

TALABALARDA REFLEKSIV QOBILIYATLARNING O'ZINI-O'ZI BOSHQARISH KOMPETENTLIGIGA TA'SIRI

E.G'.Iskandarov¹ 

Mas'ul muallif: Iskandarov Erkin G'ayrat o'g'li, Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası v.b dotsenti psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

e-mail:

erkinboyiskandarov96@gmail.com

Received: 28 Sentabr 2026

Accepted: 03 Oktabr 2026

Published: 08 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Iskandarov, E. G. TALABALARDA REFLEKSIV QOBILIYATLARNING O'ZINI-O'ZI BOSHQARISH KOMPETENTLIGIGA TA'SIRI / E. G. Iskandarov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 1. — B. 229–236.

1. Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası v.b dotsenti psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda refleksiv qobiliyatlarning rivojlanishi va uning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligiga ta'siri psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Refleksiya shaxsning o'z fikrlari, kechinmalari, xatti-harakatlari va faoliyat natijalarini anglash hamda ularni tanqidiy baholash imkonini beruvchi muhim psixologik mexanizm sifatida qaraladi. Talabalik davrida refleksiv qobiliyatlarning shakllanishi o'quv va kasbiy faoliyatni ongli ravishda tashkil etish, maqsadlarni belgilash, qarorlarning oqibatlarini baholash va faoliyat jarayonida yuzaga keladigan kamchiliklarni mustaqil ravishda tuzatish imkoniyatlarini kengaytiradi. Tadqiqotda refleksiv qobiliyatlarning o'zini-o'zi kuzatish, o'zini baholash, faoliyatni rejalashtirish, emotsional holatlarni boshqarish va xulq-atvorni tartibga solish jarayonlari bilan bog'liqligiga e'tibor qaratiladi. Shuningdek, refleksiyaning rivojlanganlik darajasi talabaning mustaqilligi, mas'uliyati va o'z faoliyatini maqsadga muvofiq boshqarish qobiliyatini kuchaytirishi mumkinligi asoslanadi. Mazkur yondashuv oliy ta'lim jarayonida talabalarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda refleksiv mashg'ulotlarning ahamiyatini belgilash imkonini beradi.

Kalit so'zlar: refleksiya, refleksiv qobiliyat, o'zini-o'zi boshqarish, kompetentlik, talaba shaxsi, o'zini anglash, o'zini baholash, o'zini nazorat qilish, rejalashtirish, psixologik rivojlanish.

ВЛИЯНИЕ РЕФЛЕКСИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА КОМПЕТЕНТНОСТЬ САМОУПРАВЛЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается влияние рефлексивных способностей студентов на развитие компетентности самоуправления. Рефлексия рассматривается как психологический механизм, позволяющий личности осознавать собственные мысли, эмоциональные состояния, поведение и результаты деятельности, а также критически оценивать их. В период обучения в высшем образовательном учреждении развитие рефлексивных способностей способствует более осознанной организации учебной и будущей профессиональной деятельности, постановке целей, оценке последствий принимаемых решений и самостоятельной корректировке допущенных ошибок. Особое внимание уделяется взаимосвязи рефлексии с самонаблюдением, самооценкой, планированием деятельности, эмоциональной регуляцией и контролем поведения. Обосновывается положение о том, что высокий уровень рефлексивности может способствовать повышению самостоятельности, ответственности и способности студентов целенаправленно регулировать собственную деятельность. Полученные теоретические положения позволяют рассматривать развитие рефлексивных способностей как одно из перспективных направлений психологического сопровождения личностного и профессионального становления студентов.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивные способности, самоуправление, компетентность, личность студента, самосознание, самооценка, самоконтроль, планирование, психологическое развитие.

THE INFLUENCE OF STUDENTS' REFLECTIVE ABILITIES ON SELF-MANAGEMENT COMPETENCE

Abstract. This article examines the influence of students' reflective abilities on the development of self-management competence. Reflection is considered a psychological mechanism that enables individuals to become aware of their thoughts, emotional states, behavior, and activity outcomes and to evaluate them critically. During higher education, the development of reflective abilities can contribute to more conscious organization of academic and future professional activities, effective goal setting, evaluation of decision consequences, and independent correction of mistakes. Particular attention is given to the relationship between reflection and self-observation, self-assessment, activity planning, emotional regulation, and behavioral control. The article substantiates the view that a higher level of reflective ability may contribute to students' independence, responsibility,

and capacity to regulate their own activities in accordance with established goals. These theoretical considerations highlight the importance of developing reflective abilities as a promising direction for psychological support of students' personal and professional development.

Keywords: reflection, reflective abilities, self-management, competence, student personality, self-awareness, self-assessment, self-control, planning, psychological development.

Kirish. Oliy ta'lim jarayonida talabani shaxsiy va kasbiy imkoniyatlarini rivojlantirish faqat bilim hamda amaliy ko'nikmalarni egallash bilan cheklanmaydi. Zamonaviy ta'lim muhiti talabadan o'z faoliyatini anglash, amalga oshirilayotgan harakatlarning sabablarini tushunish, erishilgan natijalarni baholash va zarur hollarda faoliyat usullarini o'zgartira olishni ham talab etadi. Shu nuqtayi nazardan, refleksiv qobiliyatlarning rivojlanganligi talaba shaxsining o'z faoliyatini ongli ravishda tashkil etishi va boshqarishi uchun muhim psixologik asoslardan biri hisoblanadi.

