RAQAMLASHUV SHAROITIDA TALABA SHAXSIDA AKADEMIK IMPOSTOR SINDROMI SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI VA UNING DINAMIKASI

Xidirova Zulayxo Aktam qizi
Kattaqo‘rg‘on davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: *Raqamli ta’lim muhitining shiddatli rivojlanishi oliy ta’lim tizimida shaxsning kasbiy va akademik moslashuviga yangicha talablarni qo‘ymoqda. Ushbu maqolada raqamlashuv sharoitida talaba shaxsida akademik impostor (soxtalik) sindromi namoyon bo‘lishining psixologik determinantlari, uning ichki strukturasi va rivojlanish dinamikasi ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Onlayn ta’lim, ijtimoiy tarmoqlardagi sub’ektiv taqqoslashlar hamda gibrid ta’lim shakllari sharoitida talabalarda intellektual va akademik yutuqlarni rad etish tendensiyasining shakllanish mexanizmlari yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *akademik impostor sindromi, raqamlashuv, psixologik determinantlar, perfektsionizm, kognitiv dissonans, akademik dinamika.*

Abstract: *The rapid development of the digital educational environment sets new demands for an individual’s professional and academic adaptation within the higher education system. This article presents a scientific and theoretical analysis of the psychological determinants, internal structure, and developmental dynamics of academic impostor syndrome in students under digital transformation. It highlights the mechanisms underlying the tendency among students to reject their intellectual and academic achievements in the context of online education, subjective comparisons on social media, and hybrid learning formats.*

Keywords: *academic impostor syndrome, digitalization, psychological determinants, perfectionism, cognitive dissonance, academic dynamics.*

Kirish: Bugungi kunda ta’lim jarayonlarini raqamlash va raqamli texnologiyalarni pedagogik-psixologik tizimga keng tatbiq etish nafaqat axborot almashinuvi tezligini oshirdi, balki talaba shaxsining ichki psixik holatiga va o‘z-o‘zini baholash tizimiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning akademik faoliyatdagi muvaffaqiyatlari ko‘pincha raqamli platformalar

(LMS, reyting tizimlari) va ijtimoiy muhit orqali yaqqol namoyon bo‘ladi. Biroq, intellektual salohiyati hamda erishgan natijalari yuqori bo‘lishiga qaramay, o‘z yutuqlarini tasodif, omad yoki sub’ektiv omillar bilan bog‘laydigan, ichki chuqur xavotirlik va “soxtalik” hissiyotini tuyadigan talabalar ulushi ortib bormoqda. Psixologiya fanida ushbu fenomenni akademik impostor sindromi (o‘zini firibgar deya his qilish sindromi) sifatida tadqiq etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Raqamlashuv muhiti talaba shaxsida o‘zining haqiqiy imkoniyatlariga nisbatan shubha uyg‘otuvchi qo‘shimcha omillarni keltirib chiqaradi. Doimiy onlayn monitoring, virtual muloqot va axborotning haddan tashqari ko‘pligi shaxs psixologik himoya mexanizmlarining kuchayishiga va natijada ichki kognitiv konfliktlarning chuqurlashuviga zamin yaratadi.

Akademik impostor sindromi dastlab P. Klans va S. Imes (1978) tomonidan professional muvaffaqiyatga erishgan shaxslarning ichki ruhiy holatini tushuntirish uchun kiritilgan. Keyinchalik ushbu fenomen akademik muhitda, xususan talabalar va yosh tadqiqotchilar o‘rtasida keng o‘rganila boshlandi.

Raqamli muhit va shaxsning psixologik holati o‘rtasidagi bog‘liqlik kognitiv va psixodinamik yondashuvlar doirasida talqin etiladi: Kognitiv-xulq-atvoriy yondashuv: Shaxsning o‘z-o‘ziga nisbatan shakllangan noto‘g‘ri kognitiv sxemalari (“Men bu muvaffaqiyatga loyiq emasman”, “Xato qilsam, hammaga haqiqiy basharam ko‘rinadi”) raqamli taqqoslashlar orqali yanada mustahkamlanadi.

Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi (L. Festinger): Talaba virtual makonda tengdoshlarining faqat muvaffaqiyatli akademik natijalarini ko‘rib, ularni o‘zining real va ba’zan kamchiliklarga boy ichki kechinmalari bilan taqqoslaydi, bu esa o‘ziga bahoning pasayishiga olib keladi.

Raqamlashuv sharoitida impostor sindromining psixologik determinantlari Raqamli ta’lim muhitida impostor sindromining rivojlanishiga quyidagi yetakchi psixologik va institutsional omillar (determinantlar) ta’sir ko‘rsatadi:

Virtual ijtimoiy taqqoslash va “Vizual perfektsionizm”:Ijtimoiy tarmoqlar va akademik platformalarda boshqalarning erishgan natijalari (sertifikatlar, yutuqlar, loyihalar) doimiy namoyish etiladi. Talabada “barchasi mendan o‘zib ketmoqda” degan ichki xavotir kuchayadi.

O‘quv jarayonining ochiqligi va baholashning o‘ta ob’ektivlashuvi: Elektron ta’lim tizimlaridagi doimiy testlar, platformadagi reytinglar va statistik monitoring talabani doimiy nazorat ostida his qilishiga sabab bo‘ladi. Bu holat xato qilishdan qo‘rqish kognitiv kompleksini shakllantiradi.

Empatiya va bilvosita muloqotning yetishmasligi: Raqamli shakldagi ta’limda talaba va o‘qituvchi o‘rtasidagi emotsional aloqa pasayadi. Jonli muloqotdagi ruhiy qo‘llab-quvvatlash va og‘zaki qayta aloqaning yetarli emasligi talabada o‘z yutuqlariga adekvat baho bera olmaslikni keltirib chiqaradi.

Shaxsiy adaptiv bo‘lmagan perfektsionizm: Raqamli muhitda mukammallikka intilish darajasi oshadi. Har qanday kichik akademik xatolik talaba tomonidan shaxsiy intellektual yetuklikning yo‘qligi deb qabul qilinadi.

Raqamli ta’lim sharoitida talaba shaxsida impostor sindromining namoyon bo‘lishi dinamik xarakterga ega bo‘lib, bir nechta ketma-ket bosqichlarda kechadi:

Birinchi bosqich (Boshlang‘ich xavotirlik): Yangi akademik topshiriq yoki raqamli loyiha e’lon qilinganda talabada o‘z imkoniyatiga nisbatan shubha va kelajakdagi muvaffaqiyatsizlik xavfi paydo bo‘ladi.

Ikkinchi bosqich (Xulq-atvoriy reaksiya): Talaba ikki xil strategiyani tanlaydi:

Topshiriqni mukammal bajarish uchun me’yordan ortiq kuch va vaqt sarflaydi.

Xatoga yo‘l qo‘yish qo‘rquvi sababli topshiriqni oxirgi muddatgacha orqaga suradi va keyin shoshilinch bajaradi.

Uchinchi bosqich (Muvaffaqiyatni tasodifga yo‘naltirish): Topshiriq muvaffaqiyatli bajarilib, yuqori ball olingan taqdirda ham, talaba buni o‘z bilim va salohiyatiga emas, balki “omad kelgani”, “topshiriq oson bo‘lgani” yoki “o‘qituvchining e’tiborsizligiga” yo‘radi.

Tashkiliy-psixologik oqibat: Muvaffaqiyat ichki qoniqish hissini keltirib chiqarmaydi. Aksincha, keyingi topshiriqlarda “soxtalikning fosh bo‘lib qolish” xavotiri yanada ortadi va sikl qaytalanadi.

Xulosa: Raqamlashuv sharoitida talabalarda akademik impostor sindromining shakllanishi va chuqurlashuvi ularning kasbiy-akademik moslashuvi va psixologik salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi muhim omildir. Ushbu sindromning oldini olish va uning salbiy dinamikasini bartaraf etish uchun oliy ta’lim tizimida quyidagi psixologik va pedagogik chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

O‘quv jarayonida qayta aloqa sifatini oshirish: Raqamli platformalarda faqat baho qo‘yish bilan cheklanmay, talabaning individual o‘sishini ko‘rsatuvchi va uning mehnatini e’tirof etuvchi konstruktiv sharhlar tizimini yo‘lga qo‘yish.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash va treninglar: Talabalarda refleksiv ko‘nikmalarni rivojlantirish, o‘z-o‘zini adekvat baholash hamda perfektsionizmni mo‘tadillashtirishga qaratilgan art-terapevtik va kognitiv-xulq-atvoriy trening mashg‘ulotlarini tashkil etish.

Raqamli gigiyena va muloqot madaniyatini shakllantirish: Virtual taqqoslashning salbiy ta’sirini kamaytirish uchun talabalarga raqamli muloqot va axborotni analitik qabul qilish ko‘nikmalarini singdirish.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Clance P. R., Imes S. A. The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention // Psychotherapy: Theory, Research & Practice. — 1978. — Vol. 15, № 3. — P. 241–247. DOI: 10.1037/h0086006.
2. G‘aziyev E. G‘. Oliy maktab psixologiyasi. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
3. Nishanova Z. T. Oliy ta’limda shaxsning emotsional-kognitiv rivojlanishi va psixologik diagnostikasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2013.
4. Yuldasheva N. Sh. Gender differences in impostor syndrome // Science and Innovation (Series B). — 2025. — Vol. 4, № 3. — P. 45–50.
5. Usmanova E. Z. Raqamli ta’lim muhitida talabalarning psixologik moslashuvi va kognitiv faolligi // Psixologiya (Ilmiy jurnal). — 2023. — № 2. — P. 45–51.
6. Lane J. A. The imposter phenomenon among university students: The role of perfectionism and self-bias // Journal of College Counseling. — 2015. — Vol. 18, № 2. — P. 112–124.