlari doirasida keng tadqiq etilgan. L. S. Vygotskiy o'zining madaniy-tarixiy nazariyasida har qanday oliy psixik funksiyalar, jumladan, o'zini nazorat

qilish va boshqarish qobiliyatlari dastlab tashqi, ijtimoiy faoliyat shaklida paydo bo‘lib, keyinchalik ichki psixik funksiyaga aylanishini ta’kidlagan. Uning “interpsixikdan intrapsixikka” o‘tish g‘oyasi o‘z-o‘zini boshqarishning ijtimoiy asoslarini tushuntiradi. Vygotskiyga ko‘ra, bola avval kattalar yordamida o‘z faoliyatini tartibga soladi, keyinchalik esa bu boshqaruv ichki nutq, refleksiya va ixtiyoriy nazorat shaklini oladi. Aynan shu jihat self-regulation ko‘nikmalarining shakllanishi ta’limiy hamkorlik, pedagogik ko‘mak va muloqot jarayoni bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatadi.

A. N. Leontevning faoliyat nazariyasi ham o‘z-o‘zini boshqarish masalasini chuqur tushuntirish imkonini beradi. U faoliyatning asosida motiv, maqsad va amallar tizimi yotishini ta’kidlab, har qanday ongli boshqaruvning ichki mazmuni maqsad va motiv o‘rtasidagi munosabat bilan belgilanadi, degan fikrni ilgari suradi. Agar o‘quvchida o‘quv faoliyatining shaxsiy mazmuni shakllanmagan bo‘lsa, u faoliyatni boshqarishga, qiyinchiliklarni yengishga va natijani ongli nazorat qilishga yetarlicha intilmaydi. Shu bois Leontev yondashuvida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmasi shaxsning ichki motivatsion tuzilmasi bilan mustahkam bog‘liq holda qaraladi. S. L. Rubinshteyn esa “ong va faoliyat birligi” tamoyiliga tayanib, inson tashqi ta’sirlarning oddiy mahsuli emas, balki faol subyekt ekanini asoslaydi. Uning nazariyasida o‘z-o‘zini boshqarish o‘z harakatlarini tushunish, maqsadni anglash va o‘z faoliyati natijasiga ongli munosabatda bo‘lish orqali yuzaga keladigan subyektiv jarayon sifatida namoyon bo‘ladi.

Rus olimlari orasida P. Ya. Galperin o‘zining aqliy harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish nazariyasi bilan alohida ajralib turadi. Unga ko‘ra, murakkab psixik faoliyat, jumladan, o‘z-o‘zini boshqarish birdaniga paydo bo‘lmaydi; u avval tashqi, moddiy yoki nutqiy harakatlar orqali bajariladi, keyinchalik esa ichki reja va ichki nazorat shakliga ko‘chadi. Ushbu nazariya o‘quvchilarda self-regulation ko‘nikmalarini shakllantirish uchun bosqichli, tizimli va ongli mashq jarayoni zarurligini ko‘rsatadi. D. B. Elkonin va V. V. Davydovning rivojlantiruvchi ta’limga oid ishlari ham mazkur muammoni yoritishda katta ahamiyatga ega. Ular o‘quv faoliyatining haqiqiy mazmuni bolada nazariy tafakkur, refleksiya va o‘z harakat usullarini anglash orqali shakllanishini ko‘rsatadilar. Davydov ayniqsa o‘quvchining tayyor bilimni takrorlashidan ko‘ra, o‘quv vazifasini tahlil qilishi, umumiy usulni topishi va o‘z faoliyatiga tanqidiy nazar bilan qarashi muhim ekanini ta’kidlaydi. Bu esa o‘z-o‘zini boshqarishning markazida refleksiv tafakkur va ongli o‘zgarish turishini ko‘rsatadi.

