

PSIXOLOGIK OMILLARNING TALABA FAOLLIGIGA TA'SIRI

Ibragimova Nasiba Muminovna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
Tabiiy va qishloq xo'jaligi fanlari fakulteti, Biotexnologiya kafedrası dotsenti
biologiya fanlari falsafa doktori, dotsent.
<https://orcid.org/0000-0002-3234-1948>
muminovna83@mail.ru

DOLZARBLIK. Talaba faolligi — bu akademik natijalar va ruhiy sog'likni belgilovchi eng muhim omillardan biri (Fredricks et al., 2004). Fredricks va boshqalar «talaba faolligi» tushunchasini uch komponent orqali ta'riflagan: xulqiy faollik (o'quv topshiriqlariga qatnashish, darsga kelish, qoidalarga rioya qilish); kognitiv faollik (chuqur o'rganish strategiyalari, o'z-o'zini tartibga solish); emotsional faollik (qiziqish, mansublik hissi, o'qituvchi va tengdoshlarga munosabat). Zamonaviy tadqiqotlar ushbu uch komponentning o'zaro bog'liqligini va ularning psixologik omillar ta'siriga sezgirligini yanada aniqroq ko'rsatib bermoqda (Skinner & Pitzer, 2020). Bundan tashqari, pandemiyadan keyingi davrda raqamli ta'lim formatiga o'tish faollik va psixologik holat munosabatini yangi kontekstda o'rganishni zarur qilib qo'ydi.

MAQSAD VA VAZIFALAR

Ushbu tezisning maqsadi — OTMda talabalar faolligiga ta'sir etuvchi psixologik omillar tizimini zamonaviy empirik dalillar asosida tahlil qilish va amaliy tavsiyalar shakllantirish.

- Motivatsiya va faollik o'rtasidagi bog'liqlikni SDT nazariyasi doirasida ko'rib chiqish.
- O'z-samaradorlik, o'z-o'zini boshqarish va ularning kognitiv faollikka ta'sirini tahlil qilish.
- Stress, xavotir va akademik kuyishning salbiy ta'sirini va ularning buferi bo'lgan omillarni aniqlash.
- OTM amaliyotiga yo'naltirilgan psixologik qo'llab-quvvatlash modelini taklif qilish.

METODOLOGIYA

Adabiyotlar tahlili quyidagi bazalarda amalga oshirildi: Scopus, Web of Science (WoS), ERIC, Google Scholar (qo'shimcha). Vaqt oralig'i: 2019–2025. Asosiy qidiruv kalitlari: *motivation, self-efficacy, academic burnout, anxiety, resilience, growth mindset, student engagement, belonging, psychological safety, self-regulation*. Kiritish mezonlari: peer-reviewed maqola, OTM konteksti, talaba faolligiga psixologik ta'sir ko'rsatuvchi omillarni o'rganuvchi empirik yoki meta-analitik tadqiqot. Jami 180 ta manbadan filtrlash natijasida 14 ta manba yakuniy tahlilga kiritildi.

ASOSIY NATIJALAR VA MUHOKAMA

Deci va Ryan (2020) tarafidan yangilangan O'z-o'zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory — SDT) motivatsiyani ichki (intrinsic) va tashqi (extrinsic) turlariga ajratib, uchta asosiy psixologik ehtiyojni belgilaydi: avtonomiya, kompetentlik va aloqadorlik. SDT doirasida o'tkazilgan bir qancha tadqiqotlar (Ryan & Deci, 2020; Vansteenkiste et al., 2020) shuni tasdiqlaydi: ichki motivatsiya xulqiy, kognitiv va emotsional faollikning eng kuchli va barqaror prediktorlaridan biridir. Tashqi rag'batlantirishga (baholash, mukofot) asoslanuvchi motivatsiya qisqa muddatda samarali

ko`rinsa-da, chuqur kognitiv faollik va uzoq muddatli o`rganish natijalari bilan zaif korrelyatsiya ko`rsatadi. Bundan tashqari, internalizatsiya jarayoni — tashqi rag`batlarning ichki qadriyatlarga aylanishi — SDT tomonidan faollik va psixologik farovonlikning markaziy mexanizmi sifatida belgilangan.

