

**OLIY TA'LIM MUASSASASI TINGLOVCHILARIDA PSIXOLOGIK
BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHDA KOPING STRATEGIYALARINING
AHAMIYATI**

Kosimov Muxamatali Xakimovich,
Quruqlikdagi qo'shinlar instituti katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari tinglovchilarida psixologik barqarorlikni shakllantirishda koping strategiyalarining o'rni va ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy ta'lim jarayonida tinglovchilar turli psixologik, ijtimoiy va akademik bosimlarga duch kelishlari tabiiy holat bo'lib, ularni samarali yengib o'tishda konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirish muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Psixologik barqarorlik, koping strategiyalari, stress, emotsional barqarorlik, konstruktiv koping, adaptatsiya, psixologik himoya, oliy ta'lim, tinglovchi, stressga chidamlilik.

Introduction

Аннотация. В данной статье с научно-теоретической точки зрения проанализированы роль и значение копинг-стратегий в формировании психологической устойчивости у слушателей высших образовательных учреждений. В условиях современного образовательного процесса слушатели неизбежно сталкиваются с различными психологическими, социальными и академическими нагрузками. В связи с этим развитие конструктивных копинг-стратегий рассматривается как один из важнейших факторов, обеспечивающих эффективное преодоление стрессовых ситуаций, сохранение эмоционального равновесия и успешную адаптацию к образовательной среде.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, копинг-стратегии, стресс, эмоциональная устойчивость, конструктивный копинг, адаптация, психологическая защита, высшее образование, слушатель, стрессоустойчивость.

Abstract

This article provides a scientific and theoretical analysis of the role and significance of coping strategies in the development of psychological resilience among students of higher education institutions. In the context of the modern educational process, students inevitably encounter various psychological, social, and academic challenges. Therefore, the development of constructive coping strategies is considered one of the key factors that enables individuals to effectively overcome stressful situations, maintain emotional stability, and successfully adapt to the educational environment.

Keywords: Psychological resilience, coping strategies, stress, emotional stability, constructive coping, adaptation, psychological defense, higher education, students, stress resilience.

Globalashuv, raqamli transformatsiya va ijtimoiy munosabatlarning tez sur'atlarda o'zgarib borishi inson psixikasiga ta'sir etuvchi omillarni tobora ko'paytirmoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalari tinglovchilari o'quv jarayonida yuqori intellektual yuklama, baholash tizimi, mustaqil ta'lim, kasbiy mas'uliyat, raqobat muhiti va kelajakdagi mehnat bozori talablari bilan bog'liq turli stress omillariga duch kelmoqdalar. Bunday sharoitda psixologik barqarorlikni ta'minlash nafaqat shaxsiy farovonlik, balki yuqori ta'lim natijalariga erishishning ham muhim sharti hisoblanadi [1].

Psixologik barqarorlik insonning tashqi va ichki salbiy ta'sirlar sharoitida o'zining emotsional muvozanatini saqlay olishi, vaziyatni xolis baholashi hamda samarali qaror qabul qilishi bilan tavsiflanadi. Ushbu sifatni rivojlantirishda koping strategiyalari muhim psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

Koping strategiyalari stressli vaziyatlarda inson tomonidan qo'llaniladigan kognitiv, emotsional va xulqiy harakatlar tizimi bo'lib, ular insonning muammolarni hal etish, stress ta'sirini kamaytirish va hayotiy qiyinchiliklarga moslashish imkoniyