PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI
ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

O‘QUVCHILARDA O‘Z-O‘ZINI NAZORAT QILISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Nazarova Ra’no Sidiq qizi
Pedagogika fanlari bo‘yicha
falsafa doktori (PhD)
A.Avloniy nomidagi pedagogik
mahorat milliy instituti
https://doi.org/10.5281/zenodo.23164876

Annotatsiya. Maqolada voyaga yetmagan o‘quvchilarda o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish metodikasi tahlil qilinadi. Mazkur maqolaning maqsadi voyaga yetmagan o‘quvchilarda o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan metodikaning mazmuni, tamoyillari, metodlari va vositalarini asoslash hamda tajriba-sinov natijalari asosida uning samaradorligini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqotning metodik yangiligi o‘zini nazorat qilishni psixologik diagnostika obyekti sifatida emas, balki oila va ta’lim muassasasi hamkorligida maqsadli shakllantiriladigan tarbiyaviy kompetensiya sifatida tashkil etish bilan belgilanadi.
Kalit so‘zlar: o‘zini nazorat qilish, o‘z-o‘zini tartibga solish, voyaga yetmagan, tarbiya metodikasi, pedagogik texnologiya, refleksiya, oilaviy hamkorlik, profilaktika.

Аннотация. В статье анализируется методика развития навыков самоконтроля у несовершеннолетних учащихся. Целью данной статьи является обоснование содержания, принципов, методов и средств методики, направленной на развитие навыков самоконтроля у несовершеннолетних учащихся, а также анализ её эффективности на основе результатов опытно-экспериментальной работы. Методическая новизна исследования определяется рассмотрением самоконтроля не как объекта психологической диагностики, а как воспитательной компетенции, целенаправленно формируемой во взаимодействии семьи и образовательного учреждения.
Ключевые слова: самоконтроль, саморегуляция, несовершеннолетний, методика воспитания, педагогическая технология, рефлексия, взаимодействие семьи и школы.

Abstract. The article analyzes a methodology for developing self-control skills in minor students. The purpose of the article is to substantiate the content, principles, methods, and tools of a methodology aimed at developing self-control skills in minor students, as well as to analyze its effectiveness based on the results of experimental work. The methodological novelty of the study lies in treating self-control not as an object of psychological assessment, but as an educational competence that is purposefully developed through cooperation between the family and the educational institution.
Keywords: self-control, self-regulation, adolescent, educational methodology, pedagogical technology, reflection, family-school collaboration.

KIRISH

Zamonaviy ta’limda o‘quvchining faqat bilim va ko‘nikmalarni egallashi emas, balki o‘z xatti-harakati, hissiy reaksiyalari, vaqt va faoliyatini ongli boshqara olishi ham muhim tarbiyaviy natija hisoblanadi. O‘zini nazorat qilish ko‘nikmasi o‘quvchining impulsiv xatti-harakatni cheklashi, vaziyat oqibatini oldindan ko‘ra olishi, qarorini ijtimoiy me’yorlar va shaxsiy maqsadlar bilan muvofiqlashtirishi, xatodan xulosa chiqarishi hamda o‘z faoliyatini qayta tashkil eta olishini qamrab oladi. O‘zbekiston pedagogik tadqiqotlarida huquqbuzarlikka moyil o‘quvchilar bilan ishlashning diagnostik, korreksion va reabilitatsion yo‘nalishlarini pedagogik korreksiya hamda individual ishlash asosida takomillashtirish zarurligi ta’kidlangan[1].

O‘zini nazorat qilishni faqat shaxsning tug‘ma yoki barqaror psixologik xususiyati sifatida talqin etish pedagogik imkoniyatlarni toraytiradi. Zamonaviy yondashuvlarda u maqsad qo‘yish, o‘z faoliyatini rejalashtirish, sharoitni baholash, natijani nazorat qilish va xulqni tuzatish kabi jarayonlarni birlashtiruvchi rivojlanuvchi regulyator resurs sifatida ko‘riladi. V.I. Morosanova ongli o‘z-o‘zini tartibga solishni maqsadga erishish va hayotiy muammolarni hal etishning metaresursi sifatida asoslaydi. T.G.Fomina va hammualliflarning[2] o‘smirlar bilan olib borgan longitudinal tadqiqotida esa o‘z-o‘zini tartibga solish darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, o‘quvchilarning xulqiy va kognitiv maktabga jalb etilishi shunchalik barqaror saqlanishi ko‘rsatilgan[3].