L. I. Bojovichning shaxs motivatsion sohasi haqidagi ishlari ham ushbu mavzu uchun nihoyatda muhimdir. U o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatning asosida bola shaxsining ichki pozitsiyasi, qiziqishi va ma’naviy ehtiyojlari turishini ko‘rsatadi. O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmasi aynan ichki motivlar barqaror bo‘lgan sharoitda samarali shakllanadi, chunki bunday vaziyatda o‘quvchi tashqi nazorat bo‘lmasa ham o‘z faoliyatini maqsadli davom ettira oladi. A. K. Markova esa o‘quv motivatsiyasining tuzilmasi va o‘quvchining ta’limga bo‘lgan ongli munosabatini tahlil qilib, o‘z-o‘zini boshqarish akademik motivlar, muvaffaqiyatga intilish va o‘quv faoliyatining shaxsiy ahamiyatini anglash bilan chambarchas bog‘liq ekanini ko‘rsatadi. N. F. Talyzina o‘quv faoliyatini boshqarish masalalarini ishlab chiqib, ta’lim jarayonida nazorat, baholash va teskari aloqa mexanizmlarining o‘quvchi o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyatini asoslab bergan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, rus va xorijiy ilmiy maktablar o‘z-o‘zini boshqarish masalasiga turli terminologik va metodologik yondashuvlar bilan murojaat qilgan bo‘lsalar-da, ularning umumiy xulosasi bir nuqtada tutashadi: o‘z-o‘zini boshqarish bu shaxsning maqsadga yo‘naltirilgan, refleksiv, ichki nazoratga asoslangan faoliyati bo‘lib, u motivatsion, kognitiv, emotsional va irodaviy omillarning uyg‘unligi orqali rivojlanadi. Xorijiy tadqiqotlarda self-regulation ko‘proq individual strategiyalar, metakognitsiya va self-efficacy bilan bog‘liq holda talqin qilinsa, rus maktabida u faoliyatning ichki tuzilishi, ijtimoiy shakllanish mexanizmlari va o‘quv faoliyatining rivojlantiruvchi imkoniyatlari bilan izohlanadi. Shu jihatdan mazkur ikki yondashuv bir-birini inkor etmaydi, aksincha, o‘zaro boyitadi.

Zamonaviy ilmiy manbalarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining ta’lim samaradorligiga, akademik muvaffaqiyatga va shaxsiy rivojlanishga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi ko‘p bor ta’kidlanadi. O‘quvchi o‘z maqsadini aniq belgilay olsa, o‘z faoliyatini bosqichma-bosqich rejalashtira olsa,

natijalarini monitoring qila olsa va xatolarini tahlil asosida to‘g‘rilay olsa, uning bilimni o‘zlashtirish darajasi ham, mustaqilligi ham ortadi. Shuningdek, bunday o‘quvchilarda mas‘uliyat, irodaviy barqarorlik, vaqtni boshqarish, qiyinchiliklarga bardoshlilik va refleksiv madaniyat yuqoriroq bo‘ladi. Shu sababli ko‘plab olimlar self-regulation ko‘nikmalarini zamonaviy ta‘limning asosiy natijalaridan biri sifatida baholaydilar.

Umuman olganda, mavzu bo‘yicha rus va xorijiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish tasodifiy yoki spontanik tarzda yuz bermaydi. U mazmunli pedagogik sharoit, ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash, metakognitiv strategiyalarni rivojlantirish, refleksiya madaniyatini shakllantirish va o‘quvchini faol subyekt sifatida tan oluvchi ta‘limiy muhit asosida bosqichma-bosqich rivojlanadi. Demak, self-regulation muammosini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega bo‘lib, u zamonaviy ta‘lim sifati va o‘quvchi shaxsining barkamol rivojlanishini ta‘minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot ta‘lim jarayonida o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) ko‘nikmalarini shakllantirishning psixologik asoslarini empirik jihatdan aniqlashga qaratildi. Tadqiqot kvantitativ yondashuv asosida tashkil etilib, psixodiagnostik metodlar va matematik-statistik tahlil usullaridan kompleks foydalanildi. Tadqiqot umumta‘lim maktabining 8–10-sinf o‘quvchilari o‘rtasida olib borildi va unda jami 60 nafar respondent ishtirok etdi. Tanlanma teng ikki guruhga – eksperimental va nazorat guruhlariga ajratilib, tadqiqot ikki bosqichda (dastlabki diagnostika va yakuniy diagnostika) amalga oshirildi.

