Central Asian Research Journal of Natural and Exact Sciences
INTERNATIONAL SCIENTIFIC, APPLIED AND THEORETICAL JOURNAL
2026 / № 1(3)
SCIENCE FOR A SUSTAINABLE CENTRAL ASIA

TALABALARDA O‘ZINI BOSHQARISH KO‘NIKMALARI VA O‘QUV FAOLIYATI SAMARADORLIGI: META-TAHLILLAR VA UZUNASIGA TADQIQOTLAR ASOSIDA TAHLIL

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li

Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi

Sapotillayeva Dilshoda Farxodjon qizi

Turan International University, S.PS-24-BU guruhi talabasi

Annotatsiya. Maqolada o‘zini boshqarish (self-control) ning o‘quv faoliyati samaradorligi bilan bog‘liqligi meta-analitik va uzunasiga dalillar asosida tahlil qilinadi. de Ridder va hammualliflarning meta-tahlilida (102 tadqiqot, N = 32 648) o‘zini boshqarish xulq bilan kichik-o‘rtacha bog‘liq: Self-Control Scale uchun |ρ| = 0,26 (50 tadqiqot), Barratt impulsivlik shkalasi uchun 0,19 (31 tadqiqot), past o‘zini boshqarish shkalasi uchun 0,22 (21 tadqiqot); «maktab va ish» sohasida bog‘liqlik eng katta (r = 0,36, 5 tekshiruv). Nashr qilinmagan tadqiqotlarda effekt kichikroq bo‘lgan. Duckworth va hammualliflarning uzunasiga tahlili o‘zini boshqarishning erishuvdagi sababiy rolining eng kuchli dalilini bergan; Schmidt va hammualliflar (2020) o‘zini boshqarish yuqori mas’uliyatli maktab baholarida suyuq tafakkurdan tashqari ahamiyatga ega ekanini, standartlashtirilgan testlarda esa natijalar turlicha ekanini topgan. Ma’lumotlar asosan xalqaro; O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

Аннотация. В статье связь самоконтроля с эффективностью учебной деятельности анализируется по метаанализам и лонгитюдным данным. В метаанализе de Ridder и соавт. (102 исследования, N = 32 648) самоконтроль связан с поведением слабо-умеренно: для Self-Control Scale |ρ| = 0,26 (50 исследований), для шкалы импульсивности Барратта 0,19 (31), для шкалы низкого самоконтроля 0,22 (21); в сфере «учёба и работа» связь наибольшая (r = 0,36, 5 проверок). В неопубликованных исследованиях эффекты меньше. Лонгитюдный анализ Duckworth и соавт. даёт наиболее сильные на сегодня данные о причинной роли

самоконтроля в успеваемости; Schmidt и соавт. (2020) показали значимость самоконтроля для школьных оценок помимо флюидного интеллекта и неоднородность для стандартизированных тестов. Данные в основном международные; по Узбекистану данных нет.

Abstract. The article analyses the relationship of self-control with academic performance using meta-analytic and longitudinal evidence. In de Ridder et al.'s meta-analysis (102 studies, N = 32,648), self-control relates to behaviour with small-to-medium effects: |ρ| = .26 for the Self-Control Scale (50 studies), .19 for the Barratt Impulsiveness Scale (31) and .22 for the Low Self-Control Scale (21); the school-and-work domain showed the largest effect (r = .36, 5 tests). Unpublished studies showed smaller effects. Duckworth et al.'s longitudinal analysis provided the strongest evidence to date for a causal role of self-control in achievement; Schmidt et al. (2020) found that self-control matters for high-stakes school grades beyond fluid reasoning, whereas results for standardized tests were heterogeneous. Data are mainly international; no Uzbekistan data were found.

Kalit so‘zlar: o‘zini boshqarish, o‘quv faoliyati, akademik natija, impulsivlik, talabalar.

Ключевые слова: самоконтроль, учебная деятельность, академическая успеваемость, импульсивность, студенты.

Keywords: self-control, learning performance, academic achievement, impulsivity, students.

1. KIRISH

Talabalar uchun uzoq muddatli maqsad (diplom, ko‘nikma) va lahzalik jozibador tanlov (ijtimoiy tarmoq, dam olish) o‘rtasidagi ziddiyat deyarli doimiy. Bu ziddiyatda uzoq muddatli maqsadni tanlash qobiliyati - o‘zini boshqarish - o‘quv faoliyatining muhim omillaridan biri deb hisoblanadi.

Duckworth va hammualliflar o‘zini boshqarishni «fikr, his-tuyg‘u va harakatlarni

lahzalik jozibador muqobillarga qaramay, uzoq muddatli qadrli maqsadlarga moslashtirish» deb ta’riflagan va deyarli barcha talabalar uzoq muddatli akademik maqsadlar bilan lahzalik jozibador maqsadlar o‘rtasida ziddiyat his qilishini umumlashtirgan [3].

Maqolaning maqsadi o‘zini boshqarishning o‘quv faoliyati bilan bog‘liqligi haqidagi meta-analitik va uzunasiga dalillarni birlashtirib baholash, shuningdek, bu dalillarning kuchi va chegaralarini ko‘rsatishdir.

1.1. Nazariy asos

O‘zini boshqarish bir necha nom bilan yuritiladi: o‘z-o‘zini tartibga solish, iroda, intizom, ingibitor nazorat va boshqalar. Duckworth va Kern 282 tanlama bo‘yicha o‘zini boshqarishning turli o‘lchovlari (ijroiy funksiyalar, kechiktirilgan qoniqish, o‘z-hisobot va boshqalar hisoboti) o‘rtasidagi kelishuvni tekshirgan [4]. Bu soha o‘lchov farqlari bilan bog‘liq muammolarga duch keladi.

Prokrastinatsiya (oldingi maqolalardan biri) o‘zini boshqarish bilan bevosita bog‘liq: Steel meta-tahlilida o‘zini nazorat qilish va prokrastinatsiya o‘rtasida katta manfiy bog‘liqlik topilgan. Bu maqola shu bog‘liqlikni boshqa natijalar bilan kengaytiradi.

O‘zini boshqarish xususiyat (trait) sifatida ham, vaziyatga qarab o‘zgaradigan jarayon sifatida ham ko‘riladi. Schmidt va hammualliflar xususiyat sifatidagi o‘zini boshqarish faqat impulsni bostirish emas, kamroq kuch talab qiladigan strategiyalarni ham o‘z ichiga olishi mumkinligini ta’kidlaydi [5].

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
O‘zini boshqarish	Fikr, his va harakatlarni uzoq muddatli maqsadlarga moslashtirish.
Impulsivlik	Oqibatini o‘ylamasdan tez harakat qilish moyilligi.
Self-Control Scale (SCS)	O‘zini boshqarish xususiyatini o‘lchovchi so‘rovnoma.
Suyuq tafakkur	Yangi muammoni hal qilish qobiliyati (intellekt tarkibi).
Uzunasiga tadqiqot	Bir kishilarni uzoq vaqt davomida kuzatish.
Nashr siljishi	Ahamiyatli natijalar ko‘proq e’lon qilinishidan yuzaga keladigan xato.

Manba: umumiy psixologiya adabiyotidagi an’anaviy ta’riflarni muallifning

umumlashtirishi.

Tadqiqotning maqsadi: o‘zini boshqarish ko‘nikmalari va o‘quv faoliyati samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik haqidagi meta-analitik va uzunasiga dalillarni baholash.

Vazifalar: (1) o‘zini boshqarish va xulq/o‘quv natijasi bog‘liqligi kuchini ko‘rsatish; (2) turli o‘lchovlar bo‘yicha farqlarni aniqlash; (3) sababiylik va intellektdan tashqari hissa haqidagi dalillarni ko‘rib chiqish; (4) tavsiyalar.

2. USUL VA MATERIALLAR

2.1. Dizayn

Ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizayn. Meta-tahlil (de Ridder), uzunasiga tahlil (Duckworth) va xususiyat sifatidagi o‘zini boshqarishni intellekt bilan solishtirgan tadqiqot (Schmidt) taqqoslandi.

de Ridder tahlili maktab natijasini emas, keng xulq doirasini qamragan; «maktab va ish» sohasi uning bir qismi. Shu sababli akademik xulosalar shu sohaga cheklandi.

2.2. Manbalar

Asosiy manbalar: de Ridder va hammualliflar (2012), Personality and Social Psychology Review [1]; Duckworth, Tsukayama va May (2010), uzunasiga HLM tahlili [2]; Duckworth va hammualliflar (2019), Annual Review of Psychology [3]; Duckworth va Kern (2011) [4]; Schmidt va hammualliflar (2020), Frontiers in Psychology [5]. [2], [3], [5] bo‘yicha asosan annotatsiya o‘qildi.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkichlar: |ρ| va r; tadqiqotlar va ishtirokchilar soni; nashr qilingan va qilinmagan tadqiqotlar farqi.