Xalqaro tadqiqotlar ham o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini maqsadli rivojlantirish mumkinligini tasdiqlaydi. A.Pandey va hammualliflarning 49 ta randomizatsiyalangan tadqiqotni qamrab olgan meta-tahlilida bolalar va o‘smirlarda o‘z-o‘zini tartibga solishga yo‘naltirilgan dasturlar samarali bo‘lib, o‘quv yutuqlari, ijtimoiy ko‘nikmalar va xulqiy natijalarga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan. Shu bilan birga, o‘smirning o‘zini nazorat qilish darajasini oilaviy tarbiya kontekstidan ajratib bo‘lmaydi. J.B.Li va hammualliflarning[4] 164.459 ishtirokchini qamrab olgan meta-tahlili[5] ota-onalik uslubi bilan o‘smirlarning o‘zini nazorat qilish darajasi o‘rtasida barqaror bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatgan.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqotning empirik bazasini Toshkent shahri, Farg‘ona va Samarqand viloyatlaridagi umumta’lim muassasalaridan jalb etilgan 302 nafar voyaga yetmagan o‘quvchi hamda ularning 302

---

[1]Zaripov F.M. O‘quvchilar o‘rtasida huquqbuzarliklar va jinoyatchilik profilaktikasining mexanizmlarini takomillashtirish: PhD dissertatsiyasi. – T., 2021. URL: https://oak.uz/index.php/pages/7048.

[2]Фомина Т.Г. и др. Динамика школьной вовлеченности и ее взаимосвязь с развитием осознанной саморегуляции у подростков // Экспериментальная психология. – 2022. – Т.15, №4. – С.167–180. URL: https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150411.

[3]Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. – 2021. – №1. – С.4–37. URL: https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01.

[4]Li J.-B. et al. Parenting and Self-Control Across Early to Late Adolescence: A Three-Level Meta-Analysis // Perspectives on Psychological Science. – 2019. – 14(6). – P.967–1005. URL: https://doi.org/10.1177/1745691619863046.

[5]Pandey A. et al. Effectiveness of Universal Self-regulation–Based Interventions in Children and Adolescents // JAMA Pediatrics. – 2018. – 172(6). – P.566–575. URL: https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.0232.

nafar ota-onasi tashkil etdi. O‘quvchilarning 150 nafari tajriba guruhiga, 152 nafari nazorat guruhiga ajratildi. Tajriba-sinov diagnostik, shakllantiruvchi va yakuniy-baholash bosqichlarida olib borildi. Tadqiqotda anketa, suhbat, pedagogik kuzatish, ekspert baholash, J. Rotterning nazorat lokusi bilan bog‘liq yondashuvlari, ota-onalar tarbiya uslublarini o‘rganish hamda A.G. Zverkov va Y.V. Eydmanning irodaviy o‘zini nazorat qilish diagnostikasidan foydalanildi.

Metodika oilaga yo‘naltirilgan, kompleks va tizimli yondashuvlar asosida tuzildi. Oilaga yo‘naltirilgan yondashuv ota-onani o‘quvchining o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishning faol subyekti sifatida jalb etishni; kompleks yondashuv pedagog, psixolog va ota-onaning vazifalarini birlashtirishni; tizimli yondashuv esa diagnostika, rivojlantirish, monitoring va refleksiyani izchil tashkil etishni nazarda tutdi. Mazkur yondashuv o‘zbek tadqiqotchilarining maktab o‘quvchilari huquqbuzarligi profilaktikasida pedagogik ta’sir vositalari, diagnostika va kollaborativ hamkorlikni uyg‘unlashtirish bo‘yicha xulosalari bilan hamohangdir[6].

Metodikaning tamoyillari sifatida insonparvarlik, o‘z-o‘zini tartibga solish, tizimlilik, muvaffaqiyatga yo‘nalganlik, uzluksiz rivojlanish va bir-birini to‘ldirish tamoyillari belgilandi. Ulardan o‘z-o‘zini tartibga solish tamoyili markaziy o‘rin egalladi: o‘quvchi o‘z hissiyotlari, imkoniyatlari va xatti-harakatlarini tashqi nazorat talabidan ichki nazoratga ko‘chirishga, o‘zining tanlovi va natijasi uchun mas’uliyatni qabul qilishga bosqichma-bosqich o‘rgatildi. Xorijiy tadqiqotlarda ham ongli o‘z-o‘zini tartibga solishning rejalashtirish, dasturlash, natijani baholash va regulyator moslashuvchanlik bilan bog‘liq ko‘rsatkichlari o‘quv faoliyati muvaffaqiyati uchun ahamiyatli ekanligi qayd etilgan[7].

