SCIENCE HUB REVIEW
2026
Volume 1
Issue 5
www.sciencehubreview.uz
ILMIY ELEKTRON JURNAL

TALABALARDA AKADEMIK XAVOTIR VA O‘ZIGA ISHONCHNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li

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

Sotiboldiyeva Nozima Davronbek qizi

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

Annotatsiya

Maqolada akademik xavotir va o‘ziga ishonch (self-efficacy) ning o‘zaro bog‘liqligi, ularning akademik natija bilan aloqasi meta-tahlil asosida ko‘rib chiqiladi. Frontiers in Psychology (2025) dagi meta-tahlil strukturaviy tenglamalar modeli bilan 59 tadqiqot (95 mustaqil tanlama, N = 49 072) ma’lumotini birlashtirgan: o‘ziga ishonch akademik natija bilan r = 0,354, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov bilan r = 0,494, akademik xavotir bilan r = -0,321 bog‘liq; akademik xavotir va natija o‘rtasida r = -0,179. Modelda o‘ziga ishonchning natijaga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’siri 0,371, jami bilvosita ta’siri 0,062 (ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov orqali 0,038, akademik xavotir orqali 0,023). Boshlang‘ich maktab o‘quvchilari bo‘yicha test xavotiri meta-tahlilida xavotir o‘ziga ishonch (r = -0,39) va akademik o‘z-o‘zini tushunish (r = -0,41) bilan manfiy bog‘langan. Ma’lumotlar korrelyatsion; O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

Kalit so‘zlar

akademik xavotir, o‘ziga ishonch, test xavotiri, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov, akademik natija, talabalar.

Аннотация

В статье на основе метаанализа рассматривается взаимосвязь академической тревожности и самоэффективности и их связь с успеваемостью. Метаанализ в Frontiers in Psychology (2025) методом структурных уравнений объединил 59 исследований (95 независимых выборок, N = 49 072): самоэффективность связана с успеваемостью r = 0,354, с социальной поддержкой r = 0,494, с академической тревожностью r = -0,321; между тревожностью и успеваемостью r = -0,179. Прямой эффект самоэффективности на успеваемость 0,371, суммарный косвенный 0,062 (через поддержку 0,038, через тревожность 0,023). В метаанализе тестовой тревожности у младших

школьников тревожность отрицательно связана с самоэффективностью (r = -0,39) и академическим Я-концептом (r = -0,41). Данные корреляционные; данных по Узбекистану нет.
Ключевые слова
академическая тревожность, самоэффективность, тестовая тревожность, социальная поддержка, успеваемость, студенты.
Abstract
The article examines the relationship between academic anxiety and self-efficacy and their link with academic performance using meta-analytic evidence. A 2025 meta-analysis in Frontiers in Psychology, using structural equation modelling, combined 59 studies (95 independent samples, N = 49,072): self-efficacy correlated with academic outcomes at r = .354, with social support at r = .494 and with academic anxiety at r = -.321; anxiety and outcomes correlated at r = -.179. The direct effect of self-efficacy on outcomes was .371 and the total indirect effect .062 (via social support .038, via anxiety .023). In a meta-analysis of test anxiety in primary-school children, anxiety was negatively related to self-efficacy (r = -.39) and academic self-concept (r = -.41). Data are correlational; no Uzbekistan data were found.
Keywords
academic anxiety, self-efficacy, test anxiety, social support, academic outcomes, students.

1. Kirish

Imtihon oldidan titroq, javob berishdan oldin «bilmayman» deb o‘ylash, mashg‘ulotga kirmaslik istagi - bular akademik xavotirning keng tarqalgan ko‘rinishlari. Xavotir bilan bir qatorda talabaning «bu vazifani uddalay olaman» degan ishonchi (o‘ziga ishonch, self-efficacy) ham o‘qish natijasiga ta’sir qiladi.

Ikki tushuncha ko‘pincha bir-biriga qarama-qarshi qo‘yiladi: ishonchi yuqori talaba kam xavotirlanadi, xavotirli talaba esa kamroq ishonadi. Biroq bog‘liqlik qanchalik kuchli, u natijaga qanday ta’sir qiladi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov qanday rol o‘ynaydi - bu savollarga katta hajmli ma’lumotlar kerak.

