

**TALABALARDA METAKOGNITIV REFLEKSIYA VA
AKADEMIK O‘ZINI O‘ZI BOSHQARISH O‘RTASIDAGI
BOG‘LIQLIK**

Sabirova Nargiza

O‘zMPU huzuridagi Psixologiya

o‘quv-ilmiy markazi xodimi

Annotatsiya. Ushbu tezisda talabalarda metakognitiv refleksiya va akademik o‘zini o‘zi boshqarish o‘rtasidagi bog‘liqlik nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Maqsad qo‘yish, rejalashtirish, o‘quv faoliyatini monitoring qilish, natijalarni baholash va strategiyalarni o‘zgartirish jarayonlarining mazmuni yoritiladi. Metakognitiv refleksiyaning vaqtni boshqarish, motivatsiyani saqlash, prokrastinatsiyani kamaytirish va mustaqil ta’lim samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlari ko‘rsatib beriladi.

Kalit so‘zlar: metakognitiv refleksiya, akademik o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi tartibga solib o‘rganish, maqsad qo‘yish, monitoring, motivatsiya, prokrastinatsiya, talaba.

Oliy ta’limda talabaning muvaffaqiyati faqat intellektual imkoniyatlari yoki egallagan bilimlar hajmi bilan belgilanmaydi. Bir xil qobiliyat va sharoitga ega talabalar o‘rtasidagi natijalar farqi ko‘pincha o‘quv faoliyatini tashkil etish, vaqtni taqsimlash, qiyinchilikka munosabat bildirish va o‘z xatti-harakatlarini nazorat qila olish bilan bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli zamonaviy ta’lim psixologiyasida akademik o‘zini o‘zi boshqarish hamda uni ta’minlovchi metakognitiv mexanizmlarni o‘rganish alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Akademik o‘zini o‘zi boshqarish talabaning ta’limiy maqsadlarni mustaqil belgilashi, ularga erishish uchun zarur resurslarni safarbar etishi,

faoliyat jarayonini nazorat qilishi va natijalarga muvofiq o'z harakatlarini tuzatib borishini anglatadi. B. Zimmerman o'zini o'zi tartibga solib o'rganishni oldindan rejalashtirish, faoliyatni bajarish va o'z-o'zini refleksiya qilish bosqichlaridan iborat siklik jarayon sifatida izohlaydi. Mazkur siklda refleksiya yakunlovchi bosqich bo'lish bilan birga, keyingi maqsad va strategiyalarni belgilovchi yangi boshlang'ich nuqta vazifasini ham bajaradi.

Metakognitiv refleksiya talabaning o'z fikrlash jarayoniga nisbatan faol tadqiqotchi pozitsiyasini egallashidir. Talaba "Men bu mavzuni qay darajada tushundim?", "Nima sababdan vazifani kechiktirdim?", "Tanlagan usulim natija berdimi?" va "Keyingi safar nimani o'zgartirishim kerak?" kabi savollar orqali o'z faoliyatini tahlil qiladi. Bunday savollar umumiy taassurotni aniq kuzatuvga, kuzatuvni esa boshqaruv qaroriga aylantiradi. Natijada refleksiya o'tgan faoliyat haqida fikr yuritish bilangina cheklanmay, kelajakdagi harakatlarni optimallashtirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Metakognitiv refleksiya va akademik o'zini o'zi boshqarish o'rtasidagi bog'liqlik, avvalo, maqsad qo'yishda namoyon bo'ladi. Refleksiv talaba o'z imkoniyatlari va mavjud bilimlarini real baholab, mavhum "yaxshi o'qish" istagini aniq, o'lchanadigan va muddatli vazifalarga aylantira oladi. Masalan, "ingliz tilini yaxshilash" maqsadi o'rniga bir hafta davomida ma'lum miqdordagi akademik atamalarni o'zlashtirish, matn yozish va xatolarni tahlil qilish kabi kichik maqsadlar belgilanadi. Aniq maqsad faoliyat mezonini yaratadi va talabaning rivojlanishni kuzatishiga imkon beradi.

