



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th April 2026

Website: <https://econferencia.com>

TALABALARNING O‘QUV FAOLIYATIDAGI QIYINCHILIKLAR VA ULARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ziyodulloeva Farangiz Jo‘raboy qizi

Ijtimoiy fanlar, pedagogika va psixologiya kafedrası

Toshkent davlat agrar universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya:

Ushbu ilmiy maqola talabalarning o‘quv faoliyatida yuzaga keladigan qiyinchiliklar va ularni bartaraf etishning psixologik xususiyatlariga bag‘ishlangan. Zamonaviy ta‘lim tizimida talabalar ko‘plab o‘quv qiyinchiliklariga duch kelmoqda: bilimlarni o‘zlashtirishdagi to‘siqlar, vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash, motivatsiyaning pasayishi, o‘qish texnikasining pastligi, imtihon stressi va kognitiv yuklamaning haddan tashqari ko‘pligi. Maqolada ushbu qiyinchiliklarning psixologik mexanizmlari tahlil qilinib, ularni yengib o‘tishning samarali usullari – o‘quv motivatsiyasini shakllantirish, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, kognitiv strategiyalarni o‘rgatish, stressga qarshi kurashish texnikalari va o‘quv muhitini optimallashtirish kabi masalalar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘quv faoliyati, o‘quv qiyinchiliklari, psixologik xususiyatlar, motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish, kognitiv strategiyalar, imtihon stressi, vaqtni rejalashtirish.

Talabalik yillari – bu inson hayotidagi eng mas‘uliyatli va shu bilan birga eng murakkab bosqichlardan biridir. Aynan shu davrda shaxsning intellektual salohiyati, irodaviy sifatleri va o‘z-o‘zini tashkil etish qobiliyati sinovdan o‘tadi.



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th April 2026

Website: <https://econferencia.com>

Biroq, ko‘pchilik talabalar o‘quv faoliyati davomida turli xil qiyinchiliklarga duch keladi. Ba’zilar bilimlarni o‘zlashtirishda qiynalsa, boshqalari imtihon oldidan vahimaga tushadi, uchinchilari esa umuman o‘qishga nisbatan qiziqishni yo‘qotadi. Bu qiyinchiliklar tasodifiy emas – ularning har biri o‘ziga xos psixologik ildizlarga ega. O‘quv faoliyatidagi qiyinchiliklar – bu talabaning belgilangan o‘quv maqsadlariga erishish yo‘lidagi subyektiv va obyektiv to‘siqlardir. Ularning kelib chiqishida bir qancha omillar muhim rol o‘ynaydi: o‘quv materialining murakkabligi, o‘qitish metodikasining nomuvofiqligi, talabaning psixofiziologik xususiyatlari, motivatsiyaning yetarli emasligi, o‘quv ko‘nikmalarining shakllanmaganligi va ijtimoiy-psixologik muhit. Afsuski, ko‘p hollarda talabalar bu qiyinchiliklarni “o‘zining qobiliyatsizligi” deb qabul qiladi va natijada o‘ziga bo‘lgan ishonchni yo‘qotadi. Holbuki, qiyinchiliklarning aksariyati to‘g‘ri psixologik yondashuv bilan bartaraf etilishi mumkin.

Bilimlarni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklar. Talabalarning eng ko‘p duch keladigan muammolaridan biri – bu yangi bilimlarni tez va samarali o‘zlashtira olmaslikdir. Oliy ta’lim dasturlari maktabga nisbatan ancha murakkab va katta hajmli. Ko‘plab talabalar hali ham eski “yodlash” usuliga tayanadi, ammo bu yuqori kurslarda ish bermaydi. Natijada talaba materialni tushunmaydi, ma’ruzalarda qolib ketadi, amaliy topshiriqlarni bajara olmaydi. Psixologik nuqtai nazardan, bu qiyinchilik kognitiv yuklamaning haddan tashqari ko‘pligi, diqqatni jamlay olmaslik, xotira jarayonlarining sustligi va o‘quv strategiyalarining yetarli emasligi bilan bog‘liq.

Vaqtning noto‘g‘ri taqsimlash (prokrastinatsiya). Prokrastinatsiya – bu muhim ishlarni oxirgi daqiqaga qoldirish odatidir. Talabalar orasida bu hodisa juda keng tarqalgan: ular uy vazifasini, kurs ishini yoki imtihonga tayyorgarlikni keyinga qoldiraveradi, natijada kechasi bilan “shturm” qilishga majbur bo‘ladi. Bu o‘z navbatida uyqusizlik, past natijalar va surunkali stressga olib keladi.