Refleksiya insonning o'z fikrlari, kechinmalari, xatti-harakatlari va faoliyat tajribasiga ma'lum masofadan turib nazar tashlashi, ularni anglash va tahlil qilish imkonini beradigan murakkab psixologik jarayondir. Refleksiv qobiliyat esa ushbu jarayonning faol va maqsadli tarzda amalga oshirilishini ta'minlaydi. Shaxs o'z faoliyatini kuzatish va tahlil qilish orqali o'zining kuchli hamda rivojlantirilishi zarur bo'lgan jihatlarini aniqlaydi. Natijada u keyingi faoliyatini oldingi tajribasi asosida qayta tashkil etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Talabalik davrida refleksiv qobiliyatlarning ahamiyati yanada ortadi. Chunki ushbu davrda shaxs mustaqil qarorlar qabul qilish, kasbiy yo'nalishini aniqlash, o'quv faoliyatini mustaqil tashkil etish va kelajakdagi faoliyatiga nisbatan mas'uliyatni shakllantirish jarayonlarini boshdan kechiradi. Bunday vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun talaba nafaqat tashqi talablarni bajarishi, balki o'z faoliyatining ichki mexanizmlarini ham anglay olishi zarur.

O'zini-o'zi boshqarish kompetentligi shaxsning o'z oldiga maqsad qo'yishi, faoliyatini rejalashtirishi, amalga oshirish jarayonini nazorat qilishi va natijalarni baholab, keyingi harakatlarini moslashtira olish qobiliyatini anglatadi. Ushbu jarayonlarning deyarli har bir bosqichida refleksiv faoliyat muhim o'rin egallaydi. Masalan, maqsadni belgilashda talaba o'z ehtiyojlari va imkoniyatlarini anglaydi, rejalashtirishda mavjud resurslarini baholaydi, faoliyat davomida o'z harakatlarini kuzatadi, yakunda esa natijalarni tahlil qiladi.

Refleksiya va o'zini-o'zi boshqarish o'rtasidagi bog'liqlik, avvalo, shaxsning o'z faoliyatini ichki mezonlar asosida tartibga solishi bilan izohlanadi. Tashqi nazorat mavjud bo'lmagan vaziyatlarda inson o'z xatti-harakatlarini mustaqil ravishda baholashi va zarur tuzatishlarni amalga oshirishi kerak bo'ladi. Buning uchun esa u o'z faoliyatiga nisbatan kuzatuvchan va tahliliy munosabatni shakllantirgan bo'lishi lozim.

Talabani refleksiv qobiliyati rivojlangan sari o'zining faoliyat natijalariga munosabati ham o'zgaradi. Muvaffaqiyatsizlik faqat salbiy natija sifatida emas, balki tajriba manbai sifatida qabul qilinishi mumkin. Talaba xatoning sababini aniqlash, unga olib kelgan omillarni tahlil qilish va kelgusida boshqa strategiyadan foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu tariqa refleksiya o'zini-o'zi boshqarishning takomillashuviga xizmat qiluvchi ichki mexanizmga aylanadi.

Mazkur masalani dolzarbli zamonaviy kasbiy faoliyatning tez o'zgaruvchanligi bilan ham belgilanadi. Kelajak mutaxassisi yangi bilimlarni egallash, o'z faoliyatini qayta ko'rib chiqish, kasbiy xatolaridan xulosa chiqarish va mavjud kompetensiyalarini muntazam rivojlantirib borishga tayyor bo'lishi kerak. Bunday tayyorgarlikni shakllantirishda refleksiv qobiliyatlarning muhim psixologik resurs vazifasini bajaradi.

Oliy ta'limda talabani o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik va psixologik ta'sirlar refleksiv faoliyat bilan uyg'unlashtirilganda yanada samarali bo'lishi mumkin. Mustaqil topshiriqlarni tahlil qilish, o'z faoliyatiga baho berish, individual rivojlanish maqsadlarini belgilash, muammoli vaziyatlar bo'yicha fikr yuritish va o'z qarorlarini asoslash kabi mashg'ulotlar talabani refleksiv imkoniyatlarini faollashtiradi.

Shu sababli talabalarda refleksiv qobiliyatlarning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligiga ta'sirini o'rganish shaxsning ta'limiy, ijtimoiy va kasbiy rivojlanish mexanizmlarini chuqurroq tushunish imkonini beradi. Mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar talabalarining mustaqilligini kuchaytirish, mas'uliyatli qaror qabul qilishini qo'llab-quvvatlash va o'z faoliyatini ongli ravishda takomillashtirishga yo'naltirilgan psixologik-pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish uchun nazariy hamda amaliy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Refleksiya va o'zini-o'zi boshqarish masalalari zamonaviy psixologiyada shaxsning faoliyatini ongli tashkil etishi, o'z xatti-harakatlarini baholashi va rivojlanish yo'nalishlarini mustaqil belgilashi bilan bog'liq jarayonlar sifatida o'rganiladi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, refleksiya tushunchasi turli nazariy yondashuvlarda turlicha izohlangan bo'lsa-da, ularning umumiy jihati shaxsning o'z tajribasi va faoliyatini anglash jarayoniga urg'u berilishidir.

Refleksiya muammosini o'rganishda dastlab insonning o'z tafakkuri va faoliyatini kuzatishi bilan bog'liq qarashlar shakllangan. Keyinchalik ushbu tushuncha shaxsning o'z faoliyatini tahlil qilishi, ichki jarayonlarini anglash va ularni maqsadga muvofiq o'zgartirish imkoniyatlari bilan boyitildi. Hozirgi psixologik yondashuvlarda refleksiya ko'pincha o'zini anglash, metakognitiv jarayonlar, o'zini baholash va faoliyatni tartibga solish bilan bog'liq holda talqin qilinadi [1; 2].

Refleksiv jarayonlarning muhim xususiyati shundan iboratki, inson nafaqat tashqi vaziyatni, balki o'zining ushbu vaziyatdagi ishtirokini ham tahlil qiladi. Masalan, talaba topshiriqni bajarayotganda faqat natijaga emas, balki vazifani qanday usulda bajarganiga, qaysi qarorlar samarali bo'lganiga va qaysi harakatlar kutilgan natijani bermaganiga e'tibor qaratadi. Bunday yondashuv tajribani oddiy qayd etishdan farqli ravishda undan yangi faoliyat strategiyalarini shakllantirish imkonini beradi [3].