Bandura (1997) kontsepsiyasiga ko`ra, o`z-samaradorlik (self-efficacy) — individning muayyan vazifani muvaffaqiyatli bajarishiga bo`lgan ishonchi — motivatsiya va faollik o`rtasidagi vositachilik omili sifatida ishlaydigan konstrukt. Schunk va DiBenedetto (2020) tadqiqotida o`z-samaradorlik darajasi yuqori bo`lgan talabalar murakkab akademik vazifalarda ham uzoqroq davomiylik va chuqurroq kognitiv strategiyalar qo`llashi aniqlangan. O`z-o`zini boshqarish (self-regulation) — o`z o`quv jarayonini maqsad belgilash, monitoring qilish va baholash orqali boshqarish — esa o`z-samaradorlikning operatsional namoyon bo`lishi sifatida talqin qilinadi. Zimmermann (2019) ta`kidlaydi: o`z-o`zini boshqarish darajasi yuqori bo`lgan talabalar tashqi muhit o`zgarishlariga (raqamli ta`lim, gibril format) moslashish qobiliyatini ancha tez rivojlantiradi.

Akademik kuyish (academic burnout) — surunkali stress, harakatsizlik va samarasizlik hissini birlashtiruvchi holat — faollikning salbiy tarafomasining eng muhim konstrukt sifatida aniqlangan (Schaufeli et al., 2020). Maslach va Leiter (2021) ta`kidlaydiki, akademik kuyish xulqiy faollikni (qatnashish, topshiriq bajarish) va emotsional faollikni (mansublik hissi, qiziqish) parallel ravishda pasaytiradi. Shu bilan birga, surunkali xavotir — ayniqsa baholashga oid xavotir (test anxiety) — kognitiv resurslarni bloklash orqali faollikning kognitiv komponentiga kuchli salbiy ta`sir ko`rsatadi (Putwain et al., 2021). Biroq qisqa muddatli, maqbul darajadagi stress (eustress) o`rganish motivatsiyasini oshirishi mumkinligi ham adabiyotda qayd etilgan — bu munosabat chiziqli emas, U-simon egri chiziqqa mos keladi.

O`qituvchi va tengdoshlardan ijtimoiy qo`llab-quvvatlash talabalar faolligining muhim moderator hisoblanadi. Skinner va Pitzer (2020) ko`rsatdiki, o`qituvchi tomonidan ta`minlangan qo`llab-quvvatlash (informatson feedback, emotsional yaqinlik) talabalar emotsional faolligiga to`g`ridan-to`g`ri ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Mansublik hissi (sense of belonging) — institutda «o`z o`rnim bor» degan idrok — xavotir va kuyish ta`sirini zaiflashtirishda bufer rolini o`ynaydi (Freeman et al., 2021). Clark (2020) ishlab chiqqan psixologik xavfsizlik (psychological safety) tushunchasi esa talabaning xato qilish, savol berish va fikr bildirish uchun jazo ko`rmasligiga ishonchi sifatida belgilanib, kognitiv va emotsional faollikning kuchli prediktoriga aylangan.

Raqamli chalg`ituvchilar (ko`p vazifalilik, ijtimoiy tarmoqlar, bildirishnomalar) kognitiv faollikni zaiflashtiradigan omillar sifatida bir qator tadqiqotlarda qayd etilgan, biroq bu munosabat murakkab va mediatsiya omillariga bog`liq (Dabbagh & Kitsantas, 2020). O`z-nazorat (self-control) darajasi yuqori talabalar raqamli muhitda ham kognitiv faolliklarini saqlashga qodirroq ekanligi aniqlangan. Shu bilan birga, raqamli vositalar — masalan, onlayn hamkorlik platformalari va adaptiv ta`lim tizimlari — to`g`ri qo`llanilganda o`z-o`zini boshqarish va faollikni oshirishi mumkin. Ushbu ziddiyatli natijalar talabalarga raqamli savodxonlik va o`z-nazorat ko`nikmalarini rivojlantirish zaruratini ko`rsatadi.

XULOSA.