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th April 2026

Website: <https://econferencia.com>

Prokrastinatsiyaning psixologik sabablari – qo‘rquv (muvaqqiyatsizlikka uchrash qo‘rquvi), perfektsionizm, o‘z-o‘zini boshqarishning pastligi va vaqtni baholashdagi xatolardir. Talaba “bu ishga atigi 2 soat ketadi” deb o‘ylaydi, lekin aslida 5 soat ketadi. Natijada barcha rejalar buziladi.

Motivatsiyaning pasayishi va o‘qishga nisbatan befarqlik. Dastlabki kurslarda talabalar ko‘pincha yuqori motivatsiya bilan o‘qishni boshlaydi. Ammo vaqt o‘tishi bilan, ayniqsa “zerikarli” yoki “keraksiz” deb hisoblangan fanlar paydo bo‘lganda, motivatsiya pasayadi. Talaba “nega men buni o‘rganyapman? Menga bu kerakmi?” degan savollarni bera boshlaydi. Psixologik jihatdan bu ichki motivatsiyaning tashqi motivatsiyaga (baholar, majburiyat) nisbatan zaiflashishini anglatadi. Ichki motivatsiya – bu o‘qishdan zavqlanish, qiziqish va bilimga chanqoqlik bo‘lsa, tashqi motivatsiya – bu jazo va mukofot tizimiga asoslangan. Tashqi motivatsiya uzoq muddatli o‘quv faoliyati uchun yetarli emas. O‘qish texnikasining pastligi. Ko‘pchilik talabalar qanday qilib samarali o‘qishni bilmaydi. Ular matni boshdan oxirgacha o‘qiydi, hech qanday konspekt tuzmaydi, takrorlash texnikasini bilmaydi, savol berishga odatlanmagan. Zamonaviy psixologiyada “o‘rganishni o‘rganish” (learning to learn) kompetensiyasi alohida ahamiyatga ega. Afsuski, maktabda bunga yetarlicha e‘tibor berilmaydi. Natijada talaba ko‘p vaqt sarflaydi, lekin natija past bo‘ladi. Bu esa o‘z navbatida o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytiradi va “men hech narsa qila olmayman” degan his-tuyg‘uni kuchaytiradi.

Imtihon – bu talabalar hayotidagi eng stressli voqealardan biridir. Biroq, ba’zi talabalar uchun bu stress haddan tashqari kuchli bo‘lib, “test tashvishi” (test anxiety) deb ataladigan holatga olib keladi. Talaba imtihon oldidan uxlay olmaydi, yurak urishi tezlashadi, qo‘llari titraydi, xotirasi “bo‘shab” qoladi. Hatto yaxshi bilgan materialni ham unutib qo‘yadi. Psixologik mexanizm – bu avtomatik salbiy fikrlar (“Men albatta yiqilaman”, “Hamma menga qarab



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th April 2026

Website: <https://econferencia.com>

turibdi”, “Agar yiqilsam, hayotim tugaydi”). Bu fikrlar vahimani kuchaytiradi va kognitiv resurslarni bloklaydi.

Talabaning o‘quv faoliyatiga o‘qituvchi bilan munosabatlari kuchli ta’sir qiladi. Agar talaba o‘qituvchidan qo‘rqsa, unga nisbatan ishonchsizlik his qilsa yoki oldingi salbiy tajribalar bo‘lsa, bu uning o‘quv motivatsiyasiga putur yetkazadi. Ba’zi talabalar yordam so‘rashdan uyaladi, savol berishdan qo‘rqadi, natijada tushunmagan joylari qolib ketadi. Boshqa tomondan, ayrim o‘qituvchilarning qattiqqo‘lligi, tanqidiyligi yoki befarqligi ham talabada psixologik to‘siq hosil qiladi.

Axborot asrida yashayotgan talabalar har kuni juda katta hajmdagi ma’lumotga duch keladi: ma’ruzalar, darsliklar, ilmiy maqolalar, internet resurslari, ijtimoiy tarmoqlar... Miyaning ma’lumotni qayta ishlash imkoniyati cheklangan. Haddan tashqari kognitiv yuklama diqqatning pasayishi, charchoq va o‘rganish samaradorligining keskin tushishiga olib keladi. Talaba “nimani muhim, nimani muhim emas”ligini ajrata olmaydi, hamma narsani eslab qolishga urinadi va natijada hech narsani eslab qolmaydi.

