Talabalarda kasbiy motivatsiya: O‘qishdan sovishning oldini olishdagi psixologik yondashuvlar

Abdurazzoqov Yusufbek Turg’un o’g’li

Innovatsion texnologiyalar universiteti

assistent o’qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarida kasbiy motivatsiyani shakllantirish hamda o‘quv jarayonida yuzaga keladigan akademik emotsional kuyish (o‘qishdan sovish) muammolari psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Maqolada talabalarning o‘qishga bo‘lgan ishtiyoqi so‘nishining asosiy sabablari, ichki va tashqi motivatsiyaning o‘zaro mutanosibligi hamda ushbu inqirozlarning oldini olishda kognitiv-hulq-atvor yondashuvi va o‘z-o‘zini belgilash nazariyasining o‘rni yoritilgan. Shuningdek, talabalar, professor-o‘qituvchilar va oliygoh psixologlari uchun kasbiy identifikatsiyani kuchaytirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so‘zlar: Talaba, kasbiy motivatsiya, o‘qishdan sovish, akademik emotsional kuyish, ichki motivatsiya, kognitiv-hulq-atvor yondashuvi, o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi, kasbiy identifikatsiya.

Kirish:

Zamonaviy dunyoda oliy ta’lim nafaqat bilim olish maskani, balki kuchli raqobat, yuqori intellektual va ruhiy yuklamalar maydoniga aylandi. Talabalik davri inson hayotidagi eng dinamik, shu bilan birga, psixologik jihatdan eng zaif davrlardan biridir. Katta umidlar va maqsadlar bilan universitet ostonasiga qadam qo‘ygan yoshlarning ma’lum bir vaqt o‘tgach, o‘qishdan sovishi, darslarga nisbatan befarq bo‘lib qolishi va tanlagan kasbiga bo‘lgan ishonchini yo‘qotishi tez-tez kuzatilmoqda. Psixologiyada bu holat ko‘pincha **"akademik emotsional kuyish"** yoki motivatsiyaning inqirozi deb ataladi. Talabalarda kasbiy motivatsiyani shakllantirish va o‘qishdan sovishning oldini olish shunchaki pedagogik vazifa emas, balki chuqur psixologik yondashuvni talab qiladigan tizimli jarayondir.

1. O‘qishdan sovish (Akademik burnout) nima va u qanday namoyon bo‘ladi?

Talabaning o‘qishdan sovishi to‘satdan paydo bo‘lmaydi. Bu uzoq muddatli ruhiy charchoq va noto‘g‘ri taqsimlangan energiya natijasidir. Psixologik nuqtai nazardan, bu jarayon uchta asosiy komponentdan iborat:

- **Emotsional va jismoniy charchoq:** Talaba doimiy ravishda o‘zini holsiz, uyquga to‘ymagan va energiyasiz his qiladi. Hatto oddiy topshiriqlar ham undan ulkan kuch talab qilayotgandek tuyuladi.
- **Depersonalizatsiya (Befarqlik va kinizm):** O‘quv jarayoniga, professor-o‘qituvchilarga va guruhdoshlariga nisbatan salbiy, loqayd munosabat shakllanadi. "Baribir foydasi yo‘q", "Bu bilimlar hayotda kerak bo‘lmaydi" degan fikrlar ustunlik qiladi.
- **Muvaffaqiyatsizlik hissi (Reduksiya):** Talaba o‘z yutuqlarini qadrsizlantira boshlaydi. O‘zini qobiliyatsiz, guruhdoshlaridan ortda qolayotgandek his qiladi va kelajakda yaxshi mutaxassis bo‘lishiga bo‘lgan ishonchi so‘nadi.

2. Motivatsiya turlari va uning so‘nish sabablari

Kasbiy motivatsiyani tushunish uchun avvalo uning ikki turini farqlab olish lozim: **tashqi** va **ichki** motivatsiya.

- **Tashqi motivatsiya:** Baho olish, stipendiyani yo‘qotmaslik, ota-onaning bosimi yoki shunchaki diplomli bo‘lish istagi.
- **Ichki motivatsiya:** Kasbga bo‘lgan chinakam qiziqish, yangi bilim olishdan zavqlanish va kelajakda o‘z sohasining ustasi bo‘lish ambitsiyasi.