Shakllantiruvchi bosqichda mashqlar, ijodiy topshiriqlar, muammoli vaziyatlar, pedagogik suhbat, bahs, hikoya, o‘zini tahlil qilish va refleksiv savollardan foydalanildi. Ta’lim shakllari individual ish, seminar-amaliy mashg‘ulotlar, informal va nonformal faoliyatni qamrab oldi. Asosiy vositalar sifatida o‘quvchi uchun “O‘zini nazorat qilish va muvaffaqiyatga erishish uchun mashqlar to‘plami”, ota-onalar uchun esa “O‘zini nazorat qilish, farzandlar bilan munosabatlarni mustahkamlash va oilaviy muhitni sog‘lomlashtirish bo‘yicha ota-onalar uchun ish daftari”dan foydalanildi. Mashqlar o‘quvchini hissiyotini nomlash va boshqarish, kun tartibini rejalashtirish, vaziyat oqibatini taxmin qilish, muqobil xatti-harakat tanlash, maqsadni kichik bosqichlarga ajratish, natijani baholash va xatodan xulosa chiqarishga yo‘naltirildi. O‘zini boshqarish strategiyalarini bevosita o‘rgatish va ularni turli vaziyatlarda muntazam qo‘llash samarali ta’lim aralashuvlarining muhim belgisi ekani xalqaro sistematik sharhlarda ham qayd etiladi[8].

---

[6]Zaripov F.M. Kamilova N.G. Uyushmagan yoshlar muammolarini o‘rganish – ularning jamiyatga ijtimoiy moslashuvini ta’minlash omili sifatida. – T., 2018. – B.77.

[7] Бондаренко И.Н., Цыганов И.Ю., Бурмистрова-Савенкова А.В. Индивидуально-типологические особенности взаимосвязи осознанной саморегуляции... // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т.27, №4. – С.15–23. URL: https://doi.org/10.17759/pse.2022270402.

[8]Wang Y., Sperling R.A. Characteristics of Effective Self-Regulated Learning Interventions in Mathematics Classrooms: A Systematic Review // Frontiers in Education. – 2020. – 5:58. URL: https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00058.

1-jadval

O‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish metodikasining tuzilishi

Metodik komponent	Mazmuni	Asosiy vosita va metodlar
Hissiy-regulyativ	hissiyotlarni anglash, nomlash va boshqarish; impulsiv reaksiyani kechiktirish	refleksiv savol, vaziyatli mashq, suhbat, “pauza va tanlov” topshirig‘i
Irodaviy-faoliyatli	maqsadga intilish, qat’iyat, kun tartibi va vazifani yakunlash	reja tuzish, ish varag‘i, kichik maqsadlar, o‘zini rag‘batlantirish
Kognitiv-baholash	qaror oqibatini oldindan ko‘rish, muqobil variantlarni qiyoslash, xatodan saboq chiqarish	muammoli vaziyat, case, bahs, “qaror–oqibat” jadvali
Refleksiv	o‘z xulqini tahlil qilish, natijani mezon bilan baholash, tuzatish kiritish	refleksiv kundalik, ota-ona va pedagog bilan qayta aloqa
Oilaviy qo‘llab-quvvatlash	bir xil tarbiyaviy talab, empatiya, konstruktiv muloqot va qo‘llab-quvvatlash	ota-onalar ish daftari, suhbat, maslahat, birgalikdagi topshiriq

NATIJALAR

Boshlang‘ich va yakuniy diagnostika natijalari tajriba guruhida o‘zini nazorat qilish ko‘rsatkichlarining ijobiy dinamikasini ko‘rsatdi. A.G. Zverkov va Y.V. Eydmanning irodaviy o‘zini nazorat qilish diagnostikasi bo‘yicha tajriba guruhida umumiy ko‘rsatkich o‘rtacha 13 balldan 20 ballga ko‘tarildi. Qat’iyat ko‘rsatkichi 8 balldan 12 ballgacha o‘sib, o‘rta darajadan yuqori darajaga o‘tdi; o‘zini tuta bilish ko‘rsatkichi 8 balldan 9 ballga ko‘tarildi. Nazorat guruhida esa umumiy irodaviy o‘zini nazorat qilish ko‘rsatkichi 14 ball atrofida saqlanib, sezilarli o‘zgarish kuzatilmadi.