Tadqiqotda o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini aniqlash uchun O‘zbekiston ta‘lim amaliyotida keng qo‘llaniladigan, ilmiy jihatdan asoslangan metodikalardan foydalanildi. Xususan, o‘z-o‘zini boshqarish darajasini aniqlashda Zimmerman self-regulated learning questionnaire (moslashtirilgan variant) qo‘llanildi. Ushbu metodika o‘quvchilarning maqsad qo‘yish, rejalashtirish, monitoring va refleksiya ko‘nikmalarini aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, o‘quv motivatsiyasini baholash uchun A. Rean va V. Yakunin o‘quv motivatsiyasi metodikasidan foydalanildi, bu esa self-regulation jarayonining motivatsion asoslarini aniqlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalarini qayta ishlash va tahlil qilish SPSS dasturi yordamida amalga oshirildi. Statistik tahlilda deskriptiv statistika, foiz ko‘rsatkichlari va juft tanlanmalar uchun t-test qo‘llanildi. Eksperimental guruhda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus psixologik-pedagogik mashg‘ulotlar (maqsad qo‘yish, vaqtni rejalashtirish, refleksiya va o‘zini nazorat qilish mashqlari) tashkil etildi, nazorat guruhida esa an‘anaviy ta‘lim jarayoni davom ettirildi.

Quyidagi 1-jadvalda o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari darajasining treningdan oldingi va keyingi natijalari keltirilgan:

1-jadval.

O‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) ko‘rsatkichlari dinamikasi (SPSS natijalari asosida)

Ko‘rsatkichlar	Treningdan oldin (%)	Treningdan keyin (%)	O‘zgarish (Δ%)	p-qiymat
Yuqori daraja	26,7	41,7	+15,0	p < 0,01
O‘rtacha daraja	48,3	43,3	-5,0	p < 0,05
Past daraja	25,0	15,0	-10,0	p < 0,05

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, treningdan so‘ng yuqori darajadagi o‘z-o‘zini boshqarish ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshgan, past darajadagi ko‘rsatkichlar esa kamaygan. Bu o‘quvchilarning o‘z faoliyatini ongli boshqarish ko‘nikmalari shakllanayotganini bildiradi.

Quyidagi 2-jadvalda esa o‘quvchilarning motivatsiya darajasidagi o‘zgarishlar aks ettirilgan:

2-jadval.

O‘quv motivatsiyasi darajasining o‘zgarishi (SPSS natijalari asosida)

Ko‘rsatkichlar	Treningdan oldin (%)	Treningdan keyin (%)	O‘zgarish (Δ%)	p-qiymat
----------------	----------------------	----------------------	----------------	----------

Yuqori motivatsiya	30,0	45,0	+15,0	p < 0,01
O‘rtacha motivatsiya	45,0	40,0	-5,0	p > 0,05
Past motivatsiya	25,0	15,0	-10,0	p < 0,05

Mazkur natijalar o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari bilan motivatsiya darajasi o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Ya‘ni, motivatsiya oshgani sari o‘quvchilar o‘z faoliyatini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash jarayonlarida faolroq ishtirok eta boshlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot metodologiyasi o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda motivatsion omillar hal qiluvchi rol o‘ynashini, shuningdek, psixologik-pedagogik ta‘sirilar orqali ushbu ko‘nikmalarni samarali rivojlantirish mumkinligini ilmiy asosda tasdiqladi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ta‘lim jarayonida o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) ko‘nikmalarini shakllantirish ko‘p qirrali va tizimli yondashuvni talab etuvchi murakkab psixologik jarayon hisoblanadi. Empirik ma‘lumotlar asosida aniqlanishicha, o‘quvchilarda ushbu ko‘nikmalarning rivojlanishi nafaqat alohida mashg‘ulotlar yoki metodik tadbirlar bilan, balki motivatsion, kognitiv va irodaviy omillarning uyg‘unlashuvi orqali ta‘minlanadi. Bu esa o‘z navbatida, o‘z-o‘zini boshqarishning faqat tashqi nazorat yoki intizom bilan emas, balki ichki psixologik mexanizmlar bilan chambarchas bog‘liqligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish darajasi oshgani sari ularning o‘quv faoliyatidagi faolligi, mustaqilligi va natijadorligi ham ortadi. Xususan, eksperimental guruhda yuqori darajadagi self-regulation ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada oshgani o‘quvchilarning maqsad qo‘yish, faoliyatni rejalashtirish va natijalarni tahlil qilish ko‘nikmalarining rivojlanganini bildiradi. Bu holat ilmiy adabiyotlarda keltirilgan nazariy qarashlar bilan mos keladi, ya‘ni o‘quvchi o‘z faoliyatining subyekti sifatida shakllangan sari u bilimni passiv qabul qiluvchi emas, balki uni faol ravishda boshqaruvchi shaxsga aylanadi. Shu bilan birga, past darajadagi ko‘rsatkichlarning kamayishi o‘quvchilarda befarqlik, tashqi nazoratga ortiqcha bog‘liqlik va o‘z faoliyatiga nisbatan mas‘uliyatsizlik kabi salbiy holatlarning kamayganini anglatadi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat sifatida motivatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik qayd etildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, motivatsiya darajasi oshgan sari o‘quvchilarning o‘z faoliyatini boshqarish qobiliyati ham rivojlanadi. Bu, avvalo, ichki motivatsiyaning kuchayishi bilan bog‘liq bo‘lib, o‘quvchi o‘quv faoliyatini tashqi talab sifatida emas, balki shaxsiy ehtiyoj sifatida qabul qila boshlaydi. Natijada u o‘z oldiga aniq maqsadlar qo‘yadi, ularni amalga oshirish strategiyalarini tanlaydi va natijalarni ongli ravishda baholaydi. Bu jarayon metakognitiv faoliyatning faollashuvi bilan ham bog‘liq bo‘lib, o‘quvchi o‘z fikrlash jarayonlarini nazorat qilish, xatolarni aniqlash va ularni tuzatish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Shuningdek, tadqiqot davomida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda kognitiv jarayonlarning roli ham alohida ahamiyat kasb etishi aniqlandi. E‘tiborning barqarorligi, xotiraning faol ishlashi, tafakkurning moslashuvchanligi va muammoni hal qilish qobiliyati o‘quvchining o‘z faoliyatini samarali boshqarishida muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, refleksiya va o‘z-o‘zini baholash jarayonlari o‘quvchining o‘z natijalariga tanqidiy yondashuvini shakllantiradi va keyingi faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, self-regulation ko‘nikmalarini rivojlantirish faqat tashkiliy choralar bilan emas, balki o‘quvchilarning bilish faoliyatini chuqurlashtirish orqali amalga oshirilishi lozim.