2.4. Tahlil tamoyillari

Koeffitsiyentlar manbadagi shaklda berildi. [1] da N = 14 402 va 12 402 farqi (past o‘zini boshqarish shkalasi) kuzatilgan; bu nomuvofiqlik tufayli shkala bo‘yicha N keltirilmadi.

3. NATIJALAR

3.1. O‘zini boshqarish va xulq: meta-analitik bog‘liqlik

de Ridder va hammualliflar 102 tadqiqot (N = 32 648) bo‘yicha o‘zini

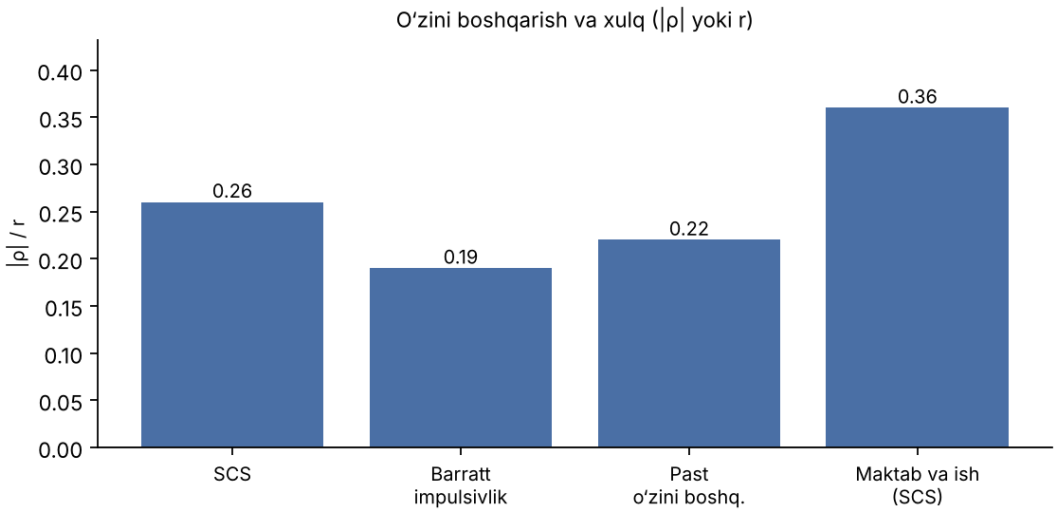
boshqarishning keng doiradagi xulq bilan kichik-o‘rtacha musbat bog‘liqligini topgan: Self-Control Scale uchun |ρ| = 0,26 (CI 0,23-0,28; 50 tadqiqot, N = 15 455), Barratt impulsivlik shkalasi uchun 0,19 (CI 0,16-0,22; 31 tadqiqot, N = 4791), past o‘zini boshqarish shkalasi uchun 0,22 (CI 0,17-0,26; 21 tadqiqot) [1].

Faqat Self-Control Scale uchun sohalar bo‘yicha tahlil mumkin bo‘lgan; «maktab va ish» sohasida bog‘liqlik eng katta (r = 0,36; 5 tekshiruv), mualliflar uni o‘rtacha-kuchli deb baholagan. Effektlar xohlangan va xohlanmagan xulq uchun o‘xshash, avtomatik xulq uchun va xayoliy (rejalangan) xulq uchun kuchliroq bo‘lgan; nashr qilinmagan tadqiqotlarda effekt kichikroq, bu nashr siljishi ehtimolini ko‘rsatadi [1].

1-jadval. O‘zini boshqarish: meta-analitik natijalar (de Ridder va b., 2012)

Shkala / soha	Tadqiqotlar	|ρ| yoki r	Izoh
Self-Control Scale	50	0,26	CI 0,23-0,28
Barratt impulsivlik shkalasi	31	0,19	CI 0,16-0,22
Past o‘zini boshqarish shkalasi	21	0,22	CI 0,17-0,26
Maktab va ish sohasi (SCS)	5 tekshiruv	0,36	Eng katta effekt

Manba: [1].



1-rasm. O‘zini boshqarish va xulq: meta-analitik |ρ| va r (muallif tuzgan; manba: de Ridder va b., 2012 [1]).

