

“PSIXOLOGIK QO‘LLAB-QUVVATLASHNING AKADEMIK
MUVAFFAQIYATGA TA’SIRI”

Qo‘qon universiteti Andijon filiali
Ismoilova Dilbarxon Raximjon qizni
Psixalogiya yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada psixologik qo‘llab-quvvatlashning o‘quvchilarning akademik muvaffaqiyatiga ko‘rsatadigan ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Unda shaxsning o‘quv jarayonidagi emotsional holati, o‘z-o‘zini baholash, motivatsiya darajasi va psixologik barqarorlik kabi omillar ta’lim natijalariga qanday ta’sir etishi yoritilgan. Shuningdek, o‘qituvchi va amaliy psixologlarning o‘zaro hamkorligi, individual yondashuv va stressni boshqarish usullarining o‘quvchilar muvaffaqiyatiga ijobiy ta’siri misollar bilan asoslab berilgan. Maqola psixologik qo‘llab-quvvatlashni ta’lim jarayonining ajralmas qismi sifatida ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *psixologik qo‘llab-quvvatlash, akademik muvaffaqiyat, motivatsiya, stress, o‘z-o‘zini baholash, ta’lim samaradorligi.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается влияние психологической поддержки на академическую успешность учащихся. Анализируется роль эмоционального состояния личности, самооценки, уровня мотивации и психологической устойчивости в процессе обучения. Особое внимание уделено сотрудничеству учителей и школьных психологов, индивидуальному подходу и методам управления стрессом, которые способствуют повышению учебных результатов. Статья подчеркивает значимость психологической поддержки как неотъемлемой части образовательного процесса.*

Ключевые слова: *психологическая поддержка, академическая успешность, мотивация, стресс, самооценка, эффективность обучения.*

Abstract: *This article explores the impact of psychological support on students’ academic achievement. It analyzes how emotional state, self-esteem, motivation level, and psychological stability influence learning outcomes. The paper highlights the positive effects of teacher–psychologist collaboration, individual approaches, and stress management techniques on academic success. The study emphasizes the importance of psychological support as an integral component of the educational process.*



Keywords: *psychological support, academic achievement, motivation, stress, self-esteem, educational effectiveness.*

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning akademik muvaffaqiyati nafaqat bilim va aqliy salohiyat darajasiga, balki ularning psixologik holatiga ham bevosita bog'liqdir. O'qituvchilar, ota-onalar va psixologlar tomonidan ko'rsatiladigan psixologik qo'llab-quvvatlash o'quvchi shaxsining o'ziga ishonchini, motivatsiyasini hamda stressga qarshi turish qobiliyatini oshiradi. Ayniqsa, raqobat kuchli, ma'lumot oqimi tez o'sayotgan hozirgi davrda, o'quvchi va talabalar uchun ruhiy barqarorlik ta'limdagi yutuqlarning asosiy omillaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu bois, psixologik qo'llab-quvvatlashning akademik muvaffaqiyatga ta'sirini o'rganish dolzarb masala hisoblanadi. Psixologik qo'llab-quvvatlash — bu shaxsga o'zini anglash, hissiyotlarini boshqarish, muammolarni hal etish va o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishda yordam beruvchi tizimli jarayondir. Bu jarayon o'quvchi yoki talaba uchun ruhiy tayanch, ishonch va motivatsiya manbai bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zini qadrllovchi, ijobiy psixologik muhitda ta'lim olayotgan yoshlar akademik jihatdan yuqori natijalarga erishadi, mustaqil fikrlash, mantiqiy tahlil qilish va o'z ustida ishlash qobiliyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, o'quvchilarning stress darajasi, tashvish hissi yoki o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi akademik natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni kuchaytirish, psixologlar va o'qituvchilarning hamkorligini yo'lga qo'yish orqali o'quvchilarning ruhiy tayanchini mustahkamlash muhimdir. Psixologik qo'llab-quvvatlash nafaqat individual yondashuvni, balki butun ta'lim jamoasining sog'lom muhitini yaratishga ham xizmat qiladi. Mazkur tadqiqotning maqsadi — psixologik qo'llab-quvvatlashning o'quvchi va talabalarning akademik muvaffaqiyatiga ko'rsatadigan ta'sirini tahlil qilish hamda bu jarayonda psixologik yondashuvlarning samaradorligini aniqlashdan iborat. Shu maqsadda ishda zamonaviy psixologik nazariyalar, ilg'or xorijiy va mahalliy tajribalar hamda amaliy kuzatuv natijalari tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda o'quvchilar orasida ruhiy bosim, ijtimoiy taqqoslash, tashvish va o'ziga ishonchsizlik holatlari ortib bormoqda. Bu esa o'z navbatida ta'lim sifati va samaradorligiga ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois, psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini takomillashtirish, ularni ta'lim jarayonining ajralmas qismi sifatida joriy etish zarur. Mazkur maqola orqali psixologik qo'llab-quvvatlashning mohiyati, uning turlari va akademik muvaffaqiyat bilan o'zaro bog'liqligi chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari ta'lim tizimida o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish,



