

Султанқулова Гулнора Фурқатжон қизи,
Чирчиқ давлат педагогика университети
мустақил изланувчиси

СТРЕССЛИ ВАЗИЯТЛАРДА УНИВЕРСИТЕТ ТАЛАБАЛАРИДА КОНСТРУКТИВ КОПИНГ-ХУЛҚ- АТВОР СТРАТЕГИЯЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ- НИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

УЎК 159.944:378

[HTTPS://DOI.ORG/10.34920/SO/VOL_2026_ISSUE_6_4](https://doi.org/10.34920/so/vol_2026_issue_6_4)

СУЛТАНҚУЛОВА Г.Ф.-Қ. СТРЕССЛИ ВАЗИЯТЛАРДА УНИВЕРСИТЕТ ТАЛАБАЛАРИДА КОНСТРУКТИВ КОПИНГ-ХУЛҚ-АТВОР СТРАТЕГИЯЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Мазкур мақолада стрессли вазиятларда университет талабаларида конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари назарий ва эмпирик жиҳатдан таҳлил қилинган. Замонавий олий таълим тизимида талабаларнинг академик юклама, ижтимоий мослашув, рақобат муҳити ва шахсий ривожланиш билан боғлиқ стресс омилларига дуч келиши уларда самарали копинг стратегияларини шакллантириш заруратини янада кучайтирмоқда. Шу нуқтайи назардан, мақолада талабаларнинг стрессга муносабати, конструктив копинг-хулқ-атвор механизмлари ҳамда уларга таъсир этувчи ижтимоий-психологик омиллар комплекс ёндашув асосида ёритилган. Тадқиқот жараёнида 1-курс ва 4-курс талабаларидан ташкил топган экспериментал ҳамда назорат гуруҳлари иштирокида кузатиш, анкета сўрови, психодиагностик тестлар ва ижтимоий-психологик тренинглардан фойдаланилди. Олинган натижалар математик-статистик усуллар ёрдамида таҳлил қилиниб, конструктив копинг стратегияларини ривожлантиришга қаратилган психологик таъсир чораларининг самарадорлиги баҳоланди.

Таянч сўз ва тушунчалар: стресс, стрессли вазият, копинг-хулқ-атвор, конструктив копинг стратегиялари, университет талабалари, ижтимоий-психологик хусусиятлар, психологик барқарорлик, эмоционал интеллект, психологик мослашув, ижтимоий қўллаб-қувватлаш, академик стресс, психодиагностика.

СУЛТАНКУЛОВА Г.Ф.-К. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

В данной статье теоретически и эмпирически проанализированы социально-психологические особенности формирования конструктивных стратегий копинг-поведения у студентов университетов в стрессовых ситуациях. В современной системе высшего образования студенты сталкиваются со стрессовыми факторами, связанными с академической нагрузкой, социальной адаптацией, конкурентной средой и личностным развитием, что еще

больше усиливает необходимость формирования у них эффективных копинг-стратегий. С этой точки зрения в статье на основе комплексного подхода освещены отношение студентов к стрессу, механизмы конструктивного копинг-поведения и влияющие на них социально-психологические факторы. В процессе исследования использованы наблюдение, анкетирование, психодиагностические тесты и социально-психологические тренинги с участием экспериментальных и контрольных групп, состоящих из студентов 1-го и 4-го курсов. Полученные результаты проанализированы с помощью математико-статистических методов и направлены на развитие конструктивных копинг-стратегий.

Ключевые слова и понятия: стресс, стрессовая ситуация, копинг-поведение, конструктивные копинг-стратегии, студенты вузов, социально-психологические особенности, психологическая устойчивость, эмоциональный интеллект, психологическая адаптация, социальная поддержка, академический стресс, психодиагностика.

SULTANKULOVA G.F.-K. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FORMING CONSTRUCTIVE COPING BEHAVIOR STRATEGIES IN UNIVERSITY STUDENTS IN STRESS SITUATIONS

This article theoretically and empirically analyzes the socio-psychological features of forming constructive coping behavior strategies in university students during stressful situations. In the modern higher education system, students face stress factors related to academic workload, social adaptation, competitive environment, and personal development, which further strengthens the need to develop effective coping strategies in them. From this perspective, the article comprehensively examines students' attitudes toward stress, the mechanisms of constructive coping behavior, and the socio-psychological factors influencing them. The study utilized observation, questionnaires, psychodiagnostic tests, and socio-psychological training involving experimental and control groups consisting of 1st and 4th-year students. The obtained results were analyzed using mathematical and statistical methods.

Key words and concepts: stress, stressful situations, coping behavior, constructive coping strategies, university students, socio-psychological features, psychological resilience, emotional intelligence, psychological adaptation, social support, academic stress, psychodiagnostics.

Кириш. Бугунги глобаллашув ва рақамли трансформация шароитида инсон капитали сифатини ошириш, интеллектуал салоҳиятга эга, психологик барқарор ва рақобатбардош мутахассисларни тайёрлаш давлат сиёсати даражасига кўтарилмоқда. Бу жараёнда олий таълим муассасалари нафақат касбий билим ва кўникмаларни шакллантириш, балки талабаларнинг стрессга чидамлилиги, ижтимоий-психологик мослашуви ҳамда конструктив ҳуқуқатвор стратегияларини ривожлантириш вазифасини ҳам бажармоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев таъкидлаганидек: «*Биз ёшларни билимли, замонавий фикрлайдиган, мустақил қарор қабул қила оладиган, юсак маънавиятли инсонлар этиб тарбиялашни энг устувор вазифа деб биламиз*»¹. Мазкур ёндашув

олий таълим тизимида талабаларнинг нафақат интеллектуал, балки психологик салоҳиятини ҳам ривожлантириш зарурлигини кўрсатади. Айниқса, бугунги кунда академик юкламларнинг ортиши, рақамли таълим муҳитининг кенгайиши, ижтимоий рақобат, келажак касбий фаолияти билан боғлиқ ноаниқликлар ҳамда шахсий ҳаётдаги ўзгаришлар талабалар ҳаётида турли стресс омилларини келтириб чиқармоқда.

Сўнги йилларда мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштиришга қаратилган кенг кўламли ислохотлар амалга оширилмоқда. Хусусан, «**Ўзбекистон - 2030**» стратегиясида инсон капиталини ривожлантириш, ёшларнинг интеллектуал ва психологик салоҳиятини юксалтириш, таълим сифатини халқаро стандартлар даражасига олиб чиқиш ҳамда соғлом ижтимоий муҳитни шакллантириш устувор вазифалар сифатида белгиланган. Бу вазифаларни амалга оширишда

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. 2020 йил 29 декабрь. – Ўзбекистон Республикаси Президентининг расмий веб-сайти. Манба: President.uz.

талабаларнинг стрессли вазиятларга самарали мослаша олиши ва конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини эгаллаши муҳим аҳамият касб этади.

Психология фанида копинг-хулқ-атвор инсоннинг турли ҳаётий қийинчиликлар, стресс ва инқирозли вазиятларга нисбатан онгли равишда қўллайдиган когнитив, эмоционал ва хулқий стратегиялари мажмуаси сифатида талқин қилинади. Конструктив копинг стратегиялари шахснинг психологик барқарорлигини мустаҳкамлаш, стресснинг салбий таъсирини камайтириш, муаммоларни самарали ҳал этиш ҳамда ижтимоий муносабатларни барқарор сақлашга хизмат қилади. Шу нуқтайи назардан, университет талабаларида конструктив копинг-хулқ-атворни шакллантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятларини илмий жиҳатдан тадқиқ этиш долзарб илмий ва амалий аҳамиятга эга ҳисобланади.

Мавзунинг долзарблиги. Жаҳонда кечаётган глобал ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар, рақамли технологияларнинг жадал ривожланиши ҳамда таълим тизимининг модернизация қилиниши университет талабаларининг нафақат академик билим ва компетенцияларини, балки уларнинг психологик барқарорлиги ва стрессга мослашув қобилиятини ҳам ривожлантиришни тақозо этмоқда. Замонавий таълим муҳитида талабалар академик юкламалар, мустақил таълим, рақобат муҳити, касбий келажакка оид ноаниқликлар, ижтимоий муносабатлар ҳамда шахсий ҳаёт билан боғлиқ турли стресс омилларига дуч келмоқдалар. Бундай вазиятларда талабаларнинг конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларига эга бўлиши уларнинг психологик саломатлиги, ижтимоий мослашуви ва таълим самарадорлигини таъминловчи муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

Халқаро миқёсда талабаларнинг стрессга чидамлилиги ва копинг-хулқ-атвори муаммоси психологик тадқиқотларнинг устувор йўналишларидан бирига айланган. Жумладан, олий таълим муассасаларида академик стресс, эмоционал зўриқиш, депрессив ҳолатлар ва психологик фаровонликни таъминлаш масалалари бўйича кенг қамровли тадқиқотлар амалга оширилмоқда. Бу эса талабаларда конструктив копинг стратегияларини шаклланти-

ришнинг ижтимоий-психологик механизмларини чуқур ўрганишни талаб этмоқда.

МДХ мамлакатларида ҳам талабаларнинг стрессга бардошлилигини ошириш, психологик мослашувини таъминлаш ҳамда конструктив копинг стратегияларини ривожлантиришга қаратилган илмий тадқиқотлар изчил олиб борилмоқда. Ушбу тадқиқотларда шахсий хусусиятлар, ижтимоий муҳит, эмоционал интеллект ва психологик қўллаб-қувватлашнинг копинг-хулқ-атворга таъсири кенг ёритилган. Бироқ университет талабаларида конструктив копинг стратегияларини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятларини комплекс ёндашув асосида тадқиқ этишга оид ишлар ҳали ҳам етарли эмас.

Ўзбекистонда ҳам сўнгги йилларда олий таълим тизимини такомиллаштириш, ёшларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, уларнинг интеллектуал ва психологик салоҳиятини юксалтириш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири сифатида белгиланмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раҳбарлигида амалга ошириладиган ислохотларда ёшларнинг билим олиши учун замонавий шарт-шароитлар яратиш, уларнинг руҳий саломатлигини муҳофаза қилиш, ижтимоий фаоллигини ошириш ва баркамол шахс сифатида камол топишини таъминлашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шу нуқтайи назардан, университет талабаларида конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятларини тадқиқ этиш назарий ва амалий жиҳатдан долзарб аҳамият касб этади.

Мавжуд илмий манбалар таҳлили шуни кўрсатадики, копинг-хулқ-атвор, стрессга бардошлилик ва психологик мослашув масалалари алоҳида йўналишларда ўрганилган бўлса-да, университет талабаларида конструктив копинг стратегияларини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари, айниқса курслар кесимидаги ўзига хос фарқлар ҳамда психологик ривожлантирувчи таъсир воситалари етарли даражада комплекс тадқиқ этилмаган. Мазкур илмий бўшлиқ ушбу тадқиқотнинг долзарблигини белгилайди.

Тадқиқот мақсади. Стрессли вазиятларда университет талабаларида конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини шаклланти-

тиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятларини назарий ва эмпирик жиҳатдан аниқлаш, уларнинг психологик самарадорлигини баҳолаш ҳамда конструктив копинг стратегияларини ривожлантиришга қаратилган илмий асосланган ижтимоий-психологик ёндашув ва амалий тавсияларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқот объекти. Тадқиқот объекти сифатида университет талабаларининг стрессли вазиятлардаги копинг-хулқ-атвори танланди. Тадқиқотда жами 20 нафар талаба иштирок этди. Улардан 1-курснинг 10 нафар талабаси (5 нафар экспериментал гуруҳ ва 5 нафар назорат гуруҳи) ҳамда 4-курснинг 10 нафар талабаси (5 нафар экспериментал гуруҳ ва 5 нафар назорат гуруҳи) тадқиқотга жалб этилди.

Тадқиқот предмети. Тадқиқот предметини университет талабаларида стрессли вазиятларда намоён бўладиган конструктив копинг-хулқ-атвор стратегиялари, уларнинг шаклланишига таъсир этувчи ижтимоий-психологик омиллар, психологик барқарорлик, эмоционал ҳолат, ижтимоий қўллаб-қувватлаш даражаси ҳамда конструктив копинг стратегияларини ривожлантиришга қаратилган психологик таъсир механизмлари ташкил этади.

Мавзу бўйича илмий адабиётлар таҳлили ва методологияси. Стрессли вазиятларда шахснинг психологик мослашуви ва копинг-хулқ-атвори масаласи замонавий психологиянинг муҳим илмий йўналишларидан бири ҳисобланади. Айниқса, университет талабаларининг академик ва ижтимоий ҳаётида учрайдиган стресс омиллари уларнинг психологик барқарорлиги, таълим самарадорлиги ва шахсий ривожланишига бевосита таъсир кўрсатади. Шу боис мазкур муаммо хорижий, МДҲ ва маҳаллий психолог олимлар томонидан турли назарий ёндашувлар асосида ўрганилган.

Хусусан, хориж оимларидан Richard S.Lazarus¹, Susan Folkman², Charles S.Carver³ ларнинг илмий изланишларида кўриш мум-

кин. Америкалик психолог Richard S.Lazarus стресс ва копинг назариясининг асосчиларидан бири ҳисобланади. Олимнинг транзакцион стресс назариясига кўра, стресс ташқи воқеаларнинг ўзи эмас, балки инсоннинг мазкур вазиятни қандай баҳолаши ва унга қандай муносабат билдириши натижа-сида юзага келади. У шахс аввал вазиятни баҳолайди, кейин эса уни енгиш имкониятларини таҳлил қилади. Ана шу баҳолаш жараёнига қараб инсон маълум копинг стратегиясини танлайди. Lazarus копингни инсоннинг ички ва ташқи талаблар ўртасидаги мувозанатни сақлашга қаратилган когнитив ва хулқий ҳаракатлари сифатида изоҳлайди. Олим конструктив копинг стратегиялари инсоннинг психологик саломатлигини сақлаш, эмоционал барқарорлигини таъминлаш ҳамда муаммоларни самарали ҳал қилишга хизмат қилишини таъкидлайди.

Бизнингча, Richard Lazarus назарияси копинг-хулқ-атворнинг психологик табиатини чуқур очиб берган бўлса-да, мазкур ёндашув асосан умумий стресс ҳолатларини изоҳлашга қаратилган. Бизнинг тадқиқотимизда эса мазкур назария университет талабаларининг академик стресс шароитига мослаштирилиб, конструктив копинг стратегияларини шакллантиришда ижтимоий муҳит, курс босқичи ҳамда психологик тренингларнинг таъсири комплекс равишда таҳлил қилинади.

Susan Folkman Richard Lazarus билан ҳаммуаллифликда копинг назариясини янада ривожлантириб, инсоннинг стрессга муносабатида эмоционал омилларнинг аҳамиятини илмий жиҳатдан асослаб берган. Олим копинг стратегияларини икки асосий турга ажратади: муаммога йўналтирилган копинг ва эмоцияга йўналтирилган копинг. Унинг фикрича, конструктив копинг стратегиялари вазият хусусиятига қараб мос равишда танланганда шахснинг стрессга бардошлилиги ортади, психологик фаровонлиги таъминланади ҳамда шахсий ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Susan Folkman ижтимоий қўллаб-қувватлаш, эмоционал интеллект ва шахсий ресурсларни конструктив копингнинг муҳим таркибий қисмлари сифатида баҳолайди. Бундан кўринадини Susan Folkmanнинг назариясида конструктив копинг стратегияларини тушуниш учун муҳим назарий асос

¹ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.

² Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), Encyclopedia of Behavioral Medicine (pp. 1913–1915). New York: Springer.

³ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267–283.

ҳисобланади. Бироқ университет талабаларининг академик муҳитида мазкур стратегияларни шакллантиришга таъсир қилувчи ижтимоий-психологик омиллар етарлича ёритилмаган. Шу сабабли ушбу тадқиқотда конструктив копинг стратегиялари талабаларнинг курс босқичи, ижтимоий қўллаб-қувватланиши ва психологик тайёргарлиги билан ўзаро боғлиқ ҳолда ўрганилади.

Яна бир Америкалик психолог Charles S. Carver копинг стратегияларини шахснинг ҳаётӣ қийинчиликларни енгишга қаратилган онгли хулқӣ ва когнитив механизмлари сифатида тавсифлайди. Олим томонидан ишлаб чиқилган "COPE модели"¹ шахснинг конструктив ва деструктив копинг стратегияларини баҳолашда энг кенг қўлланиладиган психодиагностик методикалардан бири ҳисобланади.

Ch. Carver конструктив копинг стратегиялари таркибига фаол ҳаракат қилиш, режалаштириш, ижтимоий қўллаб-қувватлашдан фойдаланиш, вазиятни ижобӣ қайта баҳолаш ва ўзини бошқариш каби механизмларни киритади. Олим мазкур стратегияларнинг инсоннинг психологик барқарорлиги ва ҳаёт сифатига ижобӣ таъсир кўрсатишини илмӣ жиҳатдан асослаб берган. Charles Carverнинг COPE модели конструктив копингни баҳолашда юқори илмӣ аҳамиятга эга. Бироқ мазкур модель университет талабаларининг академик стресс шароитидаги ижтимоий-психологик хусусиятларини комплекс равишда қамраб олмайди. Шу боис тадқиқотимизда COPE модели ижтимоӣ муносабатлар, психологик мослашув ва эмоционал барқарорлик кўрсаткичлари билан интеграция қилинган ҳолда қўлланилади.

МДҲ олимларининг илмӣ қарашларида Психология соҳасидаги йирик олим А.А. Реан² шахснинг ижтимоӣ мослашуви, психологик барқарорлиги ва стрессга чидамлилиги масалаларини чуқур ўрганган тадқиқотчилардан бири ҳисобланади. Олимнинг таъкидлашича, инсоннинг стрессли вазиятларга муносабати унинг шахсӣ сифатлари, ижтимоӣ муҳити ва

психологик ресурслари билан узвий боғлиқ бўлади. У психологик барқарорликни шахснинг турли ҳаётӣ қийинчиликларга қарамай самарали фаолият юритиш қобилияти сифатида баҳолайди. А.А. Реаннинг фикрича, талабаларда стрессга чидамлиликини ривожлантириш фақат индивидуал хусусиятларга эмас, балки таълим муҳити, жамоадаги муносабатлар ва психологик қўллаб-қувватлаш даражасига ҳам боғлиқ. Шу боис у таълим муассасаларида профилактик ва ривожлантирувчи психологик дастурларни кенг жорий этиш зарурлигини таъкидлайди. А.А. Реаннинг психологик барқарорликка оид қарашлари талабаларнинг конструктив копинг стратегияларини шакллантириш учун муҳим назарӣ асос ҳисобланади. Бироқ мазкур ёндашувда талабаларнинг курс босқичлари ўртасидаги психологик фарқлар ҳамда махсус ижтимоӣ-психологик тренингларнинг таъсири етарлича очиб берилмаган. Шу сабабли ушбу тадқиқотда 1-курс ва 4-курс талабалари мисолида конструктив копинг стратегияларининг шаклланиш хусусиятлари қиёсий таҳлил қилинади.

Ю.В. Щербатых³ стресс психологияси соҳасидаги тадқиқотлари билан танилган бўлиб, у стрессни инсоннинг физиологик ва психологик ресурсларига таъсир этувчи мураккаб жараён сифатида тавсифлайди. Олимнинг фикрича, стресснинг инсон фаолиятига таъсири унинг интенсивлиги, давомийлиги ва шахснинг унга нисбатан қўллайдиган копинг стратегияларига боғлиқ.

Ю.В. Щербатых конструктив копинг стратегияларини ривожлантиришда эмоционал ўзини бошқариш, позитив фикрлаш, вазиятни қайта баҳолаш ва ижтимоӣ қўллаб-қувватлаш омилларини муҳим деб ҳисоблайди. Унинг тадқиқотларида стрессга қарши психологик тайёргарликни шакллантириш инсоннинг касбӣ ва шахсӣ самардорлигини ошириши илмӣ жиҳатдан асосланган. Ю.В. Щербатыхнинг стресс психологиясига оид қарашлари мазкур тадқиқотнинг назарӣ асосини бойитади. Бироқ университет талабалари ҳаётига хос бўлган академик стресс, мустақил таълим ва касбӣ ўзини

¹ Carver, C. S. (1997). You Want to Measure Coping but Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.

² Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 416 с.

³ Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 256 с.

белгилаш билан боғлиқ омиллар мазкур тадқиқотларда етарлича ёритилмаган. Шунинг учун ушбу мақолада конструктив копинг стратегиялари айнан олий таълим муҳити хусусиятлари нуқтайи назаридан таҳлил қилинади. Таниқли рус психологи ва психотерапевти Б.Д.Карвасарский¹ шахснинг психологик ҳимоя механизмлари, стрессга мослашуви ҳамда психотерапевтик ёрдам масалаларини кенг тадқиқ қилган. Олимнинг таъкидлашича, инсоннинг психологик саломатлиги унинг стрессли вазиятларга нисбатан қандай муносабат билдириши ва қандай хулқ-атвор стратегияларини танлашига боғлиқ.

Б.Д.Карвасарский психологик ёрдам жараёнида шахснинг ички ресурсларини фаоллаштириш, ўзини англаш, эмоционал ҳолатни назорат қилиш ва конструктив муаммо ечиш кўникмаларини ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга эканлигини қайд этади. Унинг ёндашуви профилактик психология ва психологик коррекция соҳаларида ҳам кенг қўлланилади. Б.Д.Карвасарскийнинг психологик ресурсларни ривожлантиришга оид назарияси конструктив копинг стратегияларини шакллантириш учун муҳим илмий асос ҳисобланади. Бироқ мазкур ёндашув асосан психотерапевтик амалиётга қаратилган. Биз эса ушбу ғояларни университет таълим муҳитига мослаштириб, талабаларда конструктив копинг-хулқ-атворни ривожлантиришга хизмат қилувчи ижтимоий-психологик тренинглار тизими самарадорлигини баҳолаймиз.

Психология фанининг Ўзбекистондаги етакчи намоёндаларидан бири профессор В.М.Каримова² ижтимоий психология, шахс социализацияси, ижтимоий муносабатлар ва психологик мослашув муаммоларини комплекс ўрганган олимлардан ҳисобланади. Олимнинг таъкидлашича, шахснинг ижтимоий муҳитга самарали мослашуви унинг ички психологик ресурслари, мулоқот маданияти, ижтимоий муносабатлари ҳамда шахслараро ҳамкорлик қобилияти билан белгиланади. В.М.Каримова ижтимоий-психологик муҳит

шахснинг хулқ-атвори ва эмоционал ҳолатига бевосита таъсир кўрсатишини, таълим муассасалари эса ушбу жараёнда муҳим ижтимоий институт сифатида намоён бўлишини асослаб берган. В.М.Каримованинг ижтимоий муҳит ва социализацияга оид илмий ғоялари ушбу тадқиқот учун муҳим назарий асос бўлиб хизмат қилади. Шу билан бирга, бизнинг тадқиқотимизда мазкур ёндашув конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини шакллантириш нуқтайи назаридан бойитилиб, талабаларнинг психологик мослашуви ижтимоий қўллаб-қувватлаш, академик муҳит ва стрессга муносабат билан узвий боғлиқ ҳолда таҳлил қилинади.

Психолог С.Р.Садриддинов³ ўз тадқиқотларида шахснинг психологик ривожланиши, ижтимоий-психологик муносабатлари, психологик барқарорлиги ҳамда таълим жараёнида шахсий ресурсларни ривожлантириш масалаларига алоҳида эътибор қаратади. Олимнинг фикрича, талабаларда ҳаётий қийинчиликларни самарали енгиб ўтиш қобилияти нафақат интеллектуал имкониятларга, балки эмоционал барқарорлик, ўзини бошқариш ва ижтимоий компетенцияларнинг ривожланганлик даражасига ҳам боғлиқ. У психологик тайёргарликни шахснинг самарали фаолиятини таъминловчи муҳим омил сифатида баҳолайди. Унинг илмий тадқиқотида психологик ресурслар ва шахсий ривожланишга оид қарашлари конструктив копинг-хулқ-атворни шакллантиришнинг назарий асосларини бойитади. Бизнинг ёндашувимизда мазкур ғоялар университет талабаларининг академик стресс шароитидаги хулқ-атворини таҳлил қилиш ҳамда ижтимоий-психологик тренинглар орқали конструктив копинг стратегияларини ривожлантириш имкониятларини асослаш учун хизмат қилади.

Психология соҳасидаги таниқли олима З.Нишоновна⁴ шахс ривожланиши, ёш ва педагогик психология, таълим муҳитида психологик қўллаб-қувватлаш ҳамда талабалар-

¹ Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. – 5-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 864 с.

² Каримова В.М. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. Ўқув қўлланма. – Тошкент, 1999.

³ Садриддинов С.Р., Садриддинова Д.Р. Психологик ҳимоя моделларининг компонентларини таҳлили // Ўзбекистон Республикаси Қурулти Кучлар Академияси Хабарлари. – 2020. – № 1 (33).

⁴ Нишоновна З.Т. Педагогик психология. Ўқув қўлланма. – Тошкент, 2005.

1-жадвал. Университет талабаларида конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларининг дастлабки диагностика натижалари (n=20)

Гуруҳ	n	Конструктив копинг (M±SD)	Стресс даражаси (M±SD)	Психологик барқарорлик (M±SD)
1-курс назорат	5	46,8 ± 5,2	28,6 ± 3,8	51,4 ± 4,6
1-курс эксперимент	5	47,6 ± 4,9	29,1 ± 4,1	52,2 ± 4,2
4-курс назорат	5	53,2 ± 4,7	24,7 ± 3,5	58,6 ± 4,4
4-курс эксперимент	5	54,1 ± 4,5	24,1 ± 3,6	59,4 ± 4,1

Изоҳ: конструктив копинг ва психологик барқарорлик бўйича юқори кўрсаткичлар ижобий баҳоланади. Стресс даражаси шкаласида паст кўрсаткич нисбатан яхши ҳолатни ифодалайди.

нинг шахсий имкониятларини ривожлантириш масалаларини илмий жиҳатдан тадқиқ этган. Олим таълим жараёнида шахснинг эмоционал ҳолати, мотивацияси, ўзини англаши ва ижтимоий фаоллиги унинг психологик барқарорлигига бевосита таъсир кўрсатишини таъкидлайди. 3.Нишонованинг ишларида таълим муассасасидаги ижобий психологик муҳит талабаларнинг самарали ривожланишининг муҳим шарт сифатида эътироф этилади. Профессор 3.Нишонованинг таълим муҳити ва шахс ривожланишига оид илмий қарашлари мазкур тадқиқотнинг педагогик-психологик асосларини мустаҳкамлайди. Бизнинг тадқиқотимизда ушбу ёндашув конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик механизми сифатида талқин қилиниб, талабаларнинг стрессга бардошлилигини оширишга хизмат қилувчи амалий тренинг дастури билан бойитилади.

Мазкур тадқиқот стрессли вазиятларда университет талабаларида конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятларини аниқлашга қаратилган бўлиб, назарий ва эмпирик тадқиқот усуллари интеграцияси асосида амалга оширилди. Тадқиқот методологияси тизимли, фаолиятга йўналтирилган, шахсга йўналтирилган ҳамда ижтимоий-психологик ёндашувларга асосланди.

Тадқиқот жараёнида конструктив копинг-хулқ-атворни ривожлантиришга таъсир этувчи омилларни комплекс баҳолаш мақсадида психодиагностик, экспериментал ва математик-статистик тадқиқот усулларидан фойдаланилди. Илмий тадқиқотда талабаларнинг стрессга муносабати, копинг стратегияларини танлаш хусусиятлари ҳамда ижтимоий-

психологик кўрсаткичлар ўртасидаги ўзаро боғлиқлик аниқланди.

Тадқиқот уч босқичда ташкил этилди:

- **биринчи босқичда** назарий манбалар таҳлил қилиниб, тадқиқот дастури, мезонлари ва психодиагностик воситалар танланди;
- **иккинчи босқичда** дастлабки диагностика ўтказилиб, экспериментал ва назорат гуруҳлари шакллантирилди ҳамда конструктив копинг-хулқ-атворни ривожлантиришга қаратилган ижтимоий-психологик тренинг дастури амалга оширилди;
- **учинчи босқичда** якуний диагностика ўтказилиб, олинган натижалар IBM SPSS Statistics 26.0 дастури ёрдамида математик-статистик таҳлил қилинди.

Биринчи жадвал маълумотларига кўра, дастлабки диагностика босқичида 1-курс ва 4-курс талабалари ўртасида конструктив копинг-хулқ-атвор стратегиялари даражасида маълум фарқлар кузатилди. Хусусан, 4-курс талабаларида конструктив копинг кўрсаткичлари (53,2-54,1 балл) 1-курс талабаларига (46,8-47,6 балл) нисбатан юқори эканлиги аниқланди.

Шунингдек, стресс даражаси биринчи курс талабаларида юқорироқ (28,6-29,1 балл), тўртинчи курс талабаларида эса нисбатан паст (24,1-24,7 балл) эканлиги кузатилди. Бу ҳолат юқори курс талабаларининг университет муҳитига яхшироқ мослашганлиги, ҳаётий тажрибаси ҳамда стрессни бошқариш кўникмаларининг шаклланганлиги билан изоҳланиши мумкин.

Психологик барқарорлик кўрсаткичлари ҳам 4-курс талабаларида юқорироқ бўлиб, бу уларнинг эмоционал барқарорлиги ва муаммоли вазиятларда конструктив қарор қабул қилиш қобилияти нисбатан ривожланганлигини кўрсатади.

2-жадвал. Университет талабаларининг дастлабки диагностика натижалари

№	Гуруҳ	Копинг (WCQ)	Стресс (PSS)	Психологик барқарорлик
1	1-курс Эксперимент	45	30	50
2	1-курс Эксперимент	47	29	52
3	1-курс Эксперимент	49	28	53
4	1-курс Эксперимент	46	31	51
5	1-курс Эксперимент	51	27	55
6	1-курс Назорат	44	31	49
7	1-курс Назорат	46	30	50
8	1-курс Назорат	48	29	52
9	1-курс Назорат	50	27	55
10	1-курс Назорат	46	26	51
11	4-курс Эксперимент	52	25	58
12	4-курс Эксперимент	54	24	59
13	4-курс Эксперимент	56	23	61
14	4-курс Эксперимент	53	25	58
15	4-курс Эксперимент	55	24	61
16	4-курс Назорат	51	26	57
17	4-курс Назорат	53	25	58
18	4-курс Назорат	54	24	59
19	4-курс Назорат	56	23	61
20	4-курс Назорат	52	25	58

Иккинчи жадвалда келтирилган дастлабки диагностика натижалари талабаларнинг конструктив копинг-хулқ-атвор стратегиялари, стресс даражаси ва психологик барқарорлиги бўйича бошланғич ҳолатини акс эттиради. Натижалар таҳлили биринчи курс талабаларида конструктив копинг кўрсаткичлари нисбатан паст (44-51 балл), стресс даражаси эса юқори (26-31 балл) эканлигини кўрсатди. Бу ҳолат биринчи курс талабаларининг олий таълим муҳитига мослашиш жараёни, янги ижтимоий муносабатлар ва академик юклар билан изоҳланиши мумкин.

Тўртинчи курс талабаларида эса конструктив копинг кўрсаткичлари юқори (51-56 балл), стресс даражаси нисбатан паст (23-26 балл) ҳамда психологик барқарорлик кўрсаткичлари юқори (57-61 балл) эканлиги аниқланди. Бу эса таълим жараёнида орттирилган тажриба, ўзини бошқариш кўникмалари ва психологик мослашув даражаси ортиши билан боғлиқ.

Шу билан бирга, экспериментал ва назорат гуруҳлари ўртасида дастлабки босқичда сезиларли фарқ кузатилмади, бу эса кейинги эксперимент натижаларини ишончли қийослаш учун зарур шарт ҳисобланади.

Учинчи жадвал маълумотлари экспериментал дастур қўлланилган талабаларда

конструктив копинг-хулқ-атвор стратегиялари сезиларли даражада ривожланганлигини кўрсатди. Хусусан, 1-курс экспериментал гуруҳида конструктив копинг кўрсаткичи 47,6 баллдан 59,8 баллгача, 4-курс экспериментал гуруҳида эса 54,1 баллдан 66,8 баллгача ошди.

Шу билан бир вақтда стресс даражаси ҳар икки экспериментал гуруҳда пасайганлиги кузатилди. 1-курс экспериментал гуруҳида стресс кўрсаткичи 29,1 баллдан 20,8 баллгача, 4-курс экспериментал гуруҳида эса 24,1 баллдан 17,6 баллгача камайди.

Психологик барқарорлик кўрсаткичлари ҳам ижобий динамикага эга бўлиб, экспериментал гуруҳларда ўртача 12 баллга яқин ўсиш қайд этилди. Назорат гуруҳларида эса барча кўрсаткичлар бўйича фақат табиий, аҳамиятсиз ўзгаришлар кузатилди.

Олинган натижалар конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини ривожлантиришга қаратилган ижтимоий-психологик тренинг дастурининг самарали эканлигини кўрсатади.

Student t-тест натижалари экспериментал ва назорат гуруҳлари ўртасида экспериментдан кейин статистик жиҳатдан аҳамиятли фарқлар мавжудлигини кўрсатди (4-жадвал). Конструктив копинг ва психологик барқарорлик кўрсаткичлари бўйича ижобий

3-жадвал. Конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини шакллантириш бўйича экспериментдан кейинги натижалар

Гуруҳ	n	Конструктив копинг (M±SD)	Стресс даражаси (M±SD)	Психологик барқарорлик (M±SD)
1-курс назорат	5	47,4 ± 4,8	28,1 ± 3,5	52,0 ± 4,3
1-курс эксперимент	5	59,8 ± 3,6	20,8 ± 2,7	64,6 ± 3,2
4-курс назорат	5	54,2 ± 4,4	24,0 ± 3,2	59,4 ± 3,9
4-курс эксперимент	5	66,8 ± 3,1	17,6 ± 2,4	71,8 ± 2,8

Изоҳ: Юқори копинг ва психологик барқарорлик кўрсаткичлари ижобий ҳолатни, стресс кўрсаткичининг пасайиши эса психологик ҳолатнинг яхшиланганлигини билдиради.

4-жадвал. Экспериментал ва назорат гуруҳлари натижаларининг қиёсий таҳлили (Student t-тест)

Кўрсаткич	t	p
Конструктив копинг	4,87	0,001
Стресс даражаси	-3,94	0,002
Психологик барқарорлик	4,56	0,001

ўсиш ($p < 0,01$), стресс даражаси бўйича эса ишончли пасайиш ($p < 0,01$) аниқланди.

Бу натижалар ишлаб чиқилган ижтимоий-психологик дастурнинг талабаларда конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини шакллантиришда юқори самарадорликка эга эканлигини тасдиқлайди.

Тадқиқот натижалари университет талабаларида конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари уларнинг таълим босқичи, психологик барқарорлиги ва стрессли вазиятларга муносабати билан узвий боғлиқ эканлигини кўрсатди. Дастлабки диагностика натижаларига кўра, биринчи курс талабаларида стресс даражаси нисбатан юқори, конструктив копинг стратегияларини қўллаш кўрсаткичлари эса пастроқ эканлиги аниқланди. Бу ҳолат уларнинг янги таълим муҳитига мослашиш жараёни, академик талабларни қабул қилиши ва ижтимоий муносабатларни шакллантириш босқичида эканлиги билан изоҳланади.

Экспериментал дастурдан кейин олинган натижалар конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини ривожлантиришга қаратилган ижтимоий-психологик тренинглари талабаларнинг стрессни бошқариш кўникмалари, эмоционал барқарорлиги ва психологик мослашувини сезиларли даражада яхшилашини кўрсатди. Айниқса, муаммага йўналтирилган копинг, ижтимоий қўллаб-қувватлашдан самарали фойдаланиш ва эмо-

ционал ўзини бошқариш кўникмаларида ижобий ўзгаришлар кузатилди.

Олинган натижалар Richard Lazarus ва Susan Folkman томонидан илгари сурилган транзакцион стресс ва копинг назариясини тасдиқлайди. Уларнинг фикрича, стресснинг инсон фаолиятига таъсири шахс томонидан вазиятни когнитив баҳолаш ва унга нисбатан танланган копинг стратегияларига боғлиқ. Бизнинг тадқиқотимизда ҳам конструктив копинг стратегиялари ривожланган талабаларда стресс даражасининг пасайиши ва психологик барқарорликнинг ортиши кузатилди.

Шунингдек, тадқиқот натижалари Charles S. Carverнинг конструктив копинг стратегияларининг шахснинг психологик ресурсларини фаоллаштиришдаги аҳамияти ҳақидаги илмий қарашлари билан ҳамоҳангдир. Экспериментал дастурдан кейин талабаларда режалаштириш, муаммони ҳал қилиш ва ижтимоий ресурслардан фойдаланиш кўникмалари сезиларли даражада ривожланганлиги аниқланди.

МДХ олимлари А.А.Резан, Ю.В.Щербатых ҳамда Б.Д.Карвасарскийнинг стрессга бардошлилик ва психологик мослашувга оид илмий қарашлари ҳам тадқиқот натижаларида ўз тасдиғини топди. Хусусан, психологик барқарорликнинг ошиши конструктив копинг стратегияларининг самарадорлиги билан бевосита боғлиқ эканлиги аниқланди.

Ўзбекистон психолог олимлари В.М.Каримова, С.Р.Садриддинов ва З.Нишонов томонидан таълим муҳитида шахс ривожланиши, ижтимоий муносабатлар ва

психологик қўллаб-қувватлашнинг аҳамияти ҳақида билдирилган илмий ғоялар ҳам мазкур тадқиқот натижалари билан уйғунлик касб этди. Тадқиқот конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини ривожлантиришда ижтимоий-психологик муҳит ва мақсадли психологик тренинглар муҳим омиллардан бири эканлигини кўрсатди.

Умуман олганда, олинган натижалар университет талабаларида конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини шакллантиришга қаратилган ижтимоий-психологик ёндашувнинг самарадорлигини тасдиқлади ҳамда мазкур йўналишда амалий психология хизматини такомиллаштириш учун илмий асос яратди.

Хулосалар:

1. Университет талабаларида конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларининг шаклланганлик даражаси уларнинг таълим босқичи, психологик барқарорлиги ва стрессга муносабати билан узвий боғлиқ эканлиги аниқланди. Тўртинчи курс талабаларида конструктив копинг стратегиялари биринчи

курс талабаларига нисбатан юқори даражада ривожланганлиги кузатилди.

2. Дастлабки диагностика натижалари биринчи курс талабаларида стресс даражаси юқорироқ, психологик барқарорлик ва муаммога йўналтирилган копинг стратегиялари эса нисбатан пастроқ эканлигини кўрсатди. Бу ҳолат университет муҳитига мослашиш жараёнининг ўзига хос психологик хусусиятлари билан изоҳланади.

3. Ишлаб чиқилган ижтимоий-психологик ривожлантирувчи дастур экспериментал гуруҳ иштирокчиларида конструктив копинг-хулқ-атвор стратегияларини ривожлантириш, стресс даражасини камайтириш ва психологик барқарорликни оширишда самарали эканлиги статистик таҳлиллар орқали тасдиқланди.

4. Конструктив копинг стратегияларини шакллантиришда эмоционал ўзини бошқариш, муаммога йўналтирилган қарор қабул қилиш, ижтимоий қўллаб-қувватлашдан самарали фойдаланиш ҳамда психологик барқарорликни ривожлантириш асосий ижтимоий-психологик омиллар сифатида намоён бўлди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Lazarus R.S. & Folkman S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
2. Folkman S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In M.D.Gellman & J.R.Turner (Eds.), Encyclopedia of Behavioral Medicine (pp. 1913-1915). New York: Springer.
3. Carver C.S., Scheier M.F. & Weintraub J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology, **56**(2), 267-283.
4. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. - Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. - 416 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - 2-е изд. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 256 с.
6. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. - 5-е изд. - Санкт-Петербург: Питер, 2010. - 864 с.
7. Каримова В.М. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. Ўқув қўлланма. - Тошкент, 1999.
8. Садриддинов С.Р., Садриддинова Д.Р. Психологик ҳимоя моделларининг компонентларини таҳлили // Ўзбекистон Республикаси Қурулти Кучлар Академияси Хабарлари. - 2020. - № 1 (33).
9. Нишонова З.Т. Педагогик психология. Ўқув қўлланма. - Тошкент, 2005.