European Journal of Interdisciplinary Research and Development
Volume- 52 May- 2026
Website: www.ejird.journalspark.org ISSN (E): 2720-5746

O‘QUV FAOLIYATIDA STRESS VA UNGA TA’SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Abduraximova Shaxnoza Raxmonjonovna
Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya
Mazkur maqolada o‘quv faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stress holatlari va ularga ta’sir etuvchi psixologik omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Ta’lim jarayoni shaxsning bilim olish, tafakkur qilish, mustaqil qaror qabul qilish, o‘zini namoyon etish va ijtimoiy muhitga moslashish faoliyati bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli o‘quv faoliyati davomida o‘quvchi yoki talaba turli ichki va tashqi bosimlarga duch keladi. Jumladan, dars yuklamasi, nazorat ishlari, imtihonlar, baholanish qo‘rquvi, vaqt yetishmasligi, o‘ziga ishonchsizlik, ota-ona va jamiyat kutishlari, pedagogik muhit hamda tengdoshlar bilan munosabat stressni kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Maqolada stress tushunchasining mazmuni, uning o‘quv faoliyatiga ta’siri, stressni keltirib chiqaruvchi psixologik omillar, shuningdek, stressni boshqarishda motivatsiya, o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va coping strategiyalarining o‘rni yoritiladi. Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, unda zamonaviy psixologik yondashuvlar, ilmiy manbalar va ta’lim psixologiyasi doirasidagi qarashlar umumlashtiriladi. Tahlil natijalari o‘quv faoliyatidagi stressni butunlay yo‘qotish emas, balki uni to‘g‘ri anglash, boshqarish va konstruktiv yo‘nalishga burish muhimligini ko‘rsatadi. Maqola xulosalari ta’lim muassasalarida psixologik sog‘lom muhit yaratish, o‘quvchi va talabalarning stressga bardoshliligini oshirish hamda o‘quv samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: o‘quv faoliyati, stress, psixologik omillar, akademik stress, motivatsiya, o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, coping strategiyalari, ta’lim muhiti, akademik muvaffaqiyat, psixologik farovonlik.

Introduction
Kirish

Bugungi kunda ta’lim jarayoni nafaqat bilim berish, balki shaxsning intellektual, emotsional va ijtimoiy jihatdan rivojlanishini ta’minlovchi murakkab tizim sifatida qaralmoqda. O‘quv faoliyati davomida o‘quvchi yoki talaba yangi bilimlarni o‘zlashtiradi, tahlil qiladi, baholanadi, o‘z imkoniyatlarini sinovdan o‘tkazadi va kelajakdagi kasbiy yo‘nalishini shakllantiradi. Biroq ushbu jarayon doimo yengil kechmaydi. Dars yuklamasining ortishi, nazorat va imtihonlar, raqobat, yuqori natijaga erishish istagi hamda muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish o‘quv faoliyatida stress holatlarini yuzaga keltiradi. Stress inson hayotining tabiiy qismi bo‘lib, u organizmning tashqi yoki ichki talabga javob reaksiyasi sifatida namoyon bo‘ladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti stressning ma’lum darajasi insonni kundalik faoliyatga undashi mumkinligini, biroq ortiqcha stress ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi [1]. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi esa o‘quvchilardagi

stressni uy vazifalari, imtihonlar, sinf oldida gapirish, ijtimoiy kutishlar va davomli bosimlar bilan bog‘liq emotsional, jismoniy yoki xulqiy javob sifatida izohlaydi [2]. Demak, stressning o‘zi har doim ham salbiy hodisa emas; muammo uning davomiyligi, kuchi va shaxs tomonidan qanday boshqarilishidadir. O‘quv faoliyatida stress ayniqsa muhim ahamiyatga ega, chunki u bevosita diqqat, xotira, tafakkur, motivatsiya va o‘zlashtirish jarayonlariga ta’sir qiladi. Me’yoriy darajadagi stress o‘quvchini faollikka undashi, mas’uliyat hissini kuchaytirishi va vazifani bajarishga safarbar qilishi mumkin. Ammo surunkali yoki haddan tashqari kuchli stress diqqatning tarqoqlashuvi, unutuvchanlik, charchoq, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik va o‘quv faoliyatidan sovish kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Ta’lim jarayonida stress va emotsional beqarorlik o‘qituvchi hamda o‘quvchilar faoliyatiga ta’sir qiluvchi asosiy omillardan biri sifatida qayd etiladi [3]. O‘quv faoliyatidagi stressni tushunishda faqat tashqi talablarni emas, balki shaxsning ichki psixologik xususiyatlarini ham hisobga olish zarur. Bir xil vaziyat turli o‘quvchilar tomonidan turlicha qabul qilinadi. Masalan, imtihon bir o‘quvchi uchun o‘z bilimini namoyon qilish imkoniyati bo‘lsa, boshqasi uchun muvaffaqiyatsizlik xavfi sifatida idrok etilishi mumkin. Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash nazariyasiga ko‘ra, stress shaxsning vaziyatni qanday baholashi va unga qanday javob strategiyasini tanlashiga bog‘liq [4]. Shu sababli o‘quv faoliyatidagi stressni o‘rganishda o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik, motivatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va coping strategiyalari muhim psixologik omillar sifatida tahlil qilinadi. Mazkur maqolaning maqsadi — o‘quv faoliyatida yuzaga keladigan stress holatlari va ularga ta’sir etuvchi psixologik omillarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, stressning o‘quv jarayoniga ta’sir mexanizmlarini yoritish hamda uni kamaytirish va boshqarish bo‘yicha psixologik-pedagogik xulosalar ishlab chiqishdan iborat.

Metodlar

Maqola nazariy-tahliliy yo‘nalishda yozilgan bo‘lib, unda o‘quv faoliyatida stressning yuzaga kelishi, namoyon bo‘lish shakllari va unga ta’sir etuvchi psixologik omillar ilmiy manbalar asosida o‘rganildi. Tadqiqotda ta’lim psixologiyasi, stress psixologiyasi, motivatsiya nazariyalari hamda akademik faoliyatga oid zamonaviy ilmiy yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqotda birinchi navbatda **nazariy tahlil metodi** qo‘llanildi. Bu metod orqali stress, akademik stress, o‘quv faoliyati, emotsional barqarorlik, motivatsiya va o‘ziga ishonch tushunchalarining mazmuni ochib berildi. Stressni tushuntirishda Lazarus va Folkman tomonidan ilgari surilgan stressni kognitiv baholash va coping nazariyasi asosiy yondashuvlardan biri sifatida olindi. Mazkur yondashuvga ko‘ra, stressli vaziyat inson uchun qanday ma’no kasb etishi va u vaziyatni yengish uchun qanday strategiyani tanlashi stress darajasini belgilaydi [4]. Ikkinchi metod sifatida **qiyosiy tahlil metodi**dan foydalanildi. Turli ilmiy qarashlarda stressning o‘quv faoliyatiga ta’siri taqqoslandi. Ayrim yondashuvlarda stress faollashtiruvchi omil sifatida baholansa, boshqa yondashuvlarda u surunkali davom etganda o‘quv samaradorligini pasaytiruvchi xavf omili sifatida ko‘riladi. Ushbu qarashlarni taqqoslash orqali stressning ikki tomonlama xususiyati — ya’ni rag‘batlantiruvchi va susaytiruvchi ta’siri aniqlashtirildi. Uchinchi metod sifatida **umumlashtirish metodi** qo‘llanildi. Ilmiy manbalarda qayd etilgan psixologik omillar umumlashtirilib, ular bir nechta

asosiy guruhga ajratildi: shaxsiy omillar, emotsional omillar, motivatsion omillar, kognitiv omillar, ijtimoiy omillar va pedagogik muhit bilan bog‘liq omillar. Shuningdek, maqolada o‘quv faoliyatidagi stressni empirik tadqiq etishda qo‘llanishi mumkin bo‘lgan ayrim psixodiagnostik vositalar ham tahlil qilindi. Masalan, Perceived Stress Scale — PSS shaxsning hayotiy vaziyatlarni qanchalik stressli deb baholashini aniqlashda keng qo‘llanadigan metodikalardan biridir [5]. Akademik charchash va ta’limdagi hissiy zo‘riqishni aniqlashda esa Maslach Burnout Inventory — Student Survey kabi metodikalar qo‘llaniladi [6]. Ushbu vositalar o‘quv faoliyatidagi stressni subyektiv idrok, charchoq, o‘zlashtirishga munosabat va emotsional holat bilan bog‘liq holda tahlil qilish imkonini beradi.

Natijalar

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘quv faoliyatida stress bir nechta o‘zaro bog‘liq psixologik omillar ta’sirida yuzaga keladi. Bu omillar o‘quvchi yoki talabaning o‘quv vazifalariga munosabati, o‘z imkoniyatlarini baholashi, emotsional holati va ijtimoiy muhit bilan aloqasiga bog‘liq.

Birinchi asosiy omil — **o‘ziga ishonch**, ya’ni self-efficacy hisoblanadi. O‘quvchi yoki talaba o‘z bilimiga, qobiliyatiga va topshiriqni bajara olish imkoniyatiga ishonsa, stressni nisbatan yengilroq qabul qiladi. Bandura nazariyasiga ko‘ra, insonning o‘z imkoniyatlariga ishonchi uning xatti-harakati, qat’iyati, bardoshliligi va yutuqqa erishishida muhim rol o‘ynaydi [7]. O‘ziga ishonchi past bo‘lgan o‘quvchilar esa oddiy nazorat ishini ham katta xavf sifatida qabul qilishi, xatodan qo‘rqishi va o‘z bilimini to‘liq namoyon eta olmasligi mumkin.

Ikkinchi muhim omil — **motivatsiya**dir. O‘quv faoliyatida ichki motivatsiya yuqori bo‘lsa, shaxs o‘qishni majburiyat sifatida emas, rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Self-Determination Theory yondashuviga ko‘ra, ta’limda motivatsiyani kuchaytirish uchun o‘quvchida avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog‘liqlik ehtiyojlari qo‘llab-quvvatlanishi zarur [8]. Agar o‘quvchi nima uchun o‘qiyotganini tushunsa, maqsadini aniq ko‘ra olsa va o‘z taraqqiyotini his qilsa, stress unga kamroq salbiy ta’sir qiladi.

Uchinchi omil — **emotsional barqarorlik**dir. O‘quv jarayonida xavotir, qo‘rquv, hayajon, uyat, g‘azab yoki hafsalaning pir bo‘lishi kabi emotsiyalar tez-tez uchraydi. Bu emotsiyalar boshqarilmasa, o‘quv faoliyatini susaytiradi. Ayniqsa, imtihon oldidan haddan tashqari xavotirlanish diqqatni jamlashga, ma’lumotni eslab qolishga va fikrni aniq ifodalashga xalaqit beradi. Emotsional o‘zini boshqarish yaxshi rivojlangan o‘quvchi esa stressni sezadi, lekin uning ta’sirida butunlay izdan chiqmaydi.

To‘rtinchi omil — **o‘quv yuklamasi va vaqtni boshqarish**dir. Vazifalarning ko‘pligi, qisqa muddatda katta hajmdagi ma’lumotni o‘zlashtirish zarurati, mustaqil ishlar va nazoratlarning ketma-ketligi stressni kuchaytiradi. Bunday holatda vaqtni rejalashtirish ko‘nikmasi yetishmasa, o‘quvchi vazifalarni oxirgi daqiqaga qoldiradi, bu esa xavotir va charchoqni yanada oshiradi.

Beshinchi omil — **pedagogik muhit**dir. O‘qituvchining qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, adolatli baholashi, tushunarli izohi va muloqot madaniyati o‘quvchining stress darajasiga bevosita ta’sir qiladi. Tadqiqotlarda o‘qituvchi qo‘llab-quvvatlashi, akademik o‘ziga ishonch,

psixologik bardoshlilik va o‘quvga jalb etilish o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligi ko‘rsatilgan [9].

Oltinchi omil — **ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash**dir. Oila, do‘stlar, sinfdoshlar yoki kursdoshlar tomonidan ko‘rsatiladigan ruhiy yordam stressning salbiy ta’sirini kamaytiradi. O‘quvchi o‘zini yolg‘iz his qilmasa, xatolari uchun keskin jazolanmasligini bilsa va kerak bo‘lganda yordam so‘ray olsa, stressni yengish imkoniyati ortadi.

Tahlil natijalari quyidagi jadvalda umumlashtiriladi:

Psixologik omil	Stressga ta’siri	Kutiladigan natija
O‘ziga ishonch	Vazifani bajara olish hissini kuchaytiradi	Xavotir kamayadi, faollik ortadi
Motivatsiya	O‘qishga ma’no va maqsad beradi	O‘quv jarayoniga qiziqish kuchayadi
Emotsional barqarorlik	Hissiy zo‘riqishni boshqarishga yordam beradi	Diqqat va xotira yaxshilanadi
Vaqtni boshqarish	Vazifalarni tartibga soladi	Shoshilish va charchoq kamayadi
Pedagogik qo‘llab-quvvatlash	Psixologik xavfsizlik yaratadi	O‘zlashtirishga ishonch kuchayadi
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash	Yolg‘izlik va bosim hissini kamaytiradi	Stressga bardoshlilik oshadi
Coping strategiyalari	Muammoni ongli hal qilishga yordam beradi	Stress konstruktiv boshqariladi

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, o‘quv faoliyatidagi stress murakkab va ko‘p omilli jarayondir. Uni faqat “ko‘p dars qilish” yoki “imtihondan qo‘rqish” bilan izohlab bo‘lmaydi. Stress shaxsning o‘ziga munosabati, ta’lim muhitidagi tajribasi, emotsional boshqaruvi va ijtimoiy munosabatlari bilan uzviy bog‘liq.