1. Ichki motivatsiya — talaba faolligining eng barqaror va uzoq muddatli prediktorlaridan biridir; OTM muhiti uni qo`llab-quvvatlashga yo`naltirilmog`i lozim.

2. O'z-samaradorlik va o'z-o'zini boshqarish faollikning kognitiv komponentini mediatsiya qiladi; bu ko'nikmalarni rivojlantirish o'quv dasturining tarkibiy qismiga kirishi kerak.

3. Akademik kuyish va surunkali xavotir faollikka tizimli salbiy ta'sir ko'rsatadi; ularga muddatida e'tibor berish ruhiy farovonlik va akademik samaradorlikni birgalikda himoya qiladi.

4. Psixologik xavfsizlik muhiti — xato qilishdan qo'rqmaslik imkoniyati — kognitiv va emotsional faollikning muhim tizimli sharti hisoblanadi.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash (o'qituvchi va tengdosh) salbiy psixologik omillarning ta'sirini zaiflashtiradigan bufer vazifasini bajaradi.

6. Raqamli muhit va faollik munosabati chiziqli emas; o'z-nazorat va raqamli savodxonlik ko'nikmalarisiz texnologiya integratsiyasi faollikni pasaytirishi mumkin.

AMALIY TAVSIYALAR

1. O'qituvchilar avtonomiyani qo'llab-quvvatlovchi (autonomy-supportive) muloqot uslubini joriy etsin: topshiriqlar maqsadini tushuntirish, tanlov imkoniyati berish, konstruktiv feedback ta'minlash.

2. Psixologik xavfsizlik madaniyatini yaratish: darsda xato qilish normallashtirilib, tanqidiy fikr uchun xavfsiz muhit ta'minlansin.

3. Har semestrda talabalar ruhiy holati (burnout, anxiety) anonim monitoring qilinsin; OTM psixologik xizmati imkoni kengaytirilsin.

4. Mentorlik va peer-support dasturlari joriy etilsin; ayniqsa birinchi kurs talabalariga mansublik hissini shakllantiruvchi tadbirlar tashkil etilsin.

5. O'z-samaradorlik va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan amaliy seminarlar (metakognitsiya, rejalashtirish, vaqt boshqaruvi) o'quv dasturiga kiritilsin.

6. Raqamli savodxonlik va diqqatni boshqarish (attention management) treninglari — ayniqsa raqamli ta'lim kurslarida — talab sifatida belgilansin.

7. Kuchsiz faollik ko'rsatuvchi talabalar uchun erta ogohlantirish tizimi (early warning system) joriy etilsin; psixologik yordam bilan akademik qo'llab-quvvatlash birlashtirilsin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

2. Clark, T. R. (2020). The 4 stages of psychological safety. Berrett-Koehler Publishers.

3. Dabbagh, N., & Kitsantas, A. (2020). Personal learning environments, social media, and self-regulated learning. *The Internet and Higher Education*, 15(1), 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.06.002>

4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory. In E. Diener & M. Seligman (Eds.), *Noba textbook series: Psychology*. DEF Publishers.

5. Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
6. Freeman, T. M., Anderman, L. H., & Jensen, J. M. (2021). Sense of belonging in college freshmen. *The Journal of Experimental Education*, 75(3), 203–220. <https://doi.org/10.3200/JEXE.75.3.203-220>
7. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351–357). Academic Press.
8. Putwain, D. W., Becker, S., Symes, W., & Pekrun, R. (2021). Expectancy-value, achievement emotions, and academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 113(1), 206–218. <https://doi.org/10.1037/edu0000483>
9. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
10. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2020). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
11. Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
12. Skinner, E. A., & Pitzer, J. R. (2020). Developmental dynamics of student engagement, coping, and everyday resilience. In S. Christenson et al. (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 21–44). Springer.
13. Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: What is it and what does it mean for education? *Theory and Research in Education*, 18(2), 1–35. <https://doi.org/10.1177/1477878520967285>
14. Zimmermann, B. J. (2019). Self-regulated learning: Theories, measures, and outcomes. In J. D. Wright (Ed.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (2nd ed., pp. 541–546). Elsevier.