3.2. Sababiylik va intellektdan tashqari hissa

Duckworth, Tsukayama va May uzunasiga ierarxik chiziqli modellashtirishdan

foydalanib o‘zini boshqarishning erishuvdagi sababiy rolini tekshirgan; mualliflar yondashuvni bu rolning hozirgacha eng kuchli dalili deb ta’riflagan [2].

Schmidt va hammualliflar (2020) xususiyat sifatidagi o‘zini boshqarish yuqori mas’uliyatli maktab baholarini suyuq tafakkurdan tashqari bashorat qilishini, ammo asosan past mas’uliyatli standartlashtirilgan testlarda bog‘liqlik turlicha ekanini ko‘rsatgan [5]. Demak, o‘zini boshqarishning ahamiyati baholash turiga bog‘liq.

4. MUHOKAMA

4.1. Effekt o‘rtacha, lekin izchil

$|\rho|$ = 0,19-0,26 kichik-o‘rtacha bog‘liqlik [1], «maktab va ish» sohasida esa r = 0,36 o‘rtacha-kuchli. Bu o‘zini boshqarish akademik muvaffaqiyatning yagona omili emasligini, lekin ahamiyatli omil ekanini ko‘rsatadi. Tadqiqotlar soni «maktab va ish» sohasida kam (5), shuning uchun bu qiymatga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak.

Korrelyatsiya koeffitsiyentini o‘qish uchun odatda Cohen taklif qilgan shartli me‘yor ishlatiladi: $|r| \approx 0{,}10$ kichik, $\approx 0{,}30$ o‘rtacha, $\approx 0{,}50$ katta bog‘liqlik hisoblanadi [6]. Bu me‘yor qat‘iy chegara emas; sohaning o‘ziga xosligi, o‘lchov xatosi va ishonch oralig‘i hisobga olinishi kerak. Korrelyatsiya hech qachon o‘z-o‘zidan sababiylikni isbotlamaydi.

4.2. O‘lchov va nashr siljishi masalalari

Duckworth va Kern tahlili o‘zini boshqarish o‘lchovlari (ijroiy funksiya testlari, kechiktirilgan qoniqish, so‘rovnomalar) o‘rtasidagi kelishuv mukammal emasligini ko‘rsatish uchun 282 tanlamani ko‘rib chiqqan [4]; bu «o‘zini boshqarish» deganda nimani o‘lchaganimizga bog‘liqligini bildiradi. de Ridder tahlilida nashr qilinmagan tadqiqotlarda effekt kichikroq [1], ya’ni nashr qilingan natijalar o‘zini boshqarish ahamiyatini ozgina oshirib ko‘rsatishi mumkin.

Shu bois «o‘zini boshqarish natijani belgilaydi» degan qat’iy hukm emas, «o‘zini boshqarish natija bilan o‘rtacha bog‘liq» ko‘proq asoslangan.

4.3. Amaliy reja

Talabalar uchun amaliy yo‘nalishlar: (1) uzoq muddatli maqsadni kichik qadamlarga ajratish; (2) chalg‘ituvchilarni oldindan cheklash (masalan, o‘qish vaqtida

bildirishnomalarni o‘chirish); (3) o‘z-o‘zini kuzatish. Duckworth va hammualliflar ham o‘quvchilar uzoq muddatli va lahzalik maqsadlar o‘rtasida ziddiyat his qilishini ta’kidlaydi [3], shuning uchun vaziyatni boshqarish strategiyalari foydali bo‘lishi mumkin. Bu tavsiyalar nazariy; ushbu manbalarda aralashuv sifatida sinalmagan.

Kelgusi tadqiqotlar: (1) o‘zbek tiliga moslashtirilgan o‘zini boshqarish shkalasi; (2) talabalar tanlamasida o‘zini boshqarish va GPA bog‘liqligini uzunasiga o‘rganish; (3) raqamli chalg‘ituvchilarning vositachi rolini baholash.

4.4. O‘zbekiston sharoiti

O‘zbekiston talabalarida o‘zini boshqarish va akademik natija bog‘liqligi bo‘yicha taqqoslanadigan ma’lumot topilmadi; barcha manbalar xalqaro tanlamalarga asoslangan.

4.5. Maqsad qo‘yish va muhit dizayni

O‘zini boshqarish faqat «iroda kuchi» emas, muhit va rejalashtirish bilan ham bog‘liq. Talaba o‘qish joyini chalg‘ituvchilardan tozalasa va aniq vaqt rejasini tuzsa, har gal impulsni bostirish kerak bo‘lmaydi. Schmidt va hammualliflar ham o‘zini boshqarish impulsni bostirishdan tashqari kamroq kuch talab qiladigan strategiyalarni o‘z ichiga olishi mumkinligini ta’kidlagan [5]. Bu mulohaza amaliy xulosa uchun asos bo‘ladi.

