OLIY TA’LIM TALABALARIDA PSIXOLOGIK BARQARORLIK VA AKADEMIK STRESSNI YENGISH STRATEGIYALARINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Mamamyusupova Iroda Hamidovna
psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent.
Rafiqova Gulmiraxon Avazbek qizi
Psixologiya yo‘nalishi 3-kurs talabasi.

Annotatsiya

Mazkur maqolada oliy ta’lim talabalarida psixologik barqarorlik va akademik stressni yengish strategiyalari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Talabalik davrida uchraydigan akademik yuklama, imtihonlar, mustaqil ta’lim, vaqtni boshqarish, yuqori natijalarga erishish talabi va kelajakdagi kasbiy faoliyat bilan bog‘liq xavotirlarning psixologik xususiyatlari yoritiladi. Psixologik barqarorlikning stressli vaziyatlarga moslashish, hissiy muvozanatni saqlash, muammolarni hal etish va muvaffaqiyatsizliklardan keyin faoliyatni davom ettirishdagi o‘rni ochib beriladi. Shuningdek, muammoga yo‘naltirilgan, emotsiyaga yo‘naltirilgan va qochishga asoslangan stressni yengish strategiyalarining o‘ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi. Ilmiy adabiyotlar asosida rejalashtirish, ijobiy qayta baholash, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari talabalarning stressga moslashuvchan javob qaytarishida muhim ahamiyatga ega ekani asoslanadi. Maqola yakunida oliy ta’lim muassasalarida talabalar psixologik barqarorligini rivojlantirish va akademik stressni samarali boshqarishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so‘zlar: psixologik barqarorlik, akademik stress, stressni yengish strategiyalari, oliy ta’lim talabalari, stressga chidamlilik, emotsional boshqaruv, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, muammoga yo‘naltirilgan coping, psixologik moslashuv.

Abstract

This article theoretically examines the relationship between psychological resilience and academic stress-coping strategies among university students. It discusses academic workload, examinations, independent learning, time management, performance expectations, and concerns about future professional careers as potential sources of academic stress. The role of psychological resilience in emotional regulation, adaptive responses to stressful situations, problem-solving, and recovery from setbacks is explored. Problem-focused coping, emotion-focused coping, and avoidance-based strategies are analyzed in relation to students’ psychological adjustment. A review of scientific literature highlights the potential importance of planning, positive reappraisal, social support, and self-regulation in managing academic stress. Practical recommendations are proposed for higher

education institutions to support students’ psychological resilience and promote adaptive coping strategies. The article is theoretical and analytical in nature and does not report original empirical findings.

Keywords: psychological resilience, academic stress, coping strategies, university students, stress tolerance, emotional regulation, social support, problem-focused coping, psychological adjustment.

Аннотация

В статье теоретически анализируется взаимосвязь психологической устойчивости и стратегий преодоления академического стресса у студентов высших учебных заведений. Рассматриваются учебная нагрузка, экзамены, самостоятельная работа, управление временем, требования к успеваемости и тревога, связанная с будущей профессиональной деятельностью. Раскрывается значение психологической устойчивости для эмоциональной саморегуляции, адаптации к стрессовым ситуациям, решения проблем и восстановления после неудач. Анализируются проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и избегающие стратегии преодоления стресса. На основе научной литературы обосновывается значимость планирования, позитивной переоценки ситуации, социальной поддержки и навыков саморегуляции. Предлагаются практические рекомендации по развитию психологической устойчивости студентов и совершенствованию способов управления академическим стрессом.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, академический стресс, стратегии преодоления стресса, студенты вузов, стрессоустойчивость, эмоциональная саморегуляция, социальная поддержка, психологическая адаптация.

1. KIRISH (INTRODUCTION)

Zamonaviy oliy ta’lim tizimida talabalarning nafaqat akademik bilim va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, balki ularning psixologik farovonligini ta’minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Oliy ta’lim jarayoni yoshlar hayotida yangi ijtimoiy rollarni egallash, mustaqil qaror qabul qilish, o‘z vaqtini boshqarish va kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarlik ko‘rish bilan bog‘liq muhim davrdir. Ushbu jarayonda talabalar turli akademik talablar, imtihonlar, topshiriqlar, baholash mezonlari va shaxsiy mas’uliyat bilan bog‘liq psixologik zo‘riqishlarga duch kelishlari mumkin.

Akademik stress talabaning o‘quv faoliyati bilan bog‘liq talablar, kutilmalar va mavjud resurslar o‘rtasidagi nomuvofiqlikni qanday idrok etishi natijasida yuzaga keladigan zo‘riqish holati sifatida talqin qilinadi. Bunday stressning manbalari orasida o‘quv yuklamasining ko‘pligi, imtihonlarga tayyorgarlik, vaqt yetishmasligi, akademik muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, pedagoglar va ota-onalar kutgan natijalarga erishish zarurati hamda kelajakdagi ish bilan ta’minlanish masalalari mavjud.

Biroq bir xil akademik vaziyat turli talabalarda turlicha psixologik reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin. Ayrim talabalar imtihonlarni o‘z bilimlarini

namoyish etish imkoniyati sifatida qabul qilsa, boshqalarda kuchli xavotir, o‘ziga ishonchsizlik yoki faoliyatdan qochish kuzatilishi mumkin. Bu farqlarni tushuntirishda shaxsning psixologik barqarorligi, vaziyatni baholash usuli, avvalgi tajribasi va stressni yengish strategiyalari muhim ahamiyatga ega.

Psixologik barqarorlik (resilience) shaxsning qiyinchiliklar, stressli vaziyatlar va hayotiy o‘zgarishlarga moslashish, zarur psixologik resurslarni safarbar etish hamda faoliyatini qayta tiklash imkoniyatlarini anglatadi. Connor va Davidson psixologik barqarorlikni baholash uchun maxsus shkala ishlab chiqqan bo‘lib, unda stressli vaziyatlarga bardosh berish, qiyinchiliklardan keyin tiklanish va moslashuvchanlik bilan bog‘liq jihatlar o‘rganiladi [1]. Psixologik barqarorlikni qiyinchiliklarga umuman duch kelmaslik yoki doimo xotirjam bo‘lish bilan tenglashtirish mumkin emas. Aksincha, u stress mavjud bo‘lgan sharoitda moslashuvchan javob qaytarish imkoniyati bilan bog‘liq.

Stressni yengish strategiyalari psixologiyada *coping strategies* tushunchasi orqali ifodalanadi. Lazarus va Folkman yondashuviga ko‘ra, stressning yuzaga kelishi faqat tashqi talablarning mavjudligiga emas, balki shaxsning ushbu talablarni qanday baholashi va ularni yengish uchun qanday resurslarga ega deb hisoblashi bilan ham bog‘liq [2]. Mazkur yondashuv akademik stressni tushunishda muhim nazariy asos hisoblanadi.

Waterhouse va Samraning universitet talabalarida stressni boshqarish strategiyalariga bag‘ishlangan sharhida 2007–2022-yillar oralig‘ida chop etilgan 165 ta ilmiy maqola tahlil qilingan. Mualliflar talabalarning stressni yengish usullari, ularni o‘lchash yondashuvlari va tadqiqot kontekstlari sezilarli darajada farqlanishini ko‘rsatadilar [3]. Bu holat akademik stressni yengish strategiyalarini yagona usul bilan izohlash mumkin emasligini anglatadi.

2023-yilda Alkhawaldeh va hammualliflar tomonidan 676 nafar universitet talabasi ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqotda stress darajalari, stress manbalari va coping strategiyalari o‘rganilgan. Tadqiqotda talabalarning bir qismi o‘rtacha stress darajasini bildirgan, stress ko‘rsatkichlari esa ayrim shaxsiy va o‘quv sharoitlari bilan farqlangan [4]. Mazkur natijalar akademik stressning individual va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi, biroq boshqa ta’lim muassasalari va mamlakatlardagi talabalar uchun aynan bir xil natijani kafolatlamaydi.

Shu nuqtayi nazardan, psixologik barqarorlik va stressni yengish strategiyalari o‘rtasidagi munosabatni o‘rganish talabalar farovonligini qo‘llab-quvvatlash, akademik faoliyatni yaxshilash va ta’lim jarayonida psixologik yordamni tashkil etish uchun muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi — oliy ta’lim talabalarida psixologik barqarorlik va akademik stressni yengish strategiyalari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni nazariy jihatdan tahlil qilish hamda stressni boshqarish samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Psixologik barqarorlik va akademik stress tushunchalarining mazmunini ochib berish.
2. Stressni yengish strategiyalarining asosiy turlarini tavsiflash.

3. Psixologik barqarorlikning coping strategiyalarini tanlash va qo‘llashdagi o‘rnini tahlil qilish.

4. Akademik stressni yengishda shaxsiy va ijtimoiy resurslarning ahamiyatini aniqlashtirish.

5. Talabalarda moslashuvchan stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga doir tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti — oliy ta’lim talabalarining psixologik barqarorligi va akademik stress bilan bog‘liq psixologik jarayonlari.

Tadqiqot predmeti — psixologik barqarorlik va akademik stressni yengish strategiyalari o‘rtasidagi nazariy va funksional bog‘liqlik.

2. METODLAR (METHODS)

Mazkur maqola nazariy-tahliliy tadqiqot shaklida tayyorlandi. Tadqiqot davomida psixologik stress, stressni yengish strategiyalari, psixologik barqarorlik va oliy ta’lim talabalarining farovonligiga oid ilmiy manbalar o‘rganildi. Nazariy asos sifatida Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni baholash va coping modeli, Connor va Davidsonning psixologik barqarorlikni baholashga oid tadqiqoti hamda universitet talabalarining stressni yengish strategiyalariga bag‘ishlangan zamonaviy ilmiy sharhlar olindi [1–4].

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- **Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish** — psixologik barqarorlik, akademik stress va coping strategiyalariga oid nazariy hamda empirik manbalarni o‘rganish.
- **Qiyosiy tahlil** — stressni yengish strategiyalarining mazmuni, qo‘llanish shartlari va ehtimoliy natijalarini solishtirish.
- **Tizimlashtirish** — psixologik barqarorlikka ta’sir qiluvchi shaxsiy va ijtimoiy omillarni guruhlash.
- **Nazariy umumlashtirish** — ilmiy manbalardan kelib chiqib, psixologik mexanizmlar va amaliy tavsiyalarni shakllantirish.

Tahlil jarayonida akademik stress manbalari, stressni kognitiv baholash, muammoga yo‘naltirilgan coping, emotsiyaga yo‘naltirilgan coping, qochishga asoslangan xatti-harakatlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va o‘zini boshqarish ko‘nikmalariga alohida e’tibor qaratildi.

Psixologik barqarorlik o‘zgarmas va tug‘ma xususiyat sifatida emas, balki shaxsiy resurslar, avvalgi tajriba, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va muayyan vaziyat bilan o‘zaro ta’sirlashuvchi moslashuv imkoniyati sifatida ko‘rib chiqildi.

Maqolada mustaqil respondentlar tanlanmasi, so‘rovnoma yoki psixodiagnostik test o‘tkazilmagan. Shu sababli unda original statistik natijalar, korrelatsiya koeffitsiyentlari yoki muayyan talabalar guruhida aniqlangan sababiy ta’sirlar haqida da’volar ilgari surilmaydi. Natijalar ilmiy manbalar asosidagi nazariy sintezni ifodalaydi.

3. NATIJALAR (RESULTS)

Nazariy tahlil psixologik barqarorlik va akademik stressni yengish strategiyalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni bir nechta mexanizm orqali tushuntirish mumkinligini ko‘rsatadi. Ular stressli vaziyatni kognitiv baholash, emotsional o‘zini

boshqarish, muammoni rejalashtirib hal etish, ijtimoiy yordamdan foydalanish va qiyinchiliklardan keyin faoliyatni tiklash bilan bog‘liq.

3.1. Psixologik barqarorlikning mazmuni va akademik faoliyatdagi o‘rni

Psixologik barqarorlik shaxsning qiyinchiliklar ta’sirida o‘z faoliyatini davom ettirishi, o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashishi va zarur hollarda mavjud strategiyalarini qayta ko‘rib chiqishi bilan tavsiflanadi. Bu xususiyat talabalik davrida alohida ahamiyatga ega, chunki oliy ta’lim jarayonida bilim olish, mustaqil ishlash, muddatlarga rioya qilish va akademik natijalar uchun mas’uliyatni o‘z zimmasiga olish talab etiladi.

Psixologik barqarorligi nisbatan rivojlangan talaba akademik qiyinchilikni o‘zining umumiy qobiliyatsizligi sifatida emas, balki muayyan ko‘nikmalarni yaxshilashni talab qiladigan vaziyat sifatida baholashi mumkin. Masalan, imtihondan kutilgan natijani olmagan talaba o‘zini ayblash va keyingi faoliyatdan voz kechish o‘rniga, tayyorgarlik usullarini tahlil qilishi, xatolarini aniqlashi va yangi reja tuzishi mumkin.

Connor va Davidson ishlab chiqqan CD-RISC shkalasi psixologik barqarorlikni baholashga qaratilgan bo‘lib, qiyinchiliklarga moslashish va stressli tajribadan keyin tiklanish kabi jihatlarni o‘rganadi [1]. Mazkur shkala ilmiy tadqiqotlarda foydalanish uchun yaratilgan vosita bo‘lsa-da, undan foydalanishda tegishli til va madaniy muhitga moslashtirish, psixometrik xususiyatlarni tekshirish va baholash natijalarini ehtiyotkor talqin qilish zarur.

Psixologik barqarorlik akademik stressning butunlay yo‘qolishini anglatmaydi. Barqaror talaba ham imtihon oldidan xavotirlanishi, katta topshiriq sabab charchashi yoki kelajakdagi kasbiy faoliyati haqida tashvishlanishi mumkin. Muhim jihat shundaki, u bunday holatlarni anglash va ularga mos ravishda javob qaytarish uchun mavjud resurslaridan foydalanishga intiladi.

3.2. Akademik stressning asosiy manbalari

Akademik stress talabalar hayotida turli manbalar ta’sirida yuzaga kelishi mumkin. Ularni quyidagi asosiy guruhlarga ajratish mumkin.

Birinchi guruh — akademik yuklama. Ma’ruza va seminar mashg‘ulotlari, mustaqil ta’lim, kurs ishlari, taqdimotlar va imtihonlarga tayyorgarlik katta vaqt va aqliy kuch talab qilishi mumkin. Vazifalar bir vaqtning o‘zida ko‘payib ketganda talaba ularni bajarishga ulgurmaslikdan xavotirlanadi.

Ikkinchi guruh — baholanish va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish. Ayrim talabalar yuqori baho olishni o‘z qadrining asosiy ko‘rsatkichi sifatida qabul qilishlari mumkin. Bunday holatda kichik xatolar ham haddan tashqari salbiy baholanib, xavotirni kuchaytirishi ehtimol.

Uchinchi guruh — vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar. Akademik vazifalarni kechiktirish, ustuvorliklarni aniqlay olmaslik va o‘qish bilan shaxsiy hayot o‘rtasida muvozanatni saqlashdagi muammolar stressni kuchaytirishi mumkin.

To‘rtinchi guruh — ijtimoiy va iqtisodiy omillar. Oilaviy mas’uliyat, moliyaviy qiyinchiliklar, yashash joyini o‘zgartirish, tengdoshlar bilan

munosabatlar va ta’lim bilan birga ishlash zarurati talabaning psixologik holatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Beshinchi guruh — kelajak bilan bog‘liq noaniqlik. Kasb tanlash, ish topish, mehnat bozoridagi raqobat va kelajakdagi mustaqil hayot bilan bog‘liq xavotirlar ham akademik vaziyatlarni talqin qilishga ta’sir etishi mumkin.

Ushbu stress manbalari bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lishi mumkin. Masalan, moliyaviy qiyinchilik sabab talaba ishlashga majbur bo‘lsa, uning mustaqil ta’lim uchun ajratadigan vaqti qisqaradi. Natijada topshiriqlarni kechiktirish, imtihon oldidan xavotir va charchoq kuchayishi mumkin.

Alkhawaldeh va hammualliflarining tadqiqoti universitet talabalaridagi stress darajalari ayrim shaxsiy va yashash sharoitlari bilan farqlanishi mumkinligini ko‘rsatadi [4]. Bu natija stressni faqat individual zaiflik bilan izohlash to‘g‘ri emasligini, tashqi sharoitlarni ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

3.3. Stressni kognitiv baholash mexanizmi

Lazarus va Folkman modeliga ko‘ra, stressli vaziyatni tushunishda kognitiv baholash muhim o‘rin tutadi [2]. Shaxs dastlab vaziyatning o‘zi uchun qanchalik ahamiyatli yoki xavfli ekanini baholaydi. Keyin esa uni yengish uchun qanday imkoniyatlari, ko‘nikmalari va tashqi resurslari mavjudligini hisobga oladi.

Masalan, talaba oldida murakkab imtihon turganida, vaziyatni “Men buni uddalay olmayman” deb baholashi mumkin. Bunday fikr xavotirni kuchaytirib, tayyorgarlikdan qochishga olib kelishi ehtimol. Boshqa talaba esa shu vaziyatni “Bu imtihon murakkab, lekin mavzularni qismlarga ajratib tayyorlansam, imkoniyatimni oshira olaman” deb baholashi mumkin.

Ikkinchi yondashuv imtihonning qiyinligini inkor etmaydi, lekin mavjud resurslar va amaliy imkoniyatlarga e’tibor qaratadi. Bu esa rejalashtirish va faol harakatni boshlash uchun qulayroq psixologik sharoit yaratadi.

Stressni baholash jarayoni shaxsning avvalgi tajribasi, o‘ziga ishonchi, bilim darajasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va vaziyatning haqiqiy murakkabligiga bog‘liq. Shu sababli barcha talabalar uchun bir xil fikrlash usuli yoki coping strategiyasi bir xil darajada samarali bo‘lmaydi.

Psixologik barqarorlikning ahamiyati shundaki, u talabaning vaziyatni qayta baholashi, yangi imkoniyatlarni aniqlashi va dastlabki strategiya samara bermaganida boshqa usulga o‘tishiga yordam berishi mumkin.

3.4. Muammoga yo‘naltirilgan stressni yengish strategiyalari

Muammoga yo‘naltirilgan coping stressni yuzaga keltirayotgan vaziyatni o‘zgartirish, muammoni hal etish yoki mavjud talablarni boshqarish uchun aniq harakatlar qilishni anglatadi. Akademik faoliyatda bu strategiyalar rejalashtirish, ma’lumot izlash, o‘qituvchidan maslahat olish, murakkab vazifalarni qismlarga ajratish va o‘qish usullarini takomillashtirish orqali namoyon bo‘ladi.

Masalan, bir hafta ichida bir nechta topshiriqni bajarishi kerak bo‘lgan talaba har bir vazifaning muddatini belgilashi, murakkabligi bo‘yicha ustuvorliklarni aniqlashi va har kuni bajariladigan ishlar ro‘yxatini tuzishi mumkin. Bunday yondashuv noaniqlikni kamaytirib, vazifalarni boshqariladigan qismlarga ajratadi.

Muammoga yo‘naltirilgan strategiyalar quyidagi harakatlarni qamrab oladi:

1. Muammoni aniq belgilash va uning sabablarini aniqlash.
2. Mavjud vaqt va resurslarni baholash.
3. Realistik reja tuzish va vazifalarni ustuvorlik bo‘yicha tartiblash.
4. Zarur bilim va yordam manbalarini izlash.
5. Bajarilgan ishlarni baholash va zarur hollarda rejani o‘zgartirish.

Biroq ushbu strategiyalar barcha vaziyatlarda bir xil natija bermaydi. Agar stress manbai talaba tomonidan bevosita o‘zgartirilishi mumkin bo‘lsa, faol rejalashtirish foydali bo‘lishi mumkin. Ammo tashqi sharoitlar to‘liq nazorat qilinmaydigan holatlarda, masalan, imtihon sanasini o‘zgartirish imkoniyati bo‘lmasa, emotsional boshqaruv va vaziyatni qabul qilish ham muhim ahamiyatga ega.

Shuning uchun psixologik barqarorlik faqat muammoni faol hal etish bilan emas, balki qaysi vaziyatni o‘zgartirish, qaysi vaziyatga moslashish kerakligini farqlay olish bilan ham bog‘liq.

3.5. Emotsiyaga yo‘naltirilgan coping va o‘zini boshqarish

Emotsiyaga yo‘naltirilgan coping stressli vaziyat natijasida yuzaga kelgan hissiy zo‘riqishni boshqarishga qaratilgan strategiyalarni o‘z ichiga oladi. Uning maqsadi muammoni darhol yo‘qotish emas, balki shaxsning hissiy holatini tartibga solish va vaziyatga mos javob qaytarish imkoniyatini yaxshilashdir.

Akademik faoliyatda ushbu strategiyalar chuqur nafas olish, qisqa tanaffus qilish, o‘z hissiyotlarini anglash, vaziyatga boshqa nuqtayi nazardan qarash va o‘ziga nisbatan haddan tashqari tanqidiy munosabatni kamaytirish orqali namoyon bo‘lishi mumkin.

Masalan, imtihondan oldin xavotirga tushgan talaba o‘zini “Men hech narsani bilmayman” deb baholashi mumkin. Ushbu fikrni dalillar asosida qayta ko‘rib chiqish — masalan, tayyorlangan mavzularni eslash va bilmagan qismlarini aniqlash — xavotirni boshqarishga yordam berishi mumkin.

Ijobiy qayta baholash vaziyatni sun’iy ravishda yaxshi deb ko‘rsatish emas. U mavjud qiyinchilikni tan olgan holda, vaziyatning boshqa tomonlarini ham ko‘rib chiqish va foydali xulosalar chiqarishni anglatadi. Masalan, muvaffaqiyatsiz imtihonni shaxsiy qadrning yakuniy bahosi sifatida emas, balki tayyorgarlik usullarini qayta ko‘rib chiqish uchun axborot sifatida talqin qilish mumkin.

Emotsiyaga yo‘naltirilgan coping hamisha ijobiy natija bermaydi. Hissiyotlarni doimiy ravishda bostirish, muammoni inkor etish yoki o‘zini chalg‘itish orqali undan butunlay qochish uzoq muddatda qiyinchiliklarni kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun hissiy boshqaruvni muammoni anglash va zarur harakatlar bilan uyg‘unlashtirish muhimdir.

3.6. Qochishga asoslangan strategiyalar va ularning cheklovlari

Qochishga asoslangan coping stressli vaziyat yoki u bilan bog‘liq hissiy tajribadan uzoqlashishga qaratilgan xatti-harakatlarni anglatadi. Akademik muhitda bunday strategiyalar topshiriqlarni muntazam kechiktirish, imtihonga tayyorlanishdan qochish, muammo haqida o‘ylamaslikka urinish yoki mas’uliyatni boshqalarga yuklash shaklida namoyon bo‘lishi mumkin.

Qisqa muddatda ayrim chalg‘ituvchi faoliyatlar hissiy zo‘riqishni kamaytirishi mumkin. Masalan, murakkab vazifadan keyin qisqa tanaffus qilish yoki sayrga chiqish tiklanishga yordam beradi. Biroq bunday tanaffus vazifani bajarishdan doimiy qochishga aylansa, muammo yanada murakkablashishi mumkin.

Talaba topshiriqni bajarishdan xavotirlangani sababli uni kechiktirsa, dastlab noqulaylik vaqtincha kamayishi mumkin. Ammo muddat yaqinlashgani sari vazifa uchun qolgan vaqt qisqaradi va xavotir kuchayadi. Natijada kechiktirish va stress o‘rtasida o‘zaro mustahkamlanuvchi sikl yuzaga kelishi mumkin.

Qochish strategiyalarini har doim salbiy deb baholash ham to‘g‘ri emas. Xavfli yoki nazorat qilib bo‘lmaydigan vaziyatdan vaqtincha uzoqlashish, tanaffus qilish yoki zararli muhitni tark etish moslashuvchan qaror bo‘lishi mumkin. Strategiyaning samaradorligi uning maqsadi, davomiyligi va vaziyatga muvofiqligiga bog‘liq.

Waterhouse va Samraning sharhida stressni yengish usullarining turli tadqiqotlarda turlicha tasniflanishi va o‘lchanishi qayd etilgan [3]. Bu holat coping strategiyalarini oddiy “yaxshi” va “yomon” toifalarga ajratishdan ko‘ra, ularning kontekstini hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

3.7. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning psixologik barqarorlikdagi o‘rni

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash talabaning oila a’zolari, do‘stlari, kursdoshlari, pedagoglar va boshqa ishonchli shaxslar bilan munosabatlari orqali oladigan hissiy, axborotiy va amaliy yordamni anglatadi.

Akademik stress sharoitida ijtimoiy yordam bir necha yo‘nalishda foyda keltirishi mumkin. Birinchidan, talaba o‘z muammosini ishonchli inson bilan muhokama qilib, hissiy zo‘riqishini kamaytirishi mumkin. Ikkinchidan, boshqa insonlardan maslahat olish orqali muammoni hal qilishning yangi usullarini o‘rganadi. Uchinchidan, yordam so‘rash talabaning o‘zini yolg‘iz his qilishini kamaytirishi mumkin.

Masalan, murakkab fan bo‘yicha qiyinchilikka duch kelgan talaba kursdoshi bilan birgalikda tayyorlanishi yoki pedagogdan qo‘shimcha tushuntirish so‘rashi mumkin. Bunda ijtimoiy yordam faqat hissiy dalda emas, balki muammoga yo‘naltirilgan amaliy resurs vazifasini ham bajaradi.

Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning sifati muhim. Doimiy tanqid, kamsitish yoki boshqa talabalar bilan salbiy taqqoslash stressni kuchaytirishi mumkin. Aksincha, hurmatga asoslangan munosabat, tinglash va konstruktiv yordam talabaning moslashuv imkoniyatlarini kengaytiradi.

Psixologik barqarorlikni faqat individual xususiyat sifatida ko‘rish yetarli emas. Uning namoyon bo‘lishi va rivojlanishida shaxsga mavjud bo‘lgan ijtimoiy resurslar ham muhim o‘rin tutadi.

3.8. Psixologik barqarorlik va coping strategiyalari o‘rtasidagi nazariy model

Yuqoridagi tahlillar asosida psixologik barqarorlik va akademik stressni yengish strategiyalari o‘rtasidagi munosabatni quyidagi nazariy ketma-ketlik orqali ifodalash mumkin:

Akademik talab → vaziyatni kognitiv baholash → mavjud resurslarni aniqlash → mos coping strategiyasini tanlash → stressga javob qaytarish → natijani baholash va strategiyani yangilash.

Mazkur modelda psixologik barqarorlik stressli vaziyatni baholash, mavjud resurslarni safarbar etish va muvaffaqiyatsiz strategiyani qayta ko‘rib chiqishda yordam berishi mumkin bo‘lgan omil sifatida talqin qilinadi.

Masalan, imtihon oldidan xavotirga tushgan talaba o‘z holatini anglab, tayyorgarlik darajasini baholaydi. Agar asosiy muammo bilim yetishmasligi bo‘lsa, rejalashtirish va qo‘shimcha o‘qish maqsadga muvofiq bo‘lishi mumkin. Agar asosiy muammo kuchli xavotir bo‘lsa, emotsional o‘zini boshqarish, dam olish va zarur hollarda psixologik yordam olish muhim bo‘lishi mumkin.

Nazariy modelning muhim jihati — strategiyalar o‘zaro bir-birini to‘ldirishi mumkin. Samarali coping ko‘pincha faqat bitta usulga emas, balki muammoga yo‘naltirilgan harakatlar, emotsional boshqaruv va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning vaziyatga mos uyg‘unligiga asoslanadi.

Biroq ushbu model empirik ravishda mazkur maqola doirasida tekshirilmagan. Shuning uchun uni tasdiqlangan sababiy mexanizm emas, balki keyingi ilmiy tadqiqotlar uchun nazariy asos sifatida talqin qilish lozim.

4. MUHOKAMA (DISCUSSION)

Nazariy tahlil psixologik barqarorlik va akademik stressni yengish strategiyalari o‘rtasidagi munosabat ko‘p omilli ekanini ko‘rsatadi. Psixologik barqarorlik stressni butunlay yo‘qotmaydi, biroq talabaning qiyinchilikni baholashi, mavjud resurslardan foydalanishi va vaziyatga mos harakat qilishiga yordam berishi mumkin.

Birinchi muhim jihat — stressni kognitiv baholashdir. Lazarus va Folkman yondashuviga ko‘ra, shaxsning stressli vaziyatni qanday talqin qilishi va uni yengish imkoniyatlarini qanday baholashi uning javob reaksiyalarida muhim rol o‘ynaydi [2]. Shu sababli akademik stressni kamaytirishda faqat vazifalar sonini o‘zgartirish emas, balki talabalarning rejalashtirish, muammoni tahlil qilish va o‘z imkoniyatlarini real baholash ko‘nikmalarini rivojlantirish ham muhimdir.

Ikkinchi jihat — stressni yengish strategiyalarining moslashuvchanligidir. Muammoga yo‘naltirilgan coping vaziyatni o‘zgartirish imkoniyati mavjud bo‘lganda foydali bo‘lishi mumkin. Emotsiyaga yo‘naltirilgan strategiyalar esa kuchli xavotirni boshqarish va vaziyatga xotirjamroq yondashishda yordam berishi mumkin. Qochish strategiyalari ayrim vaziyatlarda vaqtinchalik tanaffus vazifasini bajarsa-da, muammoni muntazam ravishda kechiktirish uzoq muddatda qiyinchiliklarni kuchaytirishi ehtimol.

Uchinchi jihat — ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning ahamiyatidir. Talabaning o‘z muammosini ochiq muhokama qila olishi, pedagogdan maslahat olishi yoki kursdoshlari bilan hamkorlik qilishi stressni yengish uchun qo‘shimcha resurslar yaratadi. Bu esa psixologik barqarorlikni faqat individual irodaga bog‘lab qo‘ymaslik zarurligini ko‘rsatadi.

To‘rtinchi jihat — psixologik barqarorlikning rivojlanishi mumkinligidir. Rejalashtirish, o‘zini boshqarish, muammolarni hal etish va yordam so‘rash

ko‘nikmalarini amaliy mashg‘ulotlar orqali rivojlantirish mumkin. Biroq barqarorlikni shakllantirish talabaning barcha qiyinchiliklarga yolg‘iz bardosh berishi kerakligini anglatmaydi. Ta’lim muassasasi ham realistik akademik talablar, tushunarli baholash mezonlari va psixologik yordam imkoniyatlarini ta’minlashi lozim.

Waterhouse va Samraning 165 ta maqolani qamrab olgan sharhi talabalar stressini yengish strategiyalari bo‘yicha ilmiy adabiyotlarda metodologik va o‘lchov jihatidan sezilarli xilma-xillik mavjudligini ko‘rsatadi [3]. Shu sababli turli tadqiqotlar natijalarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri taqqoslashda ehtiyotkorlik talab etiladi.

Alkhawaldeh va hammualliflarining tadqiqotida stress darajalari ayrim ijtimoiy va shaxsiy sharoitlar bilan bog‘liqligi kuzatilgan [4]. Biroq kesimiy tadqiqotlar odatda o‘zgaruvchilar o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘rsatadi, sabab-oqibat munosabatini to‘liq isbotlamaydi. Shuning uchun psixologik barqarorlik yuqori bo‘lgan talabalar albatta kam stressga duch keladi yoki muayyan coping usuli barcha sharoitlarda samarali bo‘ladi, degan xulosaga kelish to‘g‘ri emas.

Mazkur maqolaning asosiy cheklovi — unda mustaqil empirik tadqiqot o‘tkazilmaganidir. Kelgusida O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalaridagi talabalar ishtirokida psixologik barqarorlik, akademik stress va coping strategiyalarini o‘lchash maqsadga muvofiq. Bunday tadqiqotlarda talabalarning ta’lim yo‘nalishi, kursi, akademik yuklamasi, yashash sharoiti va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi ham hisobga olinishi mumkin.

5. XULOSA (CONCLUSION)

Nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi.

Birinchidan, psixologik barqarorlik oliy ta’lim talabalarining akademik stressga moslashuvchan javob qaytarishi, qiyinchiliklardan keyin faoliyatini tiklashi va mavjud psixologik resurslardan foydalanishida muhim ahamiyatga ega.

Ikkinchidan, akademik stressning namoyon bo‘lishi faqat tashqi talablarning miqdoriga emas, balki talabaning vaziyatni qanday baholashi, o‘z imkoniyatlarini qanday idrok etishi va mavjud yordam manbalaridan foydalanishiga ham bog‘liq.

Uchinchidan, stressni yengish strategiyalari muammoga yo‘naltirilgan, emotsiyaga yo‘naltirilgan va qochishga asoslangan usullarni o‘z ichiga oladi. Ushbu strategiyalarning samaradorligi vaziyatning xususiyatlari, talabaning resurslari va strategiyani qo‘llash maqsadiga qarab farqlanishi mumkin.

To‘rtinchidan, rejalashtirish, ijobiy qayta baholash, hissiy o‘zini boshqarish, vaqtni samarali taqsimlash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish akademik stressni boshqarishga yordam berishi mumkin bo‘lgan muhim ko‘nikmalardir.

Beshinchidan, psixologik barqarorlikni rivojlantirish faqat talabaning shaxsiy mas’uliyati bilan cheklanmaydi. Oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhit, adolatli baholash, talabalar uchun maslahat xizmatlari va o‘qish yuklamasini oqilona tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, psixologik barqarorlik va akademik stressni yengish strategiyalari o‘zaro bog‘liq jarayonlar sifatida talqin qilinishi mumkin. Ularni rivojlantirish talabalarning psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlash, ta’lim

jarayoniga moslashishini yaxshilash va akademik faoliyatdagi qiyinchiliklarni konstruktiv hal etish uchun muhim nazariy-amaliy ahamiyatga ega.

6. AMALIY TAVSIYALAR

Oliy ta’lim talabalarining psixologik barqarorligini rivojlantirish va akademik stressni boshqarish maqsadida quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

1. **Vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish.** Talabalarga akademik vazifalarni muddat, murakkablik va ahamiyatiga qarab rejalashtirish, yirik topshiriqlarni kichik bosqichlarga ajratish va dam olish vaqtini oldindan belgilashni o‘rgatish.
2. **Stressni anglash va baholash.** Talabalarga stress manbalarini aniqlash, vaziyatni nazorat qilish imkoniyatlarini baholash va muammoni hal etish uchun zarur resurslarni belgilashga qaratilgan mashg‘ulotlar tashkil etish.
3. **Emotsional o‘zini boshqarishni shakllantirish.** Nafasni boshqarish, qisqa tanaffus, refleksiya va vaziyatni qayta baholash kabi usullarni o‘rgatish.
4. **Muammoga yo‘naltirilgan copingni rivojlantirish.** Muammolarni tahlil qilish, yechim variantlarini ishlab chiqish, reja tuzish va natijalarni baholash ko‘nikmalarini amaliy topshiriqlar orqali mustahkamlash.
5. **Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kengaytirish.** Kursdoshlar bilan hamkorlik, mentorlik, pedagogik maslahat va psixologik xizmatlardan foydalanish imkoniyatlarini yaxshilash.
6. **Akademik muhitni sog‘lomlashtirish.** Topshiriqlar va baholash mezonlarini aniq belgilash, talabalar bilan ochiq muloqot qilish va ortiqcha zo‘riqishni kamaytiruvchi tashkiliy choralarni ko‘rib chiqish.
7. **Psixologik yordamga murojaat qilishni qo‘llab-quvvatlash.** Stress uzoq davom etsa, uyqu, kundalik faoliyat yoki o‘qishga sezilarli ta’sir ko‘rsatsa, talabalarga malakali psixologik yordam olish imkoniyatini taklif etish.
8. **Dasturlar samaradorligini baholash.** Psixologik treninglar natijalarini tekshirish uchun ishonchliligi va tegishli til-madaniy muhitga mosligi asoslangan o‘lchov vositalaridan foydalanish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Connor, K. M., Davidson, J. R. T. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. — 2003. — Vol. 18, No. 2. — P. 76–82. — DOI: https://doi.org/10.1002/da.10113.
2. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. — New York: Springer Publishing Company, 1984. — 445 p. — Bibliographic record: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/nlmcatalog/8501102.
3. Waterhouse, P., Samra, R. University Students’ Coping Strategies to Manage Stress: A Scoping Review // *Educational Review*. — Published online: 8 January 2025. — P. 127–167. — DOI: https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888.
4. Alkhawaldeh, A. et al. Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students // *The Scientific World Journal*. — 2023. — Article ID 2026971. — DOI: https://doi.org/10.1155/2023/2026971.