ruhiy sogʻlom muhitni yaratish hamda akademik muvaffaqiyatni taʼminlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Nazariy asoslar: Psixologik qoʻllab-quvvatlash tushunchasi shaxs rivojlanishining markaziy psixologik omillaridan biri sifatida qaraladi. U insonning hissiy, ijtimoiy va kognitiv sohalarida barqarorlikni saqlashga, stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyatini kuchaytirishga xizmat qiladi. Taʼlim sohasida bu jarayon oʻquvchilarning oʻzini anglash, oʻz-oʻzini boshqarish, muvaffaqiyatga ishonch va ichki motivatsiyani rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik qoʻllab-quvvatlash, aslida, oʻqituvchi, ota-ona va tengdoshlarning ijobiy munosabati, shuningdek, maktab yoki oliygoh muhitining hissiy qulayligiga tayanadi. Mashhur psixolog A. Maslou oʻzining “Inson motivatsiyasi nazariyasi”da shaxsning oʻzini namoyon qilish (self-actualization) darajasiga chiqishi uchun avvalo xavfsizlik, muhabbat va qoʻllab-quvvatlash ehtiyojlari qondirilishi lozimligini taʼkidlaydi. Bu nazariyaga koʻra, oʻquvchi oʻzini xavfsiz, qadrlangan va ruhiy jihatdan qoʻllab-quvvatlangan his qilsa, uning oʻqishga boʻlgan ishtiyoqi va muvaffaqiyatga intilishi ortadi. K. Rojersning insonparvarlik yondashuvi ham psixologik qoʻllab-quvvatlashning mohiyatini chuqur ochib beradi. Unga koʻra, har bir shaxs oʻz salohiyatini roʻyobga chiqarish imkoniyatiga ega, biroq bu imkoniyat ijobiy muhit, mehr-muhabbat va qabul qilinish orqali faollashadi. Taʼlim tizimida bu yondashuv oʻqituvchining oʻquvchiga individual yondashuvi, uni tinglashi va tushunishga harakat qilishi orqali amalga oshiriladi. V. Vigotskiyning “yaqin rivojlanish zonasi” haqidagi nazariyasi ham psixologik qoʻllab-quvvatlashga bevosita bogʻliq. Unga koʻra, oʻquvchi yangi bilimni oʻzlashtirishda kattalar yoki tengdoshlarning yordamiga muhtoj boʻladi, bu yordam oʻz vaqtida va toʻgʻri berilganda oʻquvchi mustaqil oʻrganish bosqichiga oʻtadi. Demak, qoʻllab-quvvatlash — oʻquvchi salohiyatini ochishning eng samarali vositasidir. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda psixologik qoʻllab-quvvatlash “emosional intellekt” (D. Goulman), “rezilyentlik” (B. Werner) va “motivatsion oʻzini boshqarish” nazariyalari bilan ham bevosita bogʻliq ekani taʼkidlanadi. Ayniqsa, yuqori emosional intellektga ega oʻquvchilar oʻqish jarayonida yuzaga keladigan muammolarni konstruktiv hal etadi, salbiy his-tuygʻularni nazorat qiladi va oʻz oldiga qoʻygan maqsad sari izchil harakat qiladi. Oʻzbekiston psixologlari orasida ham bu yoʻnalishda qimmatli ilmiy ishlanmalar mavjud. Masalan, Z. R. Nishonova, N. Q. Joʻrayev va M. X. Toʻxtayevalar oʻz tadqiqotlarida oʻquvchilarning oʻqishga boʻlgan ijobiy motivatsiyasini shakllantirishda psixologik yordamning oʻrni, shuningdek, maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhitning taʼsirini tahlil qilganlar. Ularning fikricha, oʻquvchiga nisbatan eʼtibor, ragʻbat va ishonch koʻrsatish — bu oʻquv faoliyatini samarali qilishning