O‘qishdan sovish aynan **ichki motivatsiyaning yo‘qolishi va tashqi motivatsiyaning kuchayib ketishi** natijasida sodir bo‘ladi. Buning asosiy psixologik sabablari quyidagilardir:

1. **Kutishlar va reallik o‘rtasidagi tafovut:** Ko‘pincha abituriyentlar universitet hayoti va bo‘lajak kasbini juda ideallashtirib yuborishadi. Amaliyotda esa nazariy darslarning ko‘pligi, quruq yodlashlar va byurokratiya ularning hafsalasini pir qiladi.
2. **Muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish (Sindrom otlichnika):** Doim birinchi bo‘lishga o‘rgangan talabalar birinchi marta past baho olganlarida yoki qiyinchilikka duch kelganlarida kuchli ruhiy zarbaga uchraydilar.
3. **Kasbni noto‘g‘ri tanlash:** Talaba o‘zi xohlamagan, balki ota-onasining xohishi yoki "moda" ortidan quvib tanlagan mutaxassisligida o‘qiyotgan bo‘lsa, unda kasbiy motivatsiyani uyg‘otish ikki karra qiyin kechadi.

3. O‘qishdan sovishning oldini olishdagi psixologik yondashuvlar

Talabalarda kasbiy motivatsiyani qayta tiklash va mustahkamlash uchun faqatgina ma’ruza o‘qish yoki intizomni kuchaytirish yordam bermaydi. Bu yerda ilmiy asoslangan psixologik metodologiyalar talab etiladi.

A. Kognitiv-hulq-atvor yondashuvi (Cognitive Behavioral Approach)

Bu yondashuv talabaning o‘qish va kasb haqidagi salbiy, destruktiv fikrlarini o‘zgartirishga qaratilgan.

- **Fikrlar monitoringi:** Talaba o‘zidagi "Men baribir eplay olmayman", "Bu fan menga hech qachon kerak bo‘lmaydi" degan kognitiv xatoliklarni aniqlashi va ularni ratsional fikrlarga almashtirishi kerak.
- **Kichik g‘alabalar strategiyasi (Small Wins):** Katta va murakkab vazifalarni (masalan, kurs ishi yozish yoki imtihonga tayyorlanish) juda kichik, osongina bajariladigan bo‘laklarga bo‘lish. Har bir kichik qadam bajarilganda miyada **dofamin** (mamnuniyat gormoni) ajralib chiqadi va bu ichki motivatsiyani rag‘batlantiradi.

B. O‘z-o‘zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory)

E. Desi va R. Rayan tomonidan ishlab chiqilgan ushbu nazariyaga ko‘ra, talabaning motivatsiyasi yuqori bo‘lishi uchun uning uchta fundamental psixologik ehtiyoji qondirilishi shart:

1. **Avtonomiya (Mustaqillik):** Talaba o‘quv jarayonida qaysidir ma’noda tanlov huquqiga ega bo‘lishi kerak (masalan, topshiriq mavzusini yoki taqdimot shaklini o‘zi tanlashi). Bosim bor joyda motivatsiya o‘ladi.
2. **Kompetentlik (Eplay olish hissi):** Talaba berilayotgan topshiriqlarni bajara olishiga ko‘zi yetishi kerak. Vazifalar haddan tashqari qiyin ham, haddan tashqari zerikarli va oson ham bo‘lmasligi lozim (optimal qiyinchilik darajasi).
3. **Aloqadorlik (Ijtimoiy bog‘liqlik):** Guruhdoshlar va ustozlar bilan samimiy, qo‘llab-quvvatlovchi munosabatlarning mavjudligi. Talaba o‘zini shu jamoaning muhim a’zosi deb his qilishi kerak.

D. Tizimli refleksiyani rivojlantirish

Ko‘pincha talabalar nima uchun o‘qiyotganlarini unutib qo‘yadilar. Haftalik yoki oylik psixologik refleksiya (o‘z-o‘zini tahlil qilish) mashqlari talabaga o‘zining boshlang‘ich maqsadlarini eslashga va maqsadli harakat qilishga yordam beradi. "Men bu bilimlarni kelajakda qaysi muammoni hal qilish uchun boryapman?" degan savol kasbiy identifikatsiyani kuchaytiradi.