Rejalashtirish jarayonida talaba vazifaning murakkabligi, bajarish muddati, mavjud vaqt va o'zining diqqat imkoniyatlarini hisobga oladi. Metakognitiv refleksiya yetarlicha rivojlanmagan hollarda reja ko'pincha real imkoniyatlardan uzilib qoladi: murakkab topshiriqqa kam vaqt ajratiladi, tanaffuslar hisobga olinmaydi yoki barcha vazifalar bir xil ustuvorlikda qabul qilinadi. Refleksiv tahlil esa oldingi tajribadagi vaqt sarfini esga olish,

chalg'ituvchi omillarni oldindan belgilash va mos strategiyani tanlashga yordam beradi. Shu ma'noda refleksiya vaqt menejmentining psixologik asosi hisoblanadi.

Faoliyat davomida monitoring o'zini o'zi boshqarishning markaziy bo'g'ini bo'lib xizmat qiladi. Talaba matnni o'qib chiqishi mumkin, biroq bu hali uni tushunganini anglatmaydi. Metakognitiv monitoring o'qilgan materialni o'z so'zlari bilan qayta ifodalash, savollarga javob berish, asosiy g'oyalar o'rtasidagi aloqani aniqlash va xatolarni qayd etish orqali amalga oshiriladi. G. Schraw va R. Dennison bilishni tartibga solish tarkibida rejalashtirish, axborotni boshqarish, tushunishni kuzatish, xatolarni tuzatish va baholash jarayonlarini ajratgan. Ushbu jarayonlar talabaning qachon strategiyani davom ettirish yoki o'zgartirish zarurligini anglashiga yordam beradi.

Metakognitiv refleksiya motivatsiyani boshqarishda ham muhimdir. Qiyin topshiriqda yuzaga kelgan noqulaylik talaba tomonidan qobiliyatsizlik belgisi sifatida talqin qilinsa, faoliyatni tark etish ehtimoli ortadi. Agar ushbu qiyinchilik o'rganish jarayonining tabiiy qismi sifatida baholansa, talaba kuchini qayta taqsimlaydi, yordam so'raydi yoki yangi strategiyani sinab ko'radi. Shunday qilib, refleksiya emotsional kechinmaga ma'no beradi va u asosida konstruktiv qaror qabul qilish imkonini yaratadi. Bu jarayon akademik qat'iyatlilikning shakllanishiga xizmat qiladi.

Prokrastinatsiya ham faqat vaqtni noto'g'ri taqsimlash emas, balki o'z faoliyati va emotsiyalarini boshqarishdagi qiyinchilik sifatida ko'rilishi lozim. Talaba topshiriqni kechiktirish sababini "vaqtim bo'lmadi" deb izohlashi mumkin, holbuki vazifaning noaniqligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish yoki mukammal bajarishga intilish asosiy sabab bo'lishi ehtimol. Metakognitiv refleksiya kechiktirishning shaxsiy mexanizmini aniqlashga yordam beradi. Vazifani kichik bosqichlarga ajratish, ishni besh daqiqalik harakatdan

boshlash, chalg'ituvchilarni cheklash va bajarilgan ishni qayd etish refleksiv xulosani amaliy boshqaruvga aylantiradi.

Akademik o'zini o'zi boshqarishda yakuniy baholashning sifati ham muhim. Past natijani faqat tashqi omillar bilan tushuntirish talabning o'z strategiyasini o'zgartirishiga to'sqinlik qiladi; barcha mas'uliyatni shaxsiy qobiliyatsizlikka yuklash esa motivatsiyani susaytiradi. Konstruktiv refleksiya nazorat qilinadigan omillarni ajratishni talab qiladi: tayyorgarlik usuli, vaqt, takrorlash chastotasi, yordamdan foydalanish va diqqatni saqlash. Bunda talaba shaxsiyatini emas, qo'llangan faoliyat usulini baholaydi. Natijada xato o'z qadrini pasaytiruvchi hodisa emas, keyingi faoliyatni takomillashtirish uchun teskari aloqa sifatida qabul qilinadi.