Tahlil va munozara

O‘quv faoliyatidagi stressni chuqur tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, u faqat tashqi yuklama natijasi emas, balki shaxs va vaziyat o‘rtasidagi psixologik munosabat mahsulidir. Ba’zan o‘quvchi ko‘p vazifa tufayli emas, balki o‘zini bu vazifani bajara olmaydigandek his qilgani uchun stressga tushadi. Demak, stressning darajasi vazifaning qiyinligi bilan birga, shaxsning o‘z imkoniyatlarini qanday baholashiga ham bog‘liq. Bu jihatdan kognitiv baholash nazariyasi muhim ahamiyatga ega. Agar o‘quvchi nazorat ishini “mening muvaffaqiyatsizligimni isbotlaydigan holat” deb qabul qilsa, unda xavotir kuchayadi. Agar u nazorat ishini “bilimimni tekshirish va kamchiliklarimni bilib olish imkoniyati” deb qabul qilsa, stressning salbiy ta’siri kamayadi. Shuning uchun ta’lim jarayonida o‘quvchilarga xatoni falokat emas, o‘rganishning tabiiy qismi sifatida tushuntirish muhimdir. O‘quv faoliyatida stressning kuchayishiga sabab bo‘luvchi muhim holatlardan biri — **baholanishdan qo‘rqish**dir. O‘quvchi o‘z qiymatini faqat baho bilan bog‘lab qo‘ysa, har bir nazorat ishi uning uchun kuchli psixologik bosimga aylanadi. Bunday yondashuvda bilim olish jarayoni ikkinchi o‘ringa tushib, asosiy e’tibor xato qilmaslikka qaratiladi. Natijada ijodiy fikrlash, mustaqil tahlil va savol berish faolligi

pasayadi. Yana bir muhim jihat — **akademik charchash**dir. Uzoq vaqt davomida yuqori talab, dam olishning yetishmasligi, doimiy nazorat va muvaffaqiyat bosimi o‘quvchida o‘qishga nisbatan sovuqlik, befarqlik va emotsional charchoqni keltirib chiqarishi mumkin. Akademik burnout bo‘yicha tadqiqotlarda talabalardagi charchash akademik, psixologik, shaxsiy, ijtimoiy va strukturaviy omillar bilan bog‘liq murakkab hodisa ekani qayd etiladi [10]. Stressni kamaytirishda **coping strategiyalari** alohida o‘rin tutadi. Coping — bu stressli vaziyatni yengish uchun qo‘llanadigan ongli harakatlar va psixologik usullar majmuasidir. O‘quv faoliyatida samarali coping strategiyalariga vazifalarni rejalashtirish, yordam so‘rash, murakkab topshiriqni kichik qismlarga bo‘lish, dam olishni tartibga solish, ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat qilish va muammoni tahlil qilish kiradi. Samarasiz coping esa muammodan qochish, vazifani kechiktirish, o‘zini ayblash, haddan tashqari xavotirlanish yoki butunlay taslim bo‘lish shaklida namoyon bo‘ladi. Pedagogik muhit stressni kuchaytirishi ham, kamaytirishi ham mumkin. Agar o‘qituvchi faqat xatoni ko‘rsa, qo‘rqitish orqali boshqarsa va o‘quvchini boshqalar bilan doimiy solishtirsa, stress ortadi. Aksincha, tushuntirish, qo‘llab-quvvatlash, izohli baholash va o‘quvchini shaxs sifatida hurmat qilish psixologik xavfsizlikni ta’minlaydi. YuNESKO ta’lim muhitida ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash uchun o‘quvchi o‘zini xavfsiz, hurmat qilingan va qo‘llab-quvvatlangan his qilishi zarurligini ta’kidlaydi [11]. Shuningdek, stressni boshqarishda oilaning roli ham katta. Ota-onaning haddan tashqari talabchanligi, faqat natijaga urg‘u berishi va bolani boshqa tengdoshlari bilan solishtirishi stressni kuchaytiradi. Aksincha, bolaning mehnatini qadrlash, xatosini tushuntirish, rag‘batlantirish va real yordam berish stressning salbiy ta’sirini kamaytiradi. O‘quvchi “men faqat yuqori baho olsamgina qadrlanaman” degan fikrga emas, “men o‘rganyapman, rivojlanyapman va xatolarim ustida ishlay olaman” degan sog‘lom qarashga ega bo‘lishi lozim. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, o‘quv faoliyatida stressni butunlay yo‘qotish mumkin ham emas, zarur ham emas. Muhimi — stressni me’yorida ushlab turish, uni o‘quvchining rivojlanishiga xizmat qiladigan kuchga aylantirishdir. Buning uchun ta’lim jarayonida bilim berish bilan birga, stressni boshqarish, vaqtni rejalashtirish, emotsional savodxonlik, o‘ziga ishonch va sog‘lom muloqot madaniyatini shakllantirish zarur.

Xulosa

O‘quv faoliyatida stress va unga ta’sir etuvchi psixologik omillarni o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, stress ta’lim jarayonining tabiiy, biroq nazorat qilinishi zarur bo‘lgan holatidir. Stress me’yorida bo‘lsa, u o‘quvchini faollikka undaydi, mas’uliyat hissini kuchaytiradi va natijaga erishishga yordam beradi. Ammo stress haddan tashqari kuchaysa yoki uzoq davom etsa, u o‘quv faoliyatiga, ruhiy salomatlikka, motivatsiyaga va akademik muvaffaqiyatga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Birinchidan, o‘quv faoliyatidagi stress ko‘p omilli psixologik jarayon bo‘lib, u faqat dars yuklamasi yoki imtihon bilan cheklanmaydi. U o‘quvchining o‘ziga ishonchi, motivatsiyasi, emotsional holati, vaqtni boshqarish ko‘nikmasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi va pedagogik muhit bilan chambarchas bog‘liq. Ikkinchidan, o‘ziga ishonch stressni kamaytiruvchi muhim ichki omildir. O‘quvchi o‘z imkoniyatlariga ishonsa, murakkab vazifalardan qochmaydi, xatolarini tahlil qiladi va o‘z ustida ishlashga intiladi. Uchinchidan, motivatsiya o‘quv faoliyatida stressga munosabatni belgilovchi asosiy

omillardan biridir. Ichki motivatsiyasi kuchli bo‘lgan o‘quvchi o‘qishni faqat baho uchun emas, shaxsiy rivojlanish va kelajakdagi maqsadlari bilan bog‘liq holda qabul qiladi. To‘rtinchidan, pedagogik va oilaviy qo‘llab-quvvatlash stressning salbiy ta’sirini kamaytiradi. O‘quvchi o‘zini hurmat qilingan, tushunilgan va qo‘llab-quvvatlangan his qilganida, unda o‘quv faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi. Beshinchidan, stressni boshqarish bo‘yicha maxsus psixologik-pedagogik ishlar olib borish zarur. Ta’lim muassasalarida stressni boshqarish bo‘yicha treninglar, psixologik maslahatlar, mentorlik tizimi, vaqtni rejalashtirish ko‘nikmalarini o‘rgatish va sog‘lom baholash madaniyatini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Kelgusida ushbu mavzu bo‘yicha empirik tadqiqotlar o‘tkazish, turli yoshdagi o‘quvchi va talabalar orasida stress darajasi, motivatsiya, o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik va akademik natijalar o‘rtasidagi bog‘liqlikni statistik jihatdan tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Bunday tadqiqotlar ta’lim jarayonini yanada insonparvar, psixologik sog‘lom va samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Stress. WHO Questions and Answers, 2026.
2. American Psychological Association. Students Experiencing Stress. APA, Psychology in Schools and Education.
3. Ribeiro, I. J. S. va boshqalar. Influence of Stress and Emotions in the Learning Process. PMC, 2023.
4. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, 1984.
5. Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior, 1983.
6. Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. Maslach Burnout Inventory — Student Survey and Academic Burnout Studies.
7. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review, 1977.
8. Deci, E. L., Ryan, R. M. Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. Educational Psychologist, 1991.
9. Shao, Y., Feng, Y., Zhao, X., Liu, G., Zhang, L. Teacher Support and Students’ Learning Engagement: A Moderated Mediation Model. Scientific Reports, 2025.
10. Frontiers in Psychology. The Relationship Between Stress and Academic Burnout in College Students, 2025.
11. UNESCO. Mental Health and Psychosocial Support in and Through Education, 2025.
12. Cai, Y., Meng, X. Academic Resilience and Academic Performance of University Students: The Mediating Role of Teacher Support. Frontiers in Psychology, 2025.
13. Springer Nature. Perceived Stress Scale — PSS. Encyclopedia of Behavioral Medicine.
14. MDPI Behavioral Sciences. Student Burnout: A Review on Factors Contributing **to** Burnout Across Different Student Populations, 2025.
15. Ryan, R. M., Deci, E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Press, 2017.