eng muhim omillaridan biridir. Umuman olganda, nazariy manbalar shuni ko'rsatadiki, psixologik qo'llab-quvvatlash — bu faqat hissiy yordam emas, balki o'quvchi yoki talabaning intellektual va ijtimoiy o'sishini rag'batlantiruvchi kompleks jarayondir. U shaxsning o'zini anglash, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash va muvaffaqiyatga ishonchni shakllantiradi. Shunday qilib, bu nazariy yondashuvlar asosida aytish mumkinki, psixologik qo'llab-quvvatlash akademik muvaffaqiyatni belgilovchi yetakchi psixologik omil hisoblanadi.

Metodologiya: Ushbu tadqiqotda psixologik qo'llab-quvvatlashning o'quvchi va talabalarning akademik muvaffaqiyatiga ko'rsatadigan ta'sirini aniqlash maqsad qilingan. Tadqiqot metodologiyasi zamonaviy psixologik tahlil tamoyillari, ilmiy kuzatuv, so'rovnoma, intervyu hamda statistik tahlil usullariga asoslanadi. Ishda sifat (qualitative) va miqdor (quantitative) yondashuvlarning uyg'unligi ta'minlandi, bu esa natijalarni yanada ishonchli qilishga xizmat qildi. Tadqiqot Toshkent shahri va viloyatlardagi 3 ta oliy ta'lim muassasasi hamda 4 ta umumta'lim maktabida o'tkazildi. Jami 180 nafar respondent (90 nafar o'quvchi va 90 nafar talaba) ishtirok etdi. Ularning yoshi 13 dan 22 yoshgacha bo'lib, jinsiy, ijtimoiy va madaniy jihatdan turli guruhlarni ifodalaydi. Ushbu xilma-xillik tadqiqot natijalarini umumlashtirish va keng qamrovda tahlil qilish imkonini berdi. Tadqiqot jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash darajasini aniqlash uchun “Perceived Social Support Scale” (Zimet va boshqalar, 1988) va “Academic Motivation Scale” (Vallerand, 1992) testlari moslashtirilgan shaklda qo'llanildi. Shuningdek, o'quvchilarning o'z-o'zini baholash darajasini aniqlash uchun Rosenberg o'z-o'zini baholash shkalasidan foydalanildi. Natijalar SPSS dasturida statistik tahlil qilinib, korrelyatsion bog'liqlik darajasi (r) va regressiya koeffitsientlari (β) orqali o'rganildi. Tadqiqotning muhim bosqichlaridan biri sifatida o'quvchi va talabalarning psixologik holatini aniqlash maqsadida intervyular tashkil etildi. Intervyular davomida ularga “Siz o'qishda qiynalayotgan paytda kimdan yordam olasiz?”, “O'zingizni muvaffaqiyatli his qilishingizga nimalar ta'sir qiladi?” kabi ochiq savollar berildi. Javoblar tahlili natijasida, o'quvchilar psixologik qo'llab-quvvatlash manbasi sifatida asosan ota-onalar (40%), o'qituvchilar (35%) va tengdoshlarini (25%) ko'rsatgan. Metodologiya muhim jihatlaridan yana biri — taqqoslama tahlildir. Psixologik qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan guruh bilan past bo'lgan guruh o'rtasidagi akademik ko'rsatkichlar o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologik yordam tizimi faol ishlayotgan ta'lim muassasalarida o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi o'rtacha 15–20% yuqori bo'lgan. Bu esa psixologik qo'llab-quvvatlashning akademik muvaffaqiyatga bevosita ta'sirini tasdiqlaydi.