Metakognitiv refleksiyani rivojlantirish uchun oliy ta'lim jarayoniga qisqa, ammo muntazam refleksiv topshiriqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Dars boshida talaba mavzu bo'yicha bilim darajasi va kutilayotgan qiyinchiliklarni belgilashi, dars oxirida esa nimani o'rganganini, qaysi savollar ochiq qolganini va keyingi qadamni yozishi mumkin. "Prognoz–natija" jadvali, haftalik o'quv kundaligi, xatolar xaritasi, o'zaro baholash, mezonli o'zini baholash va portfolio tahlili ana shunday usullardir. Ushbu vositalar refleksiyani umumiy mulohazadan dalillarga asoslangan o'zini boshqarish amaliyotiga aylantiradi.

Raqamli vositalardan foydalanishda ham refleksiv nazorat zarur. Ta'lim platformalari bajarilgan topshiriqlar, sarflangan vaqt va natijalar haqidagi ma'lumotni ko'rsatishi mumkin, ammo ma'lumotning o'zi xulq-atvorni o'zgartirmaydi. Talaba ushbu ko'rsatkichlarni maqsadlari bilan solishtirishi, natijaning sabablarini aniqlashi va yangi reja tuzishi kerak. Sun'iy intellektdan foydalanishda esa javobni tekshirish, manbani aniqlash, yechim mantiqini mustaqil tushuntirish va vosita yordamisiz nimalarni bajara olishini baholash metakognitiv mustaqillikni saqlab qoladi.

Metakognitiv refleksiya darajasini baholashda so‘rovnoma, refleksiv kundalik, intervyu va faoliyat mahsulini birgalikda tahlil qilish maqsadga muvofiq. Talabanning o‘zi haqidagi fikri bilan real xatti-harakati o‘rtasida tafovut bo‘lishi mumkin. Shu bois topshiriqdan oldingi natija prognozi, bajarish jarayonidagi strategiyalar va yakuniy ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi muvofiqlik muhim diagnostik mezon hisoblanadi. Baholashning vazifasi talabalarni qat’iy toifalarga ajratish emas, ularga qaysi boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirish zarurligini ko‘rsatishdan iborat.

Xulosa qilib aytganda, metakognitiv refleksiya akademik o‘zini o‘zi boshqarishning barcha bosqichlarini — maqsad qo‘yish, rejalashtirish, monitoring, motivatsiyani saqlash, natijani baholash va strategiyani tuzatishni birlashtiradi. U talabanning o‘z tajribasidan o‘rganishi, xatolar sababini to‘g‘ri anglab, keyingi faoliyatini ongli ravishda qayta qurishiga yordam beradi. Metakognitiv refleksiyani muntazam rivojlantirish mustaqil, mas’uliyatli va o‘zgaruvchan ta’lim sharoitlariga moslasha oladigan mutaxassisni tayyorlashning muhim shartidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry // American Psychologist. – 1979. – Vol. 34, No. 10. – P. 906–911.
2. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview // Theory Into Practice. – 2002. – Vol. 41, No. 2. – P. 64–70.
3. Schraw G., Dennison R. S. Assessing metacognitive awareness // Contemporary Educational Psychology. – 1994. – Vol. 19, No. 4. – P. 460–475.

4. Pintrich P. R. The role of goal orientation in self-regulated learning // Handbook of Self-Regulation / Eds. M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. – San Diego: Academic Press, 2000. – P. 451–502.
5. Efklides A. Interactions of metacognition with motivation and affect in self-regulated learning: The MASRL model // Educational Psychologist. – 2011. – Vol. 46, No. 1. – P. 6–25.