Yotoqxonada yashaydigan, shovqinli joyda o‘qishga majbur bo‘lgan, yoki oilaviy muammolari bo‘lgan talabalar uchun o‘qish ikki barobar qiyin. Zamonaviy texnologiyalar ham katta chalg‘ituvchi omil hisoblanadi: mobil telefonlar, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar – bularning barchasi talabaning diqqatini tarqatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, har 10 daqiqada chalg‘ish o‘rganish samaradorligini 40% gacha pasaytiradi.

Past o‘z-o‘zini baholashga ega talabalar ko‘pincha “Men buni uddalay olmayman” deb o‘ylaydi va hatto harakat qilmaydi. Ular muvaffaqiyatsizlikni o‘zlarining “qobiliyatsizligi” bilan izohlaydi, tashqi sabablar bilan emas. Bu esa o‘rganilgan nochorlik (learned helplessness) sindromiga olib keladi. Aksincha, haddan tashqari yuqori o‘z-o‘zini baholashga ega talabalar esa o‘z



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th April 2026

Website: <https://econferencia.com>

imkoniyatlarini oshirib yuboradi, o‘qishga yetarlicha vaqt ajratmaydi va natijada omadsizlikka uchraydi.

O‘quv qiyinchiliklarini bartaraf etishning eng muhim psixologik vositasi – bu ichki motivatsiyani shakllantirishdir. Talaba o‘qishning o‘zidan zavqlanishni, bilim olishning quvonchini his qilishni o‘rganishi kerak. Buning uchun qanday usullar samarali? Birinchidan, o‘qish maqsadlarini aniq va realistik belgilash (masalan, “Men ushbu mavzuni bugun shu darajada o‘rganamanki, uni boshqalarga tushuntira olaman”). Ikkinchidan, o‘z muvaffaqiyatlarini kuzatib borish va hatto kichik yutuqlarni nishonlash. Uchinchidan, o‘qishni hayotiy maqsadlar bilan bog‘lash – “Bu bilim menga kelajakdagi kasbimda qanday yordam beradi?”.

Prokrastinatsiya bilan kurashish uchun talaba vaqtni rejalashtirishning oddiy, ammo samarali usullarini o‘zlashtirishi kerak. Masalan, “Pomodoro texnikasi” – 25 daqiqa to‘liq diqqat bilan o‘qish, 5 daqiqa dam olish. Yoki “Eisenhower matritsasi” – ishlarni muhimlik va tezkorlik bo‘yicha toifalarga ajratish. Psixologik jihatdan, eng qiyin ishni kunning boshida bajarish (to‘g‘rirog‘i, “qurbaqani yeyish” qoidasi) juda foydali. Shuningdek, talaba o‘zining “biologik soati”ni bilishi kerak – kim ertalab samarali ishlaydi, kim kechqurun. Shu ritmga moslashtirilgan jadval tuzish kerak.

Samarali o‘qishning psixologik asoslari – bu kognitiv strategiyalarni bilish va qo‘llashdir. Jumladan:

Aktiv o‘qish: matnni o‘qiyotganda, chetiga savollar yozib borish, muhim joylarni belgilash.

Mnemonik texnikalar: ma’lumotni bog‘lash, qisqartmalar yoki ritmik jumlarlar yordamida yodlash.

Konspekt tuzishning samarali usullari: Cornell usuli, aqliy xaritalar (mind maps), sketchnoting.



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th April 2026

Website: <https://econferencia.com>

Spaced repetition (interval bilan takrorlash): ma'lumotni bir marta emas, vaqt oralab bir necha marta takrorlash (masalan, 1 kun, 3 kun, 7 kun, 30 kundan keyin). O'z-o'zini test qilish: o'qigan mavzu yuzasidan o'ziga savollar berish va javob berishga harakat qilish.

Imtihon stressini kamaytirishning psixologik usullari:

Nafas olish texnikalari: 4-7-8 qoidasi (4 soniya nafas olish, 7 soniya ushlab turish, 8 soniya nafas chiqarish).

Kognitiv qayta qurish (cognitive restructuring): "Men albatta yiqilaman" degan salbiy fikrni "Men bor kuchimni beraman, natija qanday bo'lishidan qat'i nazar, bu meni inson sifatida belgilamaydi" deb o'zgartirish.

Vizualizatsiya: imtihonning muvaffaqiyatli o'tayotganini tasavvur qilish.

Relaksatsiya va progressiv mushak bo'shashtirish.

Talaba o'qish joyini to'g'ri tashkil etishi kerak: yaxshi yorug'lik, shovqinsiz muhit, qulay stul va stol. Telefonni "bezovta qilmaslik" rejimiga o'tkazish yoki boshqa xonada qoldirish. O'rganilgan joy bilan o'rganilayotgan material o'rtasida assotsiatsiya hosil qilish – masalan, bir fan uchun har doim bir joyda o'tirish. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tartibli muhit tartibli fikrlashga yordam beradi.