Tadqiqot davomida eksperimental yondashuv ham qo'llanildi. 3 oy davomida maxsus “motivatsion treninglar” o'tkazildi: bu treninglarda o'quvchilarga stressni boshqarish, vaqtni samarali rejalashtirish, o'ziga ishonchni oshirish va ijobiy fikrlash bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazildi. Treninglardan so'ng o'quvchilarning o'rtacha baholari, sinov natijalari va o'ziga bo'lgan ishonch ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Shunday qilib, qo'llanilgan metodologik yondashuvlar — so'rovnoma, intervyu, kuzatuv va eksperiment natijalarining birgalikda tahlili psixologik qo'llab-quvvatlashning o'quvchilar va talabalarning akademik muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sirini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi. Bu natijalar keyingi qismda — “Natijalar va muhokama” bo'limida batafsil tahlil qilinadi.

Natijalar va muhokama: O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, psixologik qo'llab-quvvatlash o'quvchi va talabalarning akademik muvaffaqiyatiga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda ishtirok etgan respondentlarning 78 foizi “psixologik yordam olayotganimda o'qishga bo'lgan ishtiyoqim oshadi” deb javob bergan. 15 foizi bu ta'sirni qisman his qilganini, 7 foizi esa farqni sezmaganini bildirgan. Ushbu ma'lumotlar asosida shunday xulosa qilish mumkinki, ta'lim jarayonida o'z vaqtida va samarali psixologik qo'llab-quvvatlash o'quv motivatsiyasini oshiradi, o'zlashtirish jarayonini faollashtiradi hamda stressni kamaytiradi. Statistik tahlil natijalari o'quvchilarning psixologik qo'llab-quvvatlash darajasi bilan akademik muvaffaqiyati o'rtasida $r = 0,68$ darajasida ijobiy korrelyatsiya mavjudligini ko'rsatdi. Bu natija o'rtacha kuchli bog'liqlikni anglatadi va psixologik yordam o'quvchilarning natijalariga real ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ayniqsa, o'ziga ishonchi past bo'lgan o'quvchilarga psixologik treninglar va rag'batlantiruvchi mashg'ulotlar o'tkazilgach, ularning baholari o'rtacha 12–15% ga oshgan. Tahlil jarayonida aniqlanishicha, o'quvchilar uchun psixologik qo'llab-quvvatlashning eng muhim shakllari quyidagilardan iborat:

1. O'qituvchi tomonidan beriladigan ijobiy turtki va rag'bat. O'quvchi o'zini qadrlangan his qilganda, o'qishga bo'lgan ishtiyoqi oshadi.

2. Ota-ona ishonchi va ruhiy yordami. Oiladagi qo'llab-quvvatlash o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

3. Tengdoshlar o'rtasidagi ijobiy muloqot. Do'stona muhit o'quvchilarning o'zaro raqobatini sog'lom shaklda yo'naltiradi.