O‘zini nazorat qilish mezonlari hissiyotlarni boshqara olish va kun tartibiga rioya qilish ko‘rsatkichlari orqali ham baholandi. Tajriba guruhida hissiyotlarni boshqara olishning yuqori darajasi 28,7 foizdan 37,6 foizga, kun tartibiga rioya qilishning yuqori darajasi 20,0 foizdan 27,3 foizga oshdi. Shu bilan birga, hissiyotlarni boshqarish bo‘yicha quyi daraja 16,6 foizdan 12,0 foizga, kun tartibiga rioya qilish bo‘yicha quyi daraja 28,7 foizdan 17,4 foizga kamaydi. Nazorat guruhida yuqori darajali umumiy ko‘rsatkich 27,8 foizdan 26,4 foizga biroz pasaygan.

2-jadval

O‘zini nazorat qilish mezonlari bo‘yicha tajriba-sinov dinamikasi, %

Guruh va daraja	Hissiyotlarni boshqarish (avval)	Hissiyotlarni boshqarish (so‘ng)	Kun tartibi (avval)	Kun tartibi (so‘ng)
Nazorat – yuqori	30,3	27,6	25,3	25,3
Nazorat – o‘rta	48,7	56,6	53,3	50,7
Nazorat – quyi	21,0	15,8	21,4	24,0
Tajriba – yuqori	28,7	37,6	20,0	27,3
Tajriba – o‘rta	54,7	50,4	51,3	55,3
Tajriba – quyi	16,6	12,0	28,7	17,4

Ikki ko‘rsatkichning o‘rtacha darajasi bo‘yicha tajriba guruhida yuqori natija 24,4 foizdan 32,5 foizgacha, ya’ni 8,1 foiz punktga oshdi; quyi daraja 22,6 foizdan 14,7 foizgacha, ya’ni 7,9 foiz

punktga kamaydi. Nazorat guruhida esa yuqori daraja 27,8 foizdan 26,4 foizga pasaydi, quyi daraja 21,2 foizdan 20,0 foizga qisqardi. Bu farq metodik ta'sirning aynan tajriba guruhida faol namoyon bo'lganini ko'rsatadi.

Qo'shimcha ko'rsatkichlarda ham ijobiy siljish kuzatildi: tajriba guruhida ratsional qaror qabul qilishning yuqori darajasi 31,4 foizdan 39,3 foizga, o'z-o'zini motivatsiyalash 22,6 foizdan 29,4 foizga oshdi. Barcha mezonlar bo'yicha umumiy tahlilda Styudent mezonining empirik qiymati 6,665 bo'lib, kritik qiymatdan (1,96; $p<0,05$) yuqori chiqdi. Bu umumiy pedagogik texnologiya samaradorligini tasdiqlaydi.

MUHOKAMA

Tajriba natijalarini nazariy tadqiqotlar bilan qiyoslash o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda uchta omilning integratsiyasi muhimligini ko'rsatadi: o'quvchining bevosita regulyativ mashqlari, pedagogning maqsadli metodik ta'siri va oiladagi qo'llab-quvvatlovchi tarbiya muhiti. J.B. Li va hammualliflarning meta-tahlilida ota-onalik bilan o'smirlar o'zini nazorat qilishi o'rtasidagi bog'liqlik bir vaqtning o'zida ham, longitudinal kesimda ham aniqlangani oilani metodik jarayonga kiritishning nazariy asosini kuchaytiradi. Shu sababli o'quvchiga maktabda o'rgatilgan "pauza–tahlil–tanlov–natija" algoritmi uyda ota-onaning keskin jazosi yoki mutlaqo befarq munosabati bilan inkor etilmasligi, aksincha, bir xil qo'llab-quvvatlovchi talab bilan mustahkamlanishi zarur.

Natijalar o'zini nazorat qilish ko'nikmasining ko'p komponentli ekanini ham ko'rsatadi. Faqat "o'zini tuta bilish"ga urg'u berish metodik jihatdan yetarli emas. O'quvchi vaziyatni anglay olishi, hissiyotini boshqarishi, maqsad va oqibatni qiyoslashi, qarorini bajarishga irodaviy kuch sarflashi va natijani qayta baholashi kerak. Shu sababli metodik tizimda kognitiv, hissiy va irodaviy topshiriqlarning birgalikda qo'llanishi maqsadga muvofiq. A.Pandey va hammualliflar qayd etganidek, o'z-o'zini tartibga solishga qaratilgan dasturlar faqat bitta mashq turiga emas, balki o'quv dasturi, oilaviy, ijtimoiy va shaxsiy ko'nikma komponentlarini qamrab olgan turli formatlarga ega bo'lganda ham samaradorlik ko'rsatadi.