4.6. O‘zini boshqarish va boshqa omillar

O‘zini boshqarish bilan prokrastinatsiya, motivatsiya va intellekt kabi omillar bir-biriga bog‘liq: Steel tahlilida o‘zini nazorat qilish prokrastinatsiya bilan katta manfiy bog‘liqlikka ega. Shu sababli akademik natijadagi farqni faqat o‘zini boshqarish bilan tushuntirish soddalashtirish bo‘lardi. Intellekt va o‘zini boshqarishning qo‘shma ta’siri Schmidt tadqiqotining asosiy mavzusi [5].

4.7. Natijalarni qo‘llashdagi ehtiyot

Meta-tahlil natijalari guruh darajasidagi o‘rtacha bog‘liqlikni bildiradi: yuqori o‘zini boshqarishli talabalar o‘rtacha yaxshiroq natija ko‘rsatadi, lekin har bir talaba uchun bu shart emas. Shuningdek, o‘zini boshqarish tug‘ma xususiyat deb tushunilmasligi kerak: Duckworth va hammualliflar uni maqsad va vaziyatga bog‘liq jarayon sifatida tavsiflaydi [3]. Shu sababli past ball «yaxshilab bo‘lmaydi» degani emas.

4.8. Kelgusi tadqiqotlar uchun dizayn taklifi

O‘zbekiston talabalarida o‘zini boshqarishning akademik natijaga ta’sirini baholash uchun bir semestr davomida kuzatuv o‘tkazish mumkin: semestr boshida o‘zini boshqarish shkalasi, oxirida GPA va oraliq o‘lchovlar sifatida o‘qish vaqti va prokrastinatsiya. Intellekt va boshlang‘ich natija nazorat qilinsa, Duckworth va hammualliflar usuliga yaqin sababiy baho olish mumkin [2]. Bu taklif mavjud metodologiyaga asoslangan reja, tayyor natija emas.

4.9. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, de Ridder tahlili maktab natijasini emas, keng doiradagi xulqni qamragan; «maktab va ish» sohasida tekshiruvlar soni kam (5). Ikkinchidan, korrelyatsion ma’lumotlar sababiylikni to‘liq isbotlamaydi; [2] ning kuchli deb ta’riflanishi mualliflarning bahosi.

Uchinchidan, [2], [3] va [5] bo‘yicha asosan annotatsiya o‘qildi. To‘rtinchidan, [1] da bir shkala bo‘yicha N nomuvofiqligi bor. Beshinchidan, O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

5. XULOSA

Birinchidan, o‘zini boshqarish xulq bilan kichik-o‘rtacha ($|\rho|$ = 0,19-0,26), «maktab va ish» sohasida o‘rtacha-kuchli (r = 0,36) bog‘liq [1].

Ikkinchidan, nashr qilinmagan tadqiqotlarda effekt kichikroq; natijalar baholash turiga (yuqori yoki past mas’uliyatli) bog‘liq [1, 5].

Uchinchidan, uzunasiga tahlil sababiy rolni qo‘llab-quvvatlaydi [2], lekin bu O‘zbekiston tanlamasida tekshirilmagan.

Tavsiyalar: talabalarga maqsadni qadamlarga ajratish va chalg‘ituvchilarni oldindan cheklashni o‘rgatish; o‘zini boshqarishni o‘zbek tilida tasdiqlangan shkala bilan o‘lchash; uzunasiga tadqiqot o‘tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. Personality and Social Psychology Review, 16(1), 76-99.

2. Duckworth, A. L., Tsukayama, E., & May, H. (2010). Establishing causality using longitudinal hierarchical linear modeling: An illustration predicting achievement from self-control. Social Psychological and Personality Science, 1(4), 311-317. [sahifalarni tekshirish kerak]

3. Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. Annual Review of Psychology, 70, 373-399. [sahifalarni tekshirish kerak]

4. Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. Journal of Research in Personality, 45(3), 259-268. [sahifalarni tekshirish kerak]

5. Schmidt, F. T. C., Lindner, C., Etzel, J. M., & Retelsdorf, J. (2020). Self-control outdoes fluid reasoning in explaining vocational and academic performance-but does it? Frontiers in Psychology, 11, 757. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00757

6. Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.