4. Psixologik xizmat faoliyati. Maktab va universitet psixologlarining individual suhbatlari, treninglari o'quvchilarda stressga bardoshlilikni oshiradi. Mazkur natijalar dunyo miqyosidagi ko'plab tadqiqotlar bilan hamohang. Masalan, Bandura (1997) o'zining “o'ziga ishonch (self-efficacy)” nazariyasida insonning o'z salohiyatiga ishonchi yuqori bo'lsa, u murakkab



vazifalarni ham muvaffaqiyatli bajarishga intilishini ta’kidlaydi. Bu holat bizning tadqiqot natijalarida ham aks etdi — psixologik qo’llab-quvvatlash natijasida o’quvchilarning o’ziga ishonchi ortgani kuzatildi. Deci va Ryan (2000) tomonidan ishlab chiqilgan **o’zini aniqlash nazariyasi (self-determination theory)**ga ko’ra, shaxsda uchta asosiy ehtiyoj – avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog’liqlik – qondirilganda, uning ichki motivatsiyasi ortadi. Tadqiqot ishtirokchilari orasida psixologik qo’llab-quvvatlashning aynan shu ehtiyojlarni qondirish orqali akademik muvaffaqiyatni oshirayotganligi qayd etildi. Bundan tashqari, o’quvchi va talabalarda stress, xavotir va depressiv holatlar darajasining kamayishi ham kuzatildi. Eksperiment davomida maxsus “motivatsion treninglar”dan o’tgan o’quvchilarning 67 foizida o’qish jarayonida stressni yengish ko’nikmalari yaxshilangani, 59 foizida esa ijobiy fikrlash darajasi oshgani aniqlandi. Bu esa o’z navbatida akademik muvaffaqiyatni oshirishga olib keldi. Mahalliy psixologlar ham bu yo’nalishda muhim ilmiy xulosalar berganlar. Jumladan, M. X. To’xtayeva (2022) o’z tadqiqotida o’quvchilarning ruhiy qo’llab-quvvatlanish darajasi ularning o’qishga nisbatan ijobiy munosabati va mas’uliyat hissini oshirishini ta’kidlaydi. Z. Nishonova (2023) esa ijtimoiy-psixologik muhitning sog’lomligi o’quvchining o’zini qadrlash darajasi va ta’limdagi barqarorligiga bevosita ta’sir ko’rsatishini qayd etgan. Muhokama jarayonida shuningdek, psixologik qo’llab-quvvatlashning ta’siri individual farqlar bilan ham bog’liqligi aniqlandi. Ya’ni, introvert tipdagi o’quvchilar uchun individual suhbatlar samaraliroq bo’lsa, ekstrovertlar uchun guruhviy treninglar ijobiy natijalar beradi. Shuning uchun ta’lim muassasalarida qo’llaniladigan psixologik yordam shakllari shaxsning temperament va xarakter xususiyatlariga mos bo’lishi lozim. Tadqiqot shuni ko’rsatadiki, psixologik qo’llab-quvvatlash nafaqat o’quvchilarning ruhiy holatini yaxshilaydi, balki ularning intellektual faolligini, mas’uliyatini va ijtimoiy moslashuvini ham oshiradi. Shunday qilib, ta’lim muhitida psixologik qo’llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish — akademik muvaffaqiyatni oshirishning eng muhim psixologik omillaridan biridir.

Xulosa va tavsiyalar: O’tkazilgan tadqiqot natijalari asosida shuni ishonch bilan aytish mumkinki, psixologik qo’llab-quvvatlash o’quvchi va talabalarning akademik muvaffaqiyatiga kuchli, barqaror va ijobiy ta’sir ko’rsatadi. Ruhiy yordam olgan shaxs o’zini qadrlash, o’z imkoniyatlariga ishonish, stressni yengish va o’qishga bo’lgan ichki motivatsiyani rivojlantirishda sezilarli o’sishga erishadi. Bu esa bevosita ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi va o’quvchining intellektual hamda shaxsiy kamolotiga zamin yaratadi. Psixologik qo’llab-quvvatlashning asosiy mexanizmlari – ijobiy muloqot, empatiya, rag’bat, o’zaro ishonch va ijtimoiy qo’llab-quvvatlashdir. Ularning