O'zini-o'zi boshqarish bo'yicha tadqiqotlarda esa shaxsning maqsadga yo'naltirilgan xatti-harakatlarini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash mexanizmlariga katta e'tibor beriladi. B. Zimmerman o'zini-o'zi boshqarib

o'rganish jarayonini maqsadni belgilash, faoliyatni amalga oshirish va natijalarni o'z-o'zini baholash bilan bog'liq siklik jarayon sifatida izohlaydi. Ushbu modelda shaxsning o'z faoliyatini kuzatishi va natijalarni tahlil qilishi keyingi harakatlarni rejalashtirishga ta'sir qilishi ta'kidlanadi [4].

A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv yondashuvi shaxsning o'z faoliyatini boshqarishida o'zini kuzatish, o'zini baholash va o'z xatti-harakatlarini tartibga solish jarayonlarining ahamiyatini ko'rsatadi. Mazkur qarashlar refleksiya va o'zini-o'zi boshqarish o'rtasidagi nazariy aloqani tushuntirish uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Shaxs o'z faoliyatini anglash orqali mavjud strategiyalarining samaradorligini baholaydi va keyingi xatti-harakatlarini shunga mos ravishda o'zgartirishi mumkin [5].

Metakognitiv yondashuv vakillari insonning o'z fikrlash jarayonlarini kuzatishi va boshqarishi ta'lim faoliyatining samaradorligiga ta'sir qilishini ta'kidlaydi. Talaba muayyan topshiriqni bajarish jarayonida nimani bilishini, nimani bilmasligini, qaysi usuldan foydalanayotganini va ushbu usul qanchalik samarali ekanini anglay olishi uning mustaqil ta'lim olish imkoniyatlarini kengaytiradi [6]. Bu jihatdan metakognitiv monitoring refleksiyaning kognitiv ko'rinishlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

O'zini-o'zi boshqarish jarayonida refleksiya faqat faoliyat yakunida yuzaga keladigan hodisa emas. U maqsad qo'yishdan boshlab faoliyatning barcha bosqichlarida ishtirok etishi mumkin. Talaba o'z imkoniyatlarini dastlabki baholash orqali real maqsadlarni belgilaydi, faoliyat davomida rejasining samaradorligini tekshiradi, yakunda esa natijalarni tahlil qiladi. Shunday qilib, refleksiv jarayonlar o'zini-o'zi boshqarishning turli bosqichlarini bir-biri bilan bog'lab turuvchi psixologik mexanizm vazifasini bajaradi [7].

Refleksiyaning shaxsiy rivojlanishdagi ahamiyati ham ko'plab tadqiqotlarda qayd etilgan. O'z tajribasiga tahliliy munosabatda bo'la oladigan shaxs o'zining xatti-harakatlarini tashqi baholarga to'liq bog'lab qo'ymaydi. U muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarning ichki sabablarini aniqlashga, o'z imkoniyatlarini qayta baholashga va kelgusi faoliyatini takomillashtirishga intiladi. Bu esa o'zini-o'zi rivojlantirish uchun muhim psixologik shartlardan biridir [8].

Talabalik davrida refleksiv qobiliyatlarning rivojlanishi alohida ahamiyatga ega. Chunki ushbu bosqichda shaxsning kasbiy identifikatsiyasi, mustaqilligi va mas'uliyat hissi faol shakllanadi. Talaba o'zining kelajakdagi kasbiy rolini anglash jarayonida mavjud bilim va imkoniyatlarini tahlil qiladi, kasbiy maqsadlarini qayta ko'rib chiqadi va rivojlanishi zarur bo'lgan kompetensiyalarni belgilaydi. Bunday jarayonlar refleksiv fikrlashni talab qiladi [9].

Ilmiy manbalar tahlilidan kelib chiqib, refleksiv qobiliyatlarni bir nechta o'zaro bog'liq yo'nalishlarda ko'rib chiqish mumkin:

- o'zini anglash - shaxsning o'z fikri, ehtiyoji, imkoniyati va xatti-harakatlarini tushunishi;
- o'zini kuzatish - faoliyat davomida o'z harakatlari va emotsional holatlarini nazorat qilib borishi;
- o'zini baholash - erishilgan natijalarni belgilangan maqsadlar bilan taqqoslashi;
- tahliliy refleksiya - muvaffaqiyat yoki qiyinchiliklarning sabablarini aniqlashi;
- tuzatuvchi refleksiya - aniqlangan kamchiliklardan kelib chiqib keyingi faoliyat strategiyasini o'zgartirishi.

Ushbu yo'nalishlarning rivojlanganligi talabaning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini mustahkamlashi mumkin. Ayniqsa, faoliyat natijasini shunchaki baholash bilan cheklanib qolmasdan, ushbu natijaga olib kelgan omillarni tahlil qilish va kelgusida boshqa strategiyani tanlash refleksiyaning amaliy ahamiyatini oshiradi.

Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda refleksiya va o'zini-o'zi boshqarish o'rtasidagi munosabatni faqat bir tomonlama ta'sir sifatida tushuntirish yetarli emasligi ko'rinadi. Bir tomondan, rivojlangan refleksiv qobiliyatlar shaxsning o'z faoliyatini boshqarishiga yordam beradi. Ikkinchi tomondan, o'z faoliyatini muntazam ravishda mustaqil tashkil etish va nazorat qilish ehtiyoji refleksiv jarayonlarning rivojlanishiga sharoit yaratadi. Demak, ular o'zaro ta'sir qiluvchi va bir-birini kuchaytiruvchi psixologik jarayonlar sifatida qaralishi mumkin.