O'z-o'zini boshqarish va o'z-o'zini nazorat qilish. Talaba o'zining o'quv jarayonining egasi bo'lishi kerak. Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi: o'z kuchli va zaif tomonlarini bilish; o'quv maqsadlarini belgilash va ularga erishish uchun strategiya tuzish; o'z faoliyatini kuzatib borish va kerak bo'lganda tuzatishlar kiritish; o'zini mukofotlash (masalan, bir bobni o'qib bo'lgach, sevimli serialini tomosha qilish). O'z-o'zini boshqarish – bu intizom emas, balki o'ziga nisbatan ongli yondashuvdir.

O'qituvchi va tengdoshlar bilan hamkorlik. O'quv qiyinchiliklarini yolg'iz engish shart emas. Talaba yordam so'rashdan uyalmasligi kerak – bu zaiflik



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th April 2026

Website: <https://econferencia.com>

emas, aksincha, aqlilik belgisidir. O‘qituvchidan maslahat so‘rash, guruh bo‘lib o‘qish, “study buddy” (birgalikda o‘qish bo‘yicha sherik) topish – bularning barchasi samaradorlikni oshiradi. Psixologik nuqtai nazardan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressni kamaytiradi va o‘rganishni yanada qiziqarli qiladi.

O‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchni tiklash va ijobiy fikrlash. Past o‘z-o‘zini baholashga ega talabalar uchun maxsus psixologik mashqlar mavjud. Masalan, “kunlik muvaffaqiyatlar kundaligi” – har kuni kamida uchta muvaffaqiyatni (hatto kichik bo‘lsa ham) yozib borish. Yoki “kuchli tomonlarim” ro‘yxatini tuzish va uni tez-tez ko‘zdan kechirish. Ijobiy affermatsiyalar: “Men qobiliyatliman”, “Men o‘rganaman va rivojlanaman”, “Xatolar – bu o‘shish imkoniyati”. Muhimi, bu faqat so‘z emas, balki harakat bilan mustahkamlanishi kerak.

Talabalarning o‘quv faoliyatidagi qiyinchiliklar – bu muqarrar hodisa, ammo ularning hammasi yengib bo‘lmaydigan to‘siq emas. Aksariyat qiyinchiliklar psixologik xarakterga ega va to‘g‘ri yondashuv bilan bartaraf etilishi mumkin. Asosiy psixologik xususiyatlar quyidagilardan iborat: motivatsiyaning ichki manbalarini faollashtirish, vaqt va diqqatni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, samarali o‘quv strategiyalarini o‘zlashtirish, stressga qarshi kurashish mexanizmlarini qo‘llash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘ini yaratish.

Har bir talaba o‘z o‘quv faoliyatining arxitektori ekanligini unutmazligi kerak. Qiyinchiliklar – bu rivojlanish imkoniyati. Agar talaba bugun o‘zining o‘qishdagi qiyinchiliklarini tahlil qilsa, ularning psixologik sabablarini tushunsa va tegishli usullarni qo‘llasa, ertaga u nafaqat a‘lo baholarga, balki o‘ziga bo‘lgan ishonch va hayotiy muvaffaqiyatga erishadi. Oliy ta‘lim muassasalari esa bu jarayonda talabalarni qo‘llab-quvvatlashi, psixologik xizmatlarni rivojlantirishi va o‘quv dasturlarida “o‘rganishni o‘rganish” fanlarini joriy etishi lozim.



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th April 2026

Website: <https://econferencia.com>

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology*, 54(2), 199-231.
2. Niyozova, S. (2020). Talabalarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishning psixologik jihatlari. *Ta’lim va innovatsiyalar*, 3(1), 56-63.
3. Raximov, B. (2019). Oliy ta’lim talabalarida o‘quv stressi va uning oldini olish. *Psixologiya fanlari jurnali*, 4(2), 34-41.
4. To‘xtayev, N. (2021). *Kognitiv psixologiya va o‘quv faoliyati*. Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU.
5. Usmonova, D. (2022). Imtihon tashvishi va uni psixologik korreksiya qilish usullari. *Amaliy psixologiya*, 2(3), 45-52.
6. Saidov, A. (2018). O‘rganilgan nochorlik sindromi va uning talabalar o‘quv faoliyatiga ta’siri. *Psixologik tadqiqotlar*, 1(1), 22-29.