uyg'unligi o'quv muhitini sog'lomlashtiradi, shaxsda xavfsizlik hissini kuchaytiradi va o'zini ifoda etish imkonini beradi. Tadqiqot davomida aniqlanganidek, psixologik yordam tizimi samarali tashkil etilgan ta'lim muassasalarida o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi o'rtacha 15–20% yuqori, stress ko'rsatkichlari esa 30% gacha past bo'lgan. O'quvchilar bilan olib borilgan intervyular shuni ko'rsatdiki, ular uchun o'qituvchilarning mehribon, tushunuvchan va ishonchli munosabati eng muhim psixologik turtki hisoblanadi. Ota-ona yordami esa ularning hissiy barqarorligini mustahkamlaydi, o'ziga ishonchni oshiradi. Shu sababli, ta'lim muassasalarida o'quvchi, o'qituvchi va ota-onalar o'rtasida ijobiy ruhiy aloqalarni rivojlantirish tizimli ravishda yo'lga qo'yilishi zarur. Tadqiqot yakunlari asosida quyidagi tavsiyalar ilgari suriladi:

1. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish. Har bir o'quv muassasasida psixologlar tomonidan individual va guruhviy treninglar, stressni boshqarish mashg'ulotlari muntazam o'tkazilishi lozim.

2. O'qituvchilarning psixologik madaniyatini oshirish. O'qituvchilarni psixologik yondashuv, empatiya va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan malaka oshirish dasturlari orqali tayyorlash zarur.

3. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish. Ota-onalarga farzandlarning psixologik holatini tushunish, ularni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash bo'yicha seminarlar tashkil etish foydali bo'ladi.

4. Motivatsion trening va dasturlarni joriy etish. O'quvchilarda o'zini anglash, o'zini baholash, hayotiy maqsadlarni aniqlash va ularga erishish bo'yicha treninglar muntazam yo'lga qo'yilishi kerak.

5. Sog'lom psixologik muhit yaratish. Maktab yoki universitetlarda ijobiy muloqot, tengdoshlik hurmati, jamoaviy qo'llab-quvvatlashni rag'batlantiruvchi ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish zarur.

6. Psixologik monitoring tizimini joriy etish. Har o'quv yilida o'quvchilarning psixologik holatini baholovchi anonim so'rovlar o'tkazilib, natijalar asosida zaruriy chora-tadbirlar ishlab chiqilishi kerak. Xulosa qilib aytganda, psixologik qo'llab-quvvatlash ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida qaralishi zarur. U o'quvchi va talabalarning nafaqat o'quv natijalarini yaxshilaydi, balki ularning ruhiy sog'lomligi, ijtimoiy faolligi va hayotdan mamnunlik darajasini ham oshiradi. Shuning uchun har bir ta'lim muassasasida psixologik yordam tizimini tizimli ravishda yo'lga qo'yish — kelajak avlodning intellektual va ma'naviy barkamolligini ta'minlashning eng muhim omillaridan biridir.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Karimova, V. M. (2022). Ta’lim psixologiyasi. Toshkent: “O’qituvchi” nashriyoti.
2. Abdullaeva, D. (2021). O’quvchilarning psixologik holati va o’qish motivatsiyasini shakllantirish omillari. Toshkent: “Fan va texnologiya”.
3. Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.
4. Rogers, C. (1969). Freedom to Learn. Columbus, OH: Merrill Publishing.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
6. Yusufbekova, R. A. (2020). Pedagogik va psixologik yondashuvlar asosida ta’lim samaradorligini oshirish yo’llari. Toshkent: TDPU nashriyoti.
7. OECD (2021). Supporting Students’ Mental Health and Well-being in Schools. Paris: OECD Publishing.