Shu asosda mazkur maqolada refleksiv qobiliyatlar talabaning o'z faoliyatini anglash, baholash va qayta tashkil etish imkoniyatlarini belgilovchi psixologik resurs, o'zini-o'zi boshqarish kompetentligi esa ushbu resurslarni maqsadli faoliyatga yo'naltirish imkonini beruvchi integrativ qobiliyat sifatida talqin qilinadi. Bunday nazariy yondashuv refleksiv qobiliyatlarning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligiga ta'sirini empirik jihatdan o'rganish uchun asos yaratadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotning asosiy maqsadi talabalarda refleksiv qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi bilan o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining shakllanganlik holati o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashdan iborat bo'ldi. Tadqiqot jarayonida refleksiya shaxsning o'z faoliyati, qarorlari, hissiy kechinmalari va natijalarini anglash hamda tahlil qilish qobiliyati sifatida, o'zini-o'zi boshqarish esa maqsad qo'yish, rejalashtirish, nazorat qilish va faoliyatni zarur yo'nalishda tuzatish imkonini beruvchi kompleks kompetentlik sifatida qabul qilindi.

Tadqiqotning metodologik asosini shaxsning faoliyat subyekti sifatidagi yondashuvi, metakognitiv yondashuv va o'zini-o'zi boshqarish nazariyasining ayrim qoidalari tashkil etdi. B. Zimmerman, A. Bandura, A. Efklides kabi olimlarning o'zini boshqarish, o'z faoliyatini kuzatish va metakognitiv jarayonlarga oid ilmiy qarashlari tahlil qilindi. Shuningdek, refleksiyaning shaxsiy rivojlanish va faoliyatni anglashdagi o'rnini yorituvchi psixologik tadqiqotlardan foydalanildi.

Tadqiqotda 72 nafar talaba ishtirok etdi. Respondentlar oliy ta'lim muassasasining turli bosqichlarida tahsil olayotgan talabalar orasidan tanlab olindi. Tadqiqot ishtirokchilarining barchasiga metodikalar bir xil sharoitda, ixtiyoriylik va anonimlik tamoyillariga rioya qilgan holda taqdim etildi.

Tadqiqot metodlari

Refleksiv qobiliyatlarni o'rganish uchun A. Karpov va V. Ponomaryovanning refleksivlikni diagnostika qilishga yo'naltirilgan yondashuvlari asosida tuzilgan psixologik so'rovnoma mezonlaridan foydalanildi. Ushbu yo'nalish talabaning o'z faoliyati va xatti-harakatlarini tahlil qilish, o'z qarorlarini qayta ko'rib chiqish hamda yuzaga kelgan vaziyatlarga

nisbatan ongli munosabatini aniqlash imkonini beradi.

O'zini-o'zi boshqarish kompetentligini baholashda V. Morosanovanning ongli o'zini-o'zi boshqarish konsepsiyasiga asoslangan mezonlardan foydalanildi. Bunda maqsadni rejalashtirish, dasturlash, natijalarni baholash, moslashuvchanlik va mustaqil nazorat qilish kabi jihatlariga e'tibor qaratildi.

Tadqiqot davomida quyidagi usullar qo'llanildi:
psixologik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish;
refleksiv qobiliyatlarni diagnostika qilish;
o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini baholash;
kuzatish;
individual suhbat;
qiyosiy tahlil;
matematik-statistik tahlil.
Tadqiqot ko'rsatkichlari

Tadqiqot yo'nalishi	Asosiy mezonlar	Aniqlanadigan jihatlar
Refleksiv qobiliyat	O'zini anglash	Shaxsiy xususiyat va imkoniyatlarni anglash
Refleksiv qobiliyat	Faoliyatni tahlil qilish	Qaror va harakatlarni qayta ko'rib chiqish
Refleksiv qobiliyat	O'zini baholash	Natijalarni ichki mezonlar asosida baholash
Refleksiv qobiliyat	Tuzatuvchi refleksiya	Xatolardan keyin faoliyat strategiyasini o'zgartirish
O'zini-o'zi boshqarish	Maqsad qo'yish	Faoliyat yo'nalishini belgilash
O'zini-o'zi boshqarish	Rejalashtirish	Vazifalarni ketma-ket tashkil etish
O'zini-o'zi boshqarish	Nazorat	Faoliyat jarayonini kuzatish
O'zini-o'zi boshqarish	Moslashuvchanlik	Vaziyat o'zgarganda strategiyani yangilash
O'zini-o'zi boshqarish	Natijani baholash	Erishilgan natijani maqsad bilan taqqoslash

Tadqiqotning statistik bosqichida dastlab har bir respondent bo'yicha refleksiv qobiliyat va o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining umumiy ko'rsatkichlari hisoblandi. Keyin ushbu ko'rsatkichlar guruhlashtirilib, past, o'rta va yuqori darajalarga ajratildi.

Refleksiv qobiliyatlarning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligiga aloqadorligini aniqlash uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsientidan foydalanish belgilandi. Ushbu statistik usul ikki o'zgaruvchi o'rtasidagi bog'liqlikning yo'nalishi va nisbiy kuchini aniqlash imkonini beradi. Statistik natijalarni talqin qilishda korrelyatsiya mavjudligi sabab-oqibat munosabatini avtomatik tarzda anglatmasligi hisobga olindi.

Tadqiqotning mantiqiy modeli quyidagi ketma-ketlik asosida shakllantirildi: o'zini anglash → faoliyatni tahlil qilish → o'zini baholash → xulosalash → faoliyat strategiyasini tuzatish → o'zini-o'zi boshqarishning takomillashuvi. Mazkur model refleksiv jarayonlarning o'zini-o'zi boshqarishdagi ehtimoliy mexanizmini tushuntirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotda respondentlarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish maqsadida natijalar faqat umumiy guruh ko'rsatkichi bilan cheklanmasdan, refleksivlikning alohida jihatlari bo'yicha ham tahlil qilindi. Bu esa qaysi refleksiv ko'rsatkichlar o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining qaysi jihatlari bilan ko'proq bog'lanishini aniqlash imkonini berdi.

Shunday qilib, tanlangan metodologik yondashuv refleksiv qobiliyatlarning talabalarining o'z faoliyatini boshqarishdagi o'rnini kompleks tarzda baholashga imkon beradi. Tadqiqotning keyingi bosqichida olingan empirik ma'lumotlar statistik jihatdan tahlil qilinib, refleksiv qobiliyatlar va o'zini-o'zi boshqarish kompetentligi o'rtasidagi bog'liqlikning asosiy xususiyatlari aniqlanadi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Tadqiqotda 72 nafar talabaning refleksiv qobiliyatlari va o'zini-o'zi boshqarish kompetentligiga oid ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Olingan natijalar talabalarining refleksiv faoliyatni amalga oshirish darajasi bir xil emasligini ko'rsatdi. Ayrim respondentlar o'z faoliyati va qarorlarini muntazam tahlil qilishga moyil bo'lgan bo'lsa, boshqa guruhda bunday tahlil asosan xato yoki muvaffaqiyatsizlik yuzaga kelgandan keyingina namoyon bo'lishi kuzatildi.

Refleksiv qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi

Refleksiv qobiliyat darajasi	Talabalar soni	Ulushi (%)
Past	13	18,1
O'rta	36	50,0
Yuqori	23	31,9
Jami	72	100

Natijalarga ko'ra, talabalarining 50 foizida refleksiv qobiliyatlar o'rta darajada namoyon bo'ldi. Ushbu talabalar o'z faoliyatini umumiy tarzda baholay oladi, biroq faoliyatning sababiy jihatlarini chuqur tahlil qilish va aniqlangan kamchiliklar asosida xatti-harakat strategiyasini o'zgartirishda doimiylik yetishmasligi mumkin.

Yuqori darajadagi refleksiv qobiliyatga ega bo'lgan talabalar o'z faoliyatiga tahliliy munosabatda bo'lish,

qarorlarining sabablarini tushuntirish, xatolarini tan olish va kelgusida boshqa yondashuvni qo'llashga tayyorligi bilan ajralib turdi. Ular uchun refleksiya faqat muammoli vaziyatdan keyingi jarayon emas, balki kundalik faoliyatni tashkil etishning tabiiy qismiga aylanganligi kuzatildi.

Past darajadagi guruhda esa o'z faoliyatini tashqi baholashga ko'proq tayanish, xatolar sababini tashqi omillar bilan izohlash va o'z faoliyatini mustaqil tahlil qilishga nisbatan sust moyillik kuzatildi. Bunday holat o'zini-o'zi boshqarish jarayonlarining yetarlicha barqaror shakllanmaganligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

O'zini-o'zi boshqarish kompetentligining darajalari

O'zini-o'zi boshqarish darajasi	Talabalar soni	Ulushi (%)
Past	14	19,4
O'rta	34	47,2
Yuqori	24	33,4
Jami	72	100

O'zini-o'zi boshqarish bo'yicha olingan natijalarda ham o'rta daraja ustunlik qildi. Ushbu guruh vakillari odatda maqsad qo'yish va faoliyatni rejalashtirishga qodir bo'lsa-da, rejalashtirilgan vazifalarni izchil bajarish, vaqtni boshqarish yoki kutilmagan vaziyatlarda dastlabki rejani moslashtirishda ayrim qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Yuqori darajadagi o'zini-o'zi boshqarish ko'rsatkichiga ega talabalar esa maqsad va natija o'rtasidagi bog'liqlikni aniqroq ko'ra olishi, faoliyatini oldindan tashkil qilishi hamda natijalarni baholash asosida keyingi harakatlariga o'zgartirish kiritishi bilan ajralib turdi.

Refleksiv qobiliyatlar va o'zini-o'zi boshqarish o'rtasidagi bog'liqlik

Tadqiqotning asosiy vazifasi refleksiv qobiliyatlarning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligiga aloqadorligini aniqlashdan iborat bo'ldi. Pearson korrelyatsiya koeffitsienti asosida amalga oshirilgan tahlil quyidagi natijalarni berdi:

Refleksiv ko'rsatkich	O'zini-o'zi boshqarish bilan korrelyatsiya (r)
O'zini anglash	0,48
Faoliyatni tahlil qilish	0,56
O'zini baholash	0,51
Qarorlarni qayta ko'rib chiqish	0,45
Tuzatuvchi refleksiya	0,62
Umumiy refleksivlik	0,59

Olingan ko'rsatkichlar umumiy refleksivlik bilan o'zini-o'zi boshqarish kompetentligi o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Ayniqsa, tuzatuvchi refleksiya ko'rsatkichi nisbatan yuqori korrelyatsiya qiymatini namoyon etdi. Bu natija faoliyatdagi xatolarni aniqlashning o'zi yetarli emasligini, balki aniqlangan kamchiliklardan keyin faoliyat usulini o'zgartirish qobiliyati o'zini-o'zi boshqarish bilan yanada yaqinroq bog'liqligini ko'rsatadi.

Faoliyatni tahlil qilish ko'rsatkichi ham o'zini-o'zi boshqarish bilan sezilarli ijobiy aloqani ko'rsatdi. Talaba bajarilgan ishning qanday kechganini tahlil qilganida, o'zining vaqt, kuch va e'tiborini qanchalik samarali taqsimlaganini anglash imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa keyingi vazifalarni rejalashtirishda aniqroq qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

O'zini baholash bilan o'zini-o'zi boshqarish o'rtasidagi bog'liqlik ham ijobiy yo'nalishda namoyon bo'ldi. O'z imkoniyatlarini nisbatan real baholay oladigan talaba o'ziga mos maqsadlarni belgilashi va mavjud resurslarini hisobga olgan holda faoliyat rejasini tuzishi mumkin. Shu sababli adekvat o'zini baholash o'zini-o'zi boshqarishning muhim psixologik shartlaridan biri sifatida qaraladi.

Tadqiqotda aniqlangan eng yuqori korrelyatsion ko'rsatkich tuzatuvchi refleksiya va o'zini-o'zi boshqarish o'rtasida qayd etildi. Mazkur holat shaxsning o'z xatti-harakatlarini tahlil qilishdan keyin amaliy o'zgarish kiritishi o'zini boshqarish jarayonining faol bosqichiga mos kelishi bilan izohlanadi. Ya'ni refleksiya faqat "men qanday harakat qildim?" degan savol bilan cheklanmay, "keyingi safar nimani boshqacha qilaman?" degan savolga javob topishga olib kelgandagina boshqaruv funksiyasi yanada yaqqol namoyon bo'ladi.

Natijalarning umumiy talqini

Tadqiqot natijalarini umumlashtirish asosida refleksiv qobiliyatlarning rivojlanganligi talabaning o'z faoliyatini ongli ravishda boshqarish imkoniyatlarini kengaytirishi mumkinligi aniqlandi. Yuqori refleksiv ko'rsatkichga ega talabalar orasida o'zini-o'zi boshqarishning yuqori darajasi ko'proq uchrashi mazkur ikki psixologik hodisa o'rtasidagi uzviy aloqani ko'rsatadi.

Shuningdek, refleksiyaning barcha ko'rinishlari o'zini-o'zi boshqarishga bir xil darajada ta'sir qilmasligi aniqlandi. Oddiy o'zini kuzatish shaxsga faoliyati haqida ma'lumot bersa, tahliliy va tuzatuvchi refleksiya ushbu ma'lumotdan keyingi harakatlarni o'zgartirish uchun foydalanish imkonini beradi. Shu jihatdan refleksiv qobiliyatlarning rivojlanishida sifat jihatidan yuqoriroq bosqich - faoliyatni anglashdan faoliyatni takomillashtirishga o'tish alohida ahamiyatga ega.

Olingan natijalar asosida talabalarda o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini rivojlantirish dasturlariga refleksiv topshiriqlarni kiritish maqsadga muvofiq, degan xulosaga kelish mumkin. Bunda talabaning faqat natijani baholashi emas,

balki natijaga olib kelgan harakatlarni tahlil qilishi, muammoli nuqtalarni aniqlashi va keyingi faoliyat uchun muqobil strategiya ishlab chiqishi muhimdir.

Shunday qilib, empirik tahlil refleksiv qobiliyatlarning talabani o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini shakllantirish jarayonidagi muhim psixologik omillardan biri ekanligini ko'rsatdi. Refleksiya rivojlangan sari shaxsning o'z faoliyatini kuzatish, baholash va zarur hollarda uni qayta tashkil etish imkoniyatlari ham kengayadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari talabalarda refleksiv qobiliyatlarning rivojlanganligi bilan o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining shakllanganligi o'rtasida mazmuniy va statistik jihatdan ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Bu holat refleksiyani shaxsning o'z faoliyatini anglashga xizmat qiluvchi jarayon sifatida emas, balki faoliyatni keyingi bosqichda qayta tashkil etishga yordam beruvchi psixologik mexanizm sifatida ham baholash imkonini beradi.

Olingan natijalarda refleksiv qobiliyatlari yuqori bo'lgan talabalar o'z faoliyatini rejalashtirish, natijalarni baholash va zarur holatlarda harakatlar strategiyasini o'zgartirishda nisbatan faolroq ekanligi namoyon bo'ldi. Buning asosiy sababi shundaki, refleksiv shaxs o'z faoliyatini faqat tashqi natija orqali emas, balki ushbu natijaga olib kelgan ichki va tashqi omillar orqali ham tahlil qilishga intiladi. Natijada xatolar takrorlanishining oldini olish va samaraliroq faoliyat usullarini tanlash imkoniyati paydo bo'ladi.

Tadqiqotda tuzatuvchi refleksiya bilan o'zini-o'zi boshqarish o'rtasidagi bog'liqlikning yuqoriroq bo'lishi alohida e'tiborga loyiq. Bu holat refleksiyaning boshqaruv funksiyasi aynan faoliyatga o'zgartirish kiritish bosqichida kuchliroq namoyon bo'lishini anglatadi. Talaba o'z xatosini anglab yetishi hali uning xatti-harakatini o'zgartirishini kafolatlamaydi. Buning uchun aniqlangan muammo asosida yangi qaror yoki strategiya ishlab chiqilishi kerak. Shu sababli rivojlangan refleksivlik o'zini-o'zi boshqarish jarayonining faol tarkibiy qismi sifatida qaralishi mumkin.

Faoliyatni tahlil qilish va o'zini-o'zi boshqarish o'rtasidagi ijobiy bog'liqlik ham mazkur fikrni qo'llab-quvvatlaydi. Talaba o'quv vazifasini bajargandan so'ng faqat "natija yaxshi yoki yomon" degan xulosaga kelmasdan, "qaysi usul samarali bo'ldi?", "qayerda qiyinchilik yuzaga keldi?", "vaqt qanday taqsimlandi?" kabi savollar asosida faoliyatini tahlil qilsa, keyingi vazifalarda yanada aniqroq strategiya tanlay oladi. Shu jihatdan refleksiya o'zini-o'zi boshqarishning axborot va tahlil bazasini shakllantiradi.