4. Talabalar, o‘qituvchilar va oliygoh psixologlari uchun amaliy tavsiyalar

Talabalarning o‘zlari nimalarga e’tibor berishi kerak?

- **Taym-menejment va dam olish balansi:** O‘qish va shaxsiy hayot o‘rtasida chegara bo‘lishi shart. Surunkali charchoq motivatsiyaning birinchi raqamli dushmanidir. Pomodoro texnikasidan foydalanish tavsiya etiladi.
- **Perfeksionizmdan voz kechish:** Hamma narsani ideal qilishga urinish ruhiyatni sindiradi. "Yaxshi bajarilgan ish, hech qachon tugatilmagan ideal ishdan afzaldir".

Professor-o‘qituvchilar uchun yondashuvlar:

- **Interaktiv va Keys-stadi (Case study) metodlari:** Quruq nazariyani amaliy hayotiy muammolar bilan bog‘lab o'tish. Talaba o‘zi o‘rganayotgan formulaning amaliyotda qanday pul yoki yechimga aylanishini ko‘rishi shart.
- **Konstruktiv teskari aloqa (Feedback):** Talabaning xatosini shaxsiyatiga tegmagan holda, faqat qilgan ishini tahlil qilib, uni qanday yaxshilash mumkinligini ko‘rsatish.

Xulosa

Talabalarda kasbiy motivatsiyaning so‘nishi shunchaki erinchoqlik yoki mas’uliyatsizlik belgisi emas. Bu tizimli psixologik charchoq va ichki ehtiyojlarning qondirilmasligi natijasidir. O‘qishdan sovishning oldini olish uchun oliy ta’lim muassasalarida faqatgina bilim berishga emas, balki talabaning shaxs sifatida shakllanishiga, uning ruhiy salomatligiga va kasbiy identifikatsiyasiga e’tibor qaratish lozim. Yuqorida qayd etilgan psixologik yondashuvlarni o‘quv jarayoniga integratsiya qilish orqali nafaqat diplomli kadrlar, balki o‘z kasbini sevadigan, jamiyatga naf keltiradigan haqiqiy professionallarni tarbiyalash imkoniyati yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. G‘oziyev, E. G‘. (2010). *Oliy maktab psixologiyasi*. Toshkent: "O‘zbekiston".

2. *(Oliy ta'limda talabalar psixologiyasi va o‘quv faoliyati motivatsiyasini tushunish uchun asosiy milliy manba).*
3. Damirov, A. R. (2021). Talabalarda akademik emotsional kuyish (burnout) sindromi va uning oldini olish choralari. *Psixologiya jurnali*, 3(2), 45-52-b.
4. *(O‘zbekistondagi talabalar o‘rtasida o‘qishdan sovish muammosiga bag‘ishlangan zamonaviy maqola).*
5. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publishing.
6. *(Maqolada keltirilgan O‘z-o‘zini belgilash nazariyasi bo‘yicha dunyodagi eng nufuzli asosiy manba).*
7. Shayxova, M. I. (2019). Kasbiy motivatsiya shakllanishining psixologik xususiyatlari. *O‘zbekiston Milliy universiteti xabarlari*, 1(4), 112-116-b.
8. *(Talabalarda aynan kasbga bo‘lgan qiziqish va motivatsiya dinamikasini yoritgan ilmiy ish).*
9. Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
10. *(Talabalardagi akademik kuyish va darslarga jalb qilinganlik darajasini o‘rgangan xalqaro klassik tadqiqot).*
11. Karimova, V. M. (2015). *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: "Fan va texnologiya".
12. *(Talabalarning jamoaga moslashishi, ustoz va shogird munosabatlaridagi psixologik omillarni tahlil qilish uchun).*
13. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for therapeutic applications. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
14. *(Emotsional kuyish (burnout) sindromining kelib chiqishi va uning oldini olishdagi psixologik yondashuvlar haqida eng ko‘p iqtibos keltiriladigan maqolalardan biri).*