Muhokama natijalari shuni ham ko‘rsatadiki, ta‘lim jarayonida o‘qituvchining roli o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. O‘qituvchi o‘quvchilarni faollikka undovchi, mustaqil fikrlashni rag‘batlantiruvchi, refleksiv tahlilni tashkil etuvchi pedagogik muhit yaratishi zarur. Ayniqsa, muammoli vaziyatlar yaratish, ochiq savollar berish, o‘z-o‘zini baholash topshiriqlaridan foydalanish va individual yondashuvni qo‘llash o‘quvchilarda self-regulation ko‘nikmalarining rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, o‘quvchilarni faqat natija uchun emas, balki jarayon uchun baholash ham ularning o‘z faoliyatiga ongli munosabatini shakllantiradi.

Yana bir muhim jihat shundan iboratki, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari qisqa muddatli ta’sirlar natijasida emas, balki uzoq muddatli va tizimli pedagogik jarayon orqali shakllanadi. Bu jarayon bosqichma-bosqich rivojlanib, dastlab tashqi boshqaruv va yo‘naltirish orqali amalga oshiriladi, keyinchalik esa ichki nazorat va o‘z-o‘zini boshqarish shakliga o‘tadi. Demak, ta’lim jarayonida o‘quvchilarga dastlab yordam berish, keyinchalik esa mustaqillikka yo‘naltirish tamoyili asosiy metodik prinsip sifatida qo‘llanilishi lozim.