Maqolaning maqsadi akademik xavotir, o‘ziga ishonch va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov hamda akademik natija o‘rtasidagi munosabatlarni meta-analitik ma’lumotlar asosida baholashdir.

1.1. Nazariy asos

Bandura nazariyasiga ko‘ra o‘ziga ishonch - muayyan vazifani bajarish qobiliyatiga shaxsiy ishonch; u motivatsiya, urinish va barqarorlikka ta’sir qiladi. O‘ziga ishonchi past talaba vazifani tahdid sifatida qabul qilishi va ko‘proq xavotirlanishi mumkin.

Akademik xavotir - o‘qish vaziyatlari (imtihon, javob berish, matematik vazifa) bilan bog‘liq xavotir; uning keng tarqalgan turlari test xavotiri va matematik xavotirdir. U diqqat va ishchi xotira resurslarini «yeb qo‘yishi» orqali natijani pasaytirishi mumkin, bu nazariy tushuntirish.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov (ota-ona, o‘qituvchi, tengdosh) ikki yo‘l bilan ta’sir qilishi mumkin: o‘ziga ishonchni mustahkamlash va xavotirni kamaytirish. Frontiers tahlili aynan shu bilvosita yo‘llarni modellashtirgan [1].

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
Akademik xavotir	O‘qish vaziyatlari bilan bog‘liq xavotir (test, matematik va boshqalar).
O‘ziga ishonch	Muayyan vazifani uddalay olishga shaxsiy ishonch.
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov	Ota-ona, o‘qituvchi, tengdoshlardan oladigan yordam hissi.
Strukturaviy tenglamalar modeli	O‘zgaruvchilar orasidagi bevosita va bilvosita yo‘llarni baholaydigan usul.
Bilvosita ta’sir	Boshqa o‘zgaruvchi (vositachi) orqali o‘tadigan ta’sir.
Test xavotiri	Imtihon vaziyatida kuchli xavotir.

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

Tadqiqotning maqsadi: akademik xavotir va o‘ziga ishonchning o‘zaro bog‘liqligi hamda ularning akademik natija bilan aloqasini meta-analitik ma’lumotlar asosida baholash.

Vazifalar: (1) o‘ziga ishonch, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov, akademik xavotir va natija o‘rtasidagi korrelyatsiyalarni ko‘rsatish; (2) bilvosita yo‘llarni baholash; (3) moderatorlarni (daraja, madaniyat, o‘lchov) ko‘rib chiqish; (4) test xavotiri bo‘yicha qo‘shimcha dalilni solishtirish.

2. Usul va materiallar

2.1. Dizayn

Ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizayn. Asosiy manba - o‘zgaruvchilar orasidagi yo‘llarni baholovchi meta-analitik strukturaviy tenglamalar modeli; qo‘shimcha dalil sifatida test xavotiri bo‘yicha meta-tahlillar ishlatildi.

Frontiers tahlili turli daraja (maktab, kollej) va madaniyatlarni qamragan; test xavotiri tahlili esa boshlang‘ich maktab o‘quvchilariga tegishli. Ular bevosita talabalar natijasi emas; bu cheklov saqlangan.

2.2. Manbalar

Asosiy manbalar: akademik natija, o‘ziga ishonch, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov va akademik xavotir bo‘yicha meta-tahlil, Frontiers in Psychology (2025) [1]; boshlang‘ich maktab o‘quvchilarida test xavotiri bo‘yicha 20 yillik meta-tahlil, Journal of School Psychology [2]; test xavotiri bo‘yicha 30 yillik meta-tahlil (238 tadqiqot), Journal of Affective Disorders (2018) [3]. [2] va [3] bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qildi.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkichlar: Pearson r va yo‘l koeffitsiyentlari; tadqiqotlar, tanlamalar va ishtirokchilar soni; bilvosita ta’sir ulushi (%).

2.4. Tahlil tamoyillari

Koeffitsiyentlar manbadagi shaklda berildi. Frontiers tahlilida bilvosita ta’sir ulushi 14,12 va 14,35 foiz (jadval) bo‘lib ikki joyda farq qiladi; shu sababli foiz o‘rniga mutlaq koeffitsiyent (0,062) ishlatildi.