Olingan natijalarning ahamiyati shundaki, o'zini nazorat qilish ko'nikmasi tarbiya metodikasi doirasida aniq maqsad, mazmun, metod, shakl, vosita va baholash mezonlariga ega bo'lgan pedagogik natija sifatida ifodalanadi. Metodik jarayon "diagnostika – maqsad qo'yish – mashq qilish – vaziyatda qo'llash – refleksiya – qayta aloqa – monitoring" sikli asosida tashkil etilganda o'quvchining o'z xulqini tashqi nazoratdan ichki nazoratga o'tkazishi uchun sharoit yaratiladi. Bunda pedagog "nazorat qiluvchi" rolidan "o'zini nazorat qilishni o'rgatuvchi" fasilitator roliga o'tadi.

Tadqiqot profilaktik-tarbiyaviy kontekstda o'tkazilgani sababli kelgusida metodikani turli yosh va o'quvchilar kontingentida sinash, shuningdek shakllangan ko'nikmalarning uzoq muddatli barqarorligini tekshirish maqsadga muvofiq.

XULOSA

O'quvchilarda o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish maqsadli va tizimli pedagogik ta'sirni talab qiladi. Uning metodik mazmuni hissiyotlarni boshqarish, irodaviy barqarorlik, kun tartibi va vaqtni boshqarish, ratsional qaror qabul qilish, refleksiya va shaxsiy mas'uliyatni uyg'un

rivojlantirishdan iborat. Mazkur natijaga erishishda oilaga yo‘naltirilgan, kompleks va tizimli yondashuvlar, shuningdek insonparvarlik, o‘z-o‘zini tartibga solish, muvaffaqiyatga yo‘nalganlik va tizimlilik tamoyillari samarali metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Tajriba guruhida o‘zini nazorat qilishning yuqori darajasi 24,4 foizdan 32,5 foizgacha oshgani, quyi daraja 22,6 foizdan 14,7 foizgacha kamaygani hamda irodaviy o‘zini nazorat qilish ko‘rsatkichi 13 balldan 20 ballga ko‘tarilgani ishlab chiqilgan metodikaning amaliy salohiyatini ko‘rsatdi. Metodikaning asosiy pedagogik mexanizmi o‘quvchini taqiqlar bilan boshqarish emas, balki unga o‘z hissiyoti va xatti-harakatini anglash, rejalashtirish, tanlash, baholash va tuzatish usullarini o‘rgatishdan iborat. Shu jihatdan o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish metodikasi o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, mas’uliyatli xulqi va profilaktik tarbiya samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Zaripov F.M. O‘quvchilar o‘rtasida huquqbuzarliklar va jinoyatchilik profilaktikasining mexanizmlarini takomillashtirish: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent, 2021. URL: https://oak.uz/index.php/pages/7048
2. Kamilova N.G. Uyushmagan yoshlar muammolarini o‘rganish – ularning jamiyatga ijtimoiy moslashuvini ta’minlash omili sifatida // O‘zbekistonda bolalarni ijtimoiy himoya qilish: milliy va xorijiy ilg‘or tajribalar. – Toshkent, 2018. – B. 77.
3. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2021. – №1. – С. 4–37. DOI: 10.11621/vsp.2021.01.01.
4. Фомина Т.Г., Потанина А.М., Бондаренко И.Н., Моросанова В.И. Динамика школьной вовлеченности и ее взаимосвязь с развитием осознанной саморегуляции у подростков // Экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15, №4. – С. 167–180. DOI: 10.17759/exppsy.2022150411.
5. Бондаренко И.Н., Цыганов И.Ю., Бурмистрова-Савенкова А.В. Индивидуально-типологические особенности взаимосвязи осознанной саморегуляции, психологического благополучия и академической успеваемости учащихся пятых классов // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, №4. – С. 15–23. DOI: 10.17759/pse.2022270402.
6. Pandey A., Hale D., Das S., Goddings A.-L., Blakemore S.-J., Viner R.M. Effectiveness of Universal Self-regulation–Based Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis // JAMA Pediatrics. – 2018. – Vol. 172, No. 6. – P. 566–575. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2018.0232.
7. Li J.-B., Willems Y.E., Stok F.M., Deković M., Bartels M., Finkenauer C. Parenting and Self-Control Across Early to Late Adolescence: A Three-Level Meta-Analysis // Perspectives on Psychological Science. – 2019. – Vol. 14, No. 6. – P. 967–1005. DOI: 10.1177/1745691619863046.
8. Wang Y., Sperling R.A. Characteristics of Effective Self-Regulated Learning Interventions in Mathematics Classrooms: A Systematic Review // Frontiers in Education. – 2020. – Vol. 5. – Article 58. DOI: 10.3389/feduc.2020.00058.