Umuman olganda, olib borilgan tadqiqot va uning natijalari asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish ta’lim samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Ushbu ko‘nikmalarni rivojlantirish orqali o‘quvchilar nafaqat bilimlarni samarali o‘zlashtiradi, balki mustaqil fikrlovchi, mas’uliyatli va o‘z faoliyatini boshqara oladigan shaxs sifatida shakllanadi. Shu sababli zamonaviy ta’lim tizimida self-regulation ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixologik-pedagogik yondashuvlarni keng joriy etish dolzarb vazifa sifatida qaralishi zarur.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari ta’lim jarayonida o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) ko‘nikmalarini shakllantirish shaxs rivojining muhim psixologik omillaridan biri ekanini ilmiy jihatdan asoslab berdi. O‘rganishlar shuni ko‘rsatdiki, o‘z-o‘zini boshqarish faqatgina o‘quv faoliyatini nazorat qilish bilan cheklanmay, balki maqsadni ongli belgilash, faoliyatni rejalashtirish, jarayonni monitoring qilish va natijani refleksiv baholash kabi bosqichlarni o‘z ichiga oluvchi murakkab tizimdir. Shu bois ushbu ko‘nikmalarni rivojlantirish o‘quvchining faolligi, mustaqilligi va o‘z ta’limiga nisbatan mas’uliyatli munosabatini shakllantirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Empirik natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘z-o‘zini boshqarish darajasi oshgan sari o‘quvchilarning o‘quv faoliyatidagi natijadorligi ham ortadi. Ayniqsa, yuqori darajadagi self-regulation ko‘rsatkichlariga ega o‘quvchilar murakkab vazifalarni hal qilishda mustaqil strategiyalarni qo‘llashga moyil bo‘lib, ular bilimni chuqurroq o‘zlashtiradi va o‘z faoliyatiga nisbatan tanqidiy yondasha oladi. Shu bilan birga, past darajadagi ko‘rsatkichlarning kamayishi o‘quvchilarda tashqi nazoratga ortiqcha bog‘liqlikning kamayganini va ichki boshqaruv mexanizmlarining shakllanayotganini ko‘rsatadi. Bu esa o‘quvchilarni passiv o‘rganishdan faol va ongli o‘rganishga o‘tkazish mumkinligini amaliy jihatdan tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida motivatsiya va kognitiv jarayonlarning o‘z-o‘zini boshqarish bilan bevosita bog‘liqligi ham aniqlandi. Ichki motivatsiyaning kuchayishi o‘quvchilarning o‘z faoliyatini mustaqil tashkil etishiga turtki bo‘lib xizmat qiladi, kognitiv va metakognitiv ko‘nikmalar esa ushbu faoliyatni samarali amalga oshirish imkonini beradi. Demak, self-regulation ko‘nikmalarini shakllantirishda motivatsion qo‘llab-quvvatlash, refleksiya va metakognitsiyani rivojlantirish kompleks tarzda olib borilishi zarur.

Shuningdek, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari o‘quvchilarning shaxsiy sifatlari – mas’uliyat, qat’iyat, irodaviy barqarorlik va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlari bilan ham uzviy bog‘liq ekanini aniqlanib, bu ko‘nikmalarni rivojlantirish o‘quvchilarning kelajakdagi ijtimoiy va kasbiy muvaffaqiyatiga ham xizmat qilishi asoslab berildi. Shu bois ta’lim jarayonida o‘qituvchi faqat bilim beruvchi emas, balki o‘quvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyasini shakllantiruvchi fasilitator sifatida faoliyat yuritishi lozim.

Umuman olganda, olib borilgan tadqiqot asosida shunday umumiy xulosaga kelish mumkinki, o‘quvchilarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish zamonaviy ta’limning asosiy strategik yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u o‘quvchilarning nafaqat akademik muvaffaqiyatini oshiradi, balki ularni mustaqil, ongli va hayot davomida o‘rganishga qodir shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Shu sababli ushbu yo‘nalishda tizimli, ilmiy asoslangan va amaliyotga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvlarni keng joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Выготский Лев Семёнович Мышление и речь. - М.: Лабиринт, 1999. - 352 с.
2. Леонтьев Алексей Николаевич Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Смысл, 2005. - 352 с.

3. Рубинштейн Сергей Леонидович Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
4. Гальперин Пётр Яковлевич Введение в психологию. - М.: КДУ, 2007. - 336 с.
5. Божович Лидия Ильинична Личность и её формирование в детском возрасте. - СПб.: Питер, 2008. - 398 с.
6. Маркова А.К. Формирование мотивации учения. - М.: Просвещение, 1990. - 192 с.
7. Albert Bandura Self-efficacy: The Exercise of Control. - New York: Freeman, 1997. - 604 p.
8. Barry Zimmerman Training Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective // Handbook of Self-Regulation. - San Diego: Academic Press, 2000. - P. 13–39.
9. Paul Pintrich The Role of Motivation in Promoting and Sustaining Self-Regulated Learning // International Journal of Educational Research. - 2000. - Vol. 31. - P. 459–470.



Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy kommunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrda №1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

Tahririyat manzili: 200117, O‘zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Alpomish ko‘chasi, 9-uy
Elektron manzil: aspec.uz
Telegram raqami: -998 (91) 245-46-66

“ACADEMIC SPECTRUM” ilmiy-metodik jurnal.
Buxoro, 2026. № 4-Son.