3. Natijalar

3.1. Meta-analitik korrelyatsiyalar

Frontiers tahlili 59 tadqiqotdan 95 mustaqil tanlama (N = 49 072) ni birlashtirgan. Barcha bog‘liqliklar ahamiyatli ($p < 0,001$): o‘ziga ishonch va akademik natija $r = 0,354$; ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov va natija $r = 0,245$; akademik xavotir va natija $r = -0,179$; o‘ziga ishonch va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov $r = 0,494$; o‘ziga ishonch va akademik xavotir $r = -0,321$; ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov va xavotir $r = -0,20$ [1].

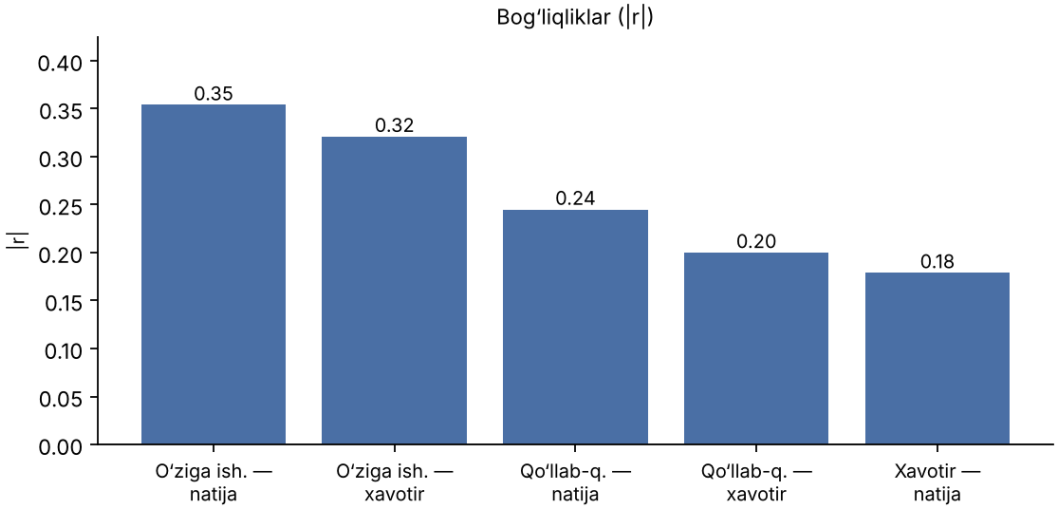
Demak, o‘ziga ishonch natija bilan eng kuchli bog‘langan (o‘rtacha-kuchli), akademik xavotir esa natija bilan eng kuchsiz (kichik-o‘rtacha) bog‘langan o‘zgaruvchi.

1-jadval. Meta-analitik korrelyatsiyalar (59 tadqiqot, N = 49 072)

Juftlik	r	Talqin
O‘ziga ishonch - akademik natija	0,354	o‘rtacha-kuchli
O‘ziga ishonch - ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov	0,494	o‘rtacha-kuchli
O‘ziga ishonch - akademik xavotir	-0,321	o‘rtacha, manfiy
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov - natija	0,245	kichik-o‘rtacha
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov - xavotir	-0,20	kichik, manfiy

Juftlik	r	Talqin
Akademik xavotir - natija	-0,179	kichik, manfiy

Manba: [1]. Talqin ustuni Cohen me'yori bo'yicha muallif tomonidan berilgan.



1-rasm. Akademik xavotir, o'ziga ishonch, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov va natija: |r| (muallif tuzgan; manba: Frontiers in Psychology, 2025 [1]).

3.2. Yo'l modeli va bilvosita ta'sirlar

Strukturaviy modelda o'ziga ishonchning akademik natijaga to'g'ridan-to'g'ri yo'l koeffitsiyenti 0,371; ijtimoiy qo'llab-quvvatlovga 0,585; akademik xavotirga -0,384. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlov (0,066) va akademik xavotir (-0,061) natijaga to'g'ridan-to'g'ri yo'llari esa kichik. Jami ta'sir 0,432; jami bilvosita ta'sir 0,062, shu jumladan ijtimoiy qo'llab-quvvatlov orqali 0,038 va akademik xavotir orqali 0,023 [1].

Ya'ni o'ziga ishonchning natijaga ta'sirining asosiy qismi bevosita, bilvosita yo'llar (ijtimoiy qo'llab-quvvatlov va xavotir) esa kichik hissa qo'shadi.

3.3. Moderatorlar va qo'shimcha dalillar

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlov va natija bog'liqligi Sharq tanlamalarida kuchliroq; u o'rta maktabda eng kuchli (r = 0,258) va kollejda eng kuchsiz (r = 0,173). O'ziga ishonch va ijtimoiy qo'llab-quvvatlov bog'liqligi kollejda eng kuchli (r = 0,679). O'ziga ishonch va natija bog'liqligi obyektiv o'lchovlarda (r = 0,526) subyektiv bahodagidan (r = 0,308) kuchli [1].

Boshlang'ich maktab o'quvchilari bo'yicha test xavotiri tahlilida xavotir matematik (r = -0,21 va adabiyotda -0,20) natija, o'ziga ishonch (r = -0,39) va akademik o'z-o'zini

tushunish (r = -0,41) bilan manfiy, umumiy xavotir (r = 0,62), ijtimoiy xavotir (r = 0,57) va depressiya (r = 0,45) bilan musbat bog‘langan; qizlarda xavotir yuqoriroq (d = 0,21) [2]. 30 yillik meta-tahlil (238 tadqiqot) o‘z-o‘zini hurmat qilish test xavotirining kuchli bashoratchisi ekanini ko‘rsatgan [3].

4. Muhokama

4.1. Xavotir natijaga qanchalik ta’sir qiladi

Akademik xavotir va natija o‘rtasidagi bog‘liqlik kichik (r = -0,179), o‘ziga ishonch bilan natija o‘rtasidagisi esa ancha kuchli (r = 0,354) [1]. Shu sababli faqat xavotirni kamaytirishga qaratilgan chora natijani sezilarli oshirmasligi mumkin; o‘ziga ishonchni mustahkamlash muhimroq ko‘rinadi. Bu xulosa bog‘liqliklarga asoslangan va sababiy ta’sirni isbotlamaydi.

Korrelyatsiya koeffitsiyentini o‘qish uchun odatda Cohen taklif qilgan shartli me‘yor ishlatiladi: |r| ≈ 0,10 kichik, ≈ 0,30 o‘rtacha, ≈ 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‘ziga ishonchning markaziy o‘rni

O‘ziga ishonch natijaga ham to‘g‘ridan-to‘g‘ri (0,371), ham xavotir va qo‘llab-quvvatlov orqali ta’sir qiladi [1]. Bu Bandura g‘oyasiga mos: ishonchi yuqori talaba vazifani ko‘proq urinadi va xavotirni yaxshiroq boshqaradi. Biroq model o‘ziga ishonch va natija o‘rtasida teskari ta’sir (natija yaxshi bo‘lgani uchun ishonch oshishi) ni hisobga olmaydi, kesma ma’lumotlar esa buni ajrata olmaydi.

4.3. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovning roli

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov natijaga asosan o‘ziga ishonch orqali ta’sir qiladi (bilvosita 0,038), bevosita yo‘li kichik (0,066) [1]. Kollejda o‘ziga ishonch bilan ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov bog‘liqligi eng kuchli (0,679), ya’ni talabalarda qo‘llab-quvvatlov hissi ishonchni mustahkamlashi mumkin. O‘qituvchi uchun amaliy xulosa: aniq, konstruktiv fikr-mulohaza va ishonch bildirish talabaning o‘ziga ishonchini oshirishga xizmat qilishi mumkin; bu nazariy taklif.

4.4. Amaliy reja va kelgusi tadqiqotlar

Universitet psixologi uchun amaliy reja: (1) xavotirli talabalarga tayyorgarlik strategiyalarini o‘rgatish; (2) kichik muvaffaqiyat tajribalari orqali o‘ziga ishonchni oshirish; (3) imtihon formatini oldindan aniq tushuntirish; (4) og‘ir xavotirda mutaxassisga yo‘naltirish. Bu qadamlar tahlil qilingan manbalarda aralashuv sifatida sinalmagan, nazariy xulosa.

Kelgusi tadqiqotlar: (1) o‘zbek tilida tasdiqlangan akademik xavotir va o‘ziga ishonch shkalalari; (2) uzunasiga dizayn bilan yo‘nalishni aniqlash; (3) test xavotiri va matematik xavotirni alohida o‘lchash.

4.5. O‘zbekiston sharoiti

O‘zbekiston talabalarida akademik xavotir va o‘ziga ishonch bog‘liqligi bo‘yicha taqqoslanadigan miqdoriy ma’lumot topilmadi. Frontiers tahlilida madaniy moderator topilgani (Sharq tanlamalarida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov kuchliroq) [1] mahalliy tadqiqot zarurligini kuchaytiradi.

4.6. Tadqiqot natijalarini o‘qishda ehtiyot

Birinchidan, katta tanlama (N = 49 072) statistik aniqlikni oshiradi, lekin tadqiqotlar orasidagi farqni yo‘qotmaydi: daraja, madaniyat va o‘lchov turi bog‘liqlikni o‘zgartiradi [1]. Ikkinchidan, kichik koeffitsiyent (r = -0,179) amaliy ahamiyatsizlikni anglatmaydi: u o‘rtacha darajada ko‘plab talabaga ta’sir qilishi mumkin, lekin individual prognozda foydasi kam. Uchinchidan, xavotir va natija o‘rtasidagi bog‘liqlik chiziqli bo‘lmasligi mumkin (o‘rtacha xavotir ba’zan safarbar qiladi); bu taxmin keltirilgan manbada sinalmagan.

4.7. Talabalar bilan ishlash uchun xulosalar

Amaliy nuqtai nazardan psixologik maslahat ikki yo‘nalishda bo‘lishi mumkin: xavotirni boshqarish ko‘nikmalari va o‘ziga ishonchni oshirish. Ma’lumotlarga ko‘ra ikkinchisi natija bilan kuchliroq bog‘liq [1], ammo bu aralashuvlar samaradorligi haqidagi dalil emas, faqat bog‘liqliklar xaritasidir. Aralashuvlarning ta’sirini baholash alohida tasodifiy nazoratli tadqiqotlarni talab qiladi.

4.8. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, meta-analitik strukturaviy model korrelyatsion ma’lumotlarga asoslangan; yo‘llar sababiy ta’sirni isbotlamaydi. Ikkinchidan, model ajoyib mos kelishi (CFI = 1,000, RMSEA = 0,000) alomatlari ehtiyotkor talqinni talab qiladi.

Uchinchidan, test xavotiri meta-tahlili boshlang‘ich maktab o‘quvchilariga tegishli [2]; [2] va [3] bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qildi. To‘rtinchidan, bilvosita ta’sir ulushi manbada ikki xil (14,12 va 14,35 foiz). Beshinchidan, O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

5. Xulosa

Birinchidan, o‘ziga ishonch akademik natija (r = 0,354) va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov (r = 0,494) bilan musbat, akademik xavotir (r = -0,321) bilan manfiy bog‘liq [1].

Ikkinchidan, akademik xavotir va natija o‘rtasidagi bog‘liqlik kichik (r = -0,179); o‘ziga ishonchning natijaga ta’siri asosan bevosita (0,371) [1].

Uchinchidan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov natijaga asosan o‘ziga ishonch orqali ta’sir qiladi; ma’lumotlar korrelyatsion va O‘zbekiston bo‘yicha yo‘q.

Tavsiyalar: talabalarda o‘ziga ishonchni kichik muvaffaqiyat tajribalari bilan mustahkamlash; xavotirni kamaytirish bilan birga o‘ziga ishonchga e’tibor berish; O‘zbekiston talabalarida uzunasiga tadqiqot.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Exploring the relationship between self-efficacy, social support, academic anxiety, and academic outcomes: a meta-analysis structural equation modeling approach (2025). Frontiers in Psychology, 16, 1714845. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1714845 [mualliflarni tekshirish kerak; Henan Normal University va Henan University]

2. Test anxiety in primary school children: A 20-year systematic review and meta-analysis. Journal of School Psychology. [mualliflar, tom va yilni tekshirish kerak]

3. Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review (2018). Journal of Affective Disorders, 227, 483–493. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048 [mualliflarni tekshirish kerak]

4. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman. [nazariy ma’lumot uchun; sahifa ko‘rsatilmadi]

5. Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. Review of Educational Research, 58(1), 47–77. [qo‘shimcha o‘qish; tahlilda to‘g‘ridan-to‘g‘ri ishlatilmagan]

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