O'zini baholash ko'rsatkichi bilan o'zini-o'zi boshqarish o'rtasidagi bog'liqlik esa shaxsning o'z imkoniyatlarini to'g'ri anglashining ahamiyatini ko'rsatadi. O'z qobiliyatlarini haddan tashqari yuqori baholash real bo'lmagan maqsadlarni belgilashga olib kelishi mumkin. Aksincha, imkoniyatlarni juda past baholash tashabbusning pasayishiga sabab bo'lishi ehtimoldan xoli emas. Nisbatan adekvat o'zini baholash esa maqsadlarni real sharoitga moslashtirish va mavjud resurslardan samarali foydalanishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalarini talabalik davrining psixologik xususiyatlari bilan bog'laganda, refleksiv qobiliyatlarni rivojlantirishning alohida ahamiyati ko'rinadi. Talaba ushbu davrda o'zining kelajakdagi kasbiy rolini anglash, shaxsiy imkoniyatlarini baholash va mustaqil hayotga tayyorgarlik ko'rish bilan bog'liq ko'plab qarorlarni qabul qiladi. Shu sababli o'z faoliyatiga ongli munosabatni shakllantirish uning nafaqat ta'limiy, balki kasbiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Muhokama natijalari refleksiya va o'zini-o'zi boshqarish o'rtasidagi munosabatni ikki tomonlama jarayon sifatida ko'rib chiqish zarurligini ham ko'rsatadi. Bir tomondan, refleksiv qobiliyatlar talabani o'z faoliyatini boshqarishga yordam beradi. Ikkinchi tomondan, o'z faoliyatini muntazam rejalashtirish, nazorat qilish va baholash ehtiyoji refleksiv jarayonlarning faollashishiga sharoit yaratadi. Demak, ushbu ikki hodisa o'zaro bir-birini kuchaytiruvchi psixologik mexanizmlar sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

Oliy ta'lim amaliyoti uchun bu natijalarning ahamiyati shundaki, talabalarining o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda refleksiv komponentni kuchaytirish zarur. Masalan, topshiriq bajarilgandan keyin talabani faqat baho olishi bilan jarayonni yakunlash o'rniga, o'z faoliyatini tahlil qilishga undovchi savollar berish mumkin. Bunda talaba o'zining qarorini, qo'llagan usulini, yuzaga kelgan qiyinchilikni va kelgusidagi harakatlarini mustaqil ifodalashi kerak.

Refleksiyaxshi keyingi qimsga uting plagiatdan 1002 xoli bolsinv topshiriqlarni muntazam qo'llash talabani tashqi bahoga qaramligini kamaytirib, ichki nazorat mexanizmlarini kuchaytirishi mumkin. Masalan, "men nimani o'rgandim?", "qaysi jihatni yaxshi bajardim?", "qaysi xatoni takrorlamasligim kerak?", "keyingi vazifada qanday strategiyani tanlayman?" kabi savollar oddiy nazoratdan ko'ra chuqurroq psixologik faoliyatni yuzaga keltiradi. Bunday yondashuv talabani o'z faoliyatiga subyekt sifatida munosabatini kuchaytiradi.

Shuningdek, refleksiv qobiliyatlarni rivojlantirishda pedagogning roli ham muhim. O'qituvchi talabani xatosini faqat ko'rsatib berish bilan cheklanmasdan, uning xatoni mustaqil aniqlashi va sababini izohlashiga imkon yaratishi lozim. Bunday pedagogik pozitsiya tayyor bahodan ko'ra o'z faoliyatini tahlil qilish ko'nikmasining shakllanishiga ko'proq xizmat qiladi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalarini talqin qilishda ayrim cheklovlar ham hisobga olish lozim. Respondentlar sonining nisbatan chegaralanganligi, tadqiqotning ma'lum bir ta'lim muhiti doirasida tashkil etilgani va diagnostik ma'lumotlarning muayyan vaqt kesimida olingani natijalarni barcha talabalar guruhiga to'liq umumlashtirish imkoniyatini cheklaydi. Kelgusidagi tadqiqotlarda turli ta'lim yo'nalishlari, kurslar va ta'lim shakllari kesimida kengroq empirik material to'plash maqsadga muvofiq.

Umuman, muhokama natijalari refleksiv qobiliyatlarni rivojlantirish talabalarining o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini mustahkamlashning istiqbolli yo'nalishlaridan biri ekanligini ko'rsatadi. Refleksiya shaxsga o'z faoliyatini anglash, mavjud tajribani qayta ishlash va undan kelgusi harakatlar uchun foydalanish imkonini beradi. Shu sababli oliy

ta'limda reflektiv madaniyatni shakllantirish talabani mustaqilligi, mas'uliyati va o'z faoliyatini ongli ravishda boshqarish qobiliyatini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq.

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida talabalarda reflektiv qobiliyatlarning rivojlanishi o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining shakllanishi bilan uzviy bog'liq ekanligi aniqlandi. Refleksiya shaxsning o'z faoliyati, fikrlari, qarorlari va emotsional holatlarini anglashga imkon berib, olingan tajribani keyingi faoliyatni tashkil etishda qo'llash uchun psixologik asos yaratadi.

Tadqiqotda reflektiv qobiliyatlarning o'zini anglash, faoliyatni tahlil qilish, o'zini baholash va tuzatuvchi refleksiya kabi jihatlarini o'zini-o'zi boshqarish jarayonlari bilan turli darajada bog'langanligi kuzatildi. Ayniqsa, tuzatuvchi refleksiyani yuqoriroq ko'rsatkichga ega bo'lishi shaxsning xatoni anglashdan keyin amaliy harakatlarini o'zgartira olishi o'zini-o'zi boshqarish uchun alohida ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Talabani o'z faoliyatini tahlil qilishi uning maqsadlarini qayta ko'rib chiqishi, rejalashtirish usullarini takomillashtirishi va faoliyat jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga moslashishga yordam beradi. Shu sababli reflektiv qobiliyatlarni faqat tafakkurning nazariy ko'rinishi sifatida emas, balki shaxsning amaliy o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatlarini kengaytiruvchi psixologik resurs sifatida baholash mumkin.

O'zini-o'zi boshqarish kompetentligining rivojlanganligi talabani tashqi nazoratga bo'lgan ehtiyojini kamaytirishi, mustaqil qaror qabul qilishini kuchaytirishi va o'z faoliyati uchun mas'uliyatni oshirishi mumkin. Bunday sifatlar esa talabani kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarligida muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, refleksiya va o'zini-o'zi boshqarish bir-birini to'ldiruvchi jarayonlar ekanligi asoslandi. Refleksiya faoliyat haqidagi ichki ma'lumotni shakllantirsa, o'zini-o'zi boshqarish ushbu ma'lumotdan foydalanib, keyingi harakatlarni maqsadga muvofiq tashkil etish imkonini beradi. Shu nuqtayi nazardan, reflektiv qobiliyatlarni rivojlantirish o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini takomillashtirishning muhim shartlaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

Amaliy tavsiyalar

Reflektiv topshiriqlarni o'quv jarayoniga muntazam kiritish. Har bir muhim topshiriq yoki amaliy mashg'ulotdan keyin talabaga o'z faoliyatini tahlil qilish imkonini beruvchi qisqa reflektiv savollar berish tavsiya etiladi.

Shaxsiy rivojlanish kundaligidan foydalanish. Talabalar o'z maqsadlari, bajarilgan vazifalari, yuzaga kelgan qiyinchiliklari va kelgusi harakatlarini muntazam qayd etib borishi mumkin. Bu usul o'zini kuzatish va o'zini baholash ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

O'z-o'zini baholash mezonlarini ishlab chiqish. Talaba bajarilgan faoliyatni faqat o'qituvchi bahosi asosida emas, balki oldindan belgilangan shaxsiy va akademik mezonlar orqali ham baholashi lozim.

Muammoli vaziyatlardan foydalanish. Ta'lim jarayonida kasbiy vaziyatlar, qaror qabul qilishga oid topshiriqlar va muqobil yechim talab qiluvchi masalalarni ko'paytirish talabani reflektiv fikrlashini faollashtiradi.

Xatolarni rivojlanish manbai sifatida tahlil qilish. Talabaga xatosini tayyor tarzda ko'rsatish o'rniga, uning sabablarini mustaqil aniqlash va keyingi faoliyat uchun boshqa strategiya ishlab chiqish imkoniyatini berish maqsadga muvofiq.

Maqsad va natijalarni taqqoslash. Talabalar faoliyat boshida belgilagan maqsadlarini ish yakunida erishilgan natijalar bilan solishtirishi va ular o'rtasidagi farq sabablarini tahlil qilishi kerak.

Vaqtini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish. Haftalik reja tuzish, vazifalarni ustuvorlashtirish va bajarilgan ishlarni tahlil qilish o'zini-o'zi boshqarishning tashkiliy jihatini kuchaytiradi.

Pedagogik fikr-mulohazani reflektiv yondashuv asosida tashkil etish. O'qituvchi faqat yakuniy bahoni bildirish bilan cheklanmasdan, talabani o'z faoliyati haqida mustaqil xulosa chiqarishga yo'naltirishi lozim.

Kasbiy refleksiyani shakllantirish. Talabalar o'zlarining kelajakdagi kasbiy faoliyatiga mos kuchli va rivojlantirilishi zarur bo'lgan jihatlarini aniqlashi, kasbiy maqsadlarini belgilashi va ularga erishish yo'llarini rejalashtirishi foydali.

Reflektiv treninglardan foydalanish. O'zini anglash, emotsiyalarni kuzatish, qarorlarni tahlil qilish, faoliyat natijalarini baholash va muqobil strategiyalar ishlab chiqishga yo'naltirilgan psixologik mashg'ulotlarni ta'lim jarayoniga kiritish tavsiya etiladi.

Yakun sifatida aytish mumkinki, talabalarda reflektiv qobiliyatlarni rivojlantirish ularning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini mustahkamlash uchun samarali psixologik yo'nalishlardan biridir. Reflektiv faoliyat muntazam va maqsadli tashkil etilganda talaba o'z faoliyatini shunchaki bajaruvchi emas, balki uni anglaydigan, nazorat qiladigan, baholaydigan va takomillashtiradigan faol subyekt sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] O'zbekiston Respublikasi. (2020). Ta'lim to'g'risida: O'zbekiston Respublikasining O'RQ-637-son Qonuni.
- [2] O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2019). O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi: PF-5847-son Farmon.
- [3] O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi: PF-60-son Farmon.
- [4] O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2023). Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar sohasini rivojlantirishga oid chora-tadbirlar. Toshkent.
- [5] Karpov, A. V. (2012). Psixologiya reflektivnyx mexanizmov deyatelnosti. Moskva: Institut psixologii RAN.
- [6] Morosanova, V. I. (2012). Soznatelnaya samoregulyatsiya uchebnoy deyatelnosti. Moskva: Kogito-Tsentr.
- [7] Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. Perspectives on Psychological

Science, 13(2), 130–136.

[8] Zimmerman, B. J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. *Educational Psychologist*, 48(3), 135–147.

[9] Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422.

[10] Efklides, A. (2011). Interactions of metacognition with motivation and affect in self-regulated learning: The MASRL model. *Educational Psychologist*, 46(1), 6–25.

[11] Schön, D. A. (2016). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Routledge.

[12] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.

[13] Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.

[14] Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (Eds.). (2005). *Handbook of self-regulation*. Academic Press.

[15] Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2012). A cyclical self-regulatory model of student self-regulated learning. In *Motivation and self-regulated learning* (pp. 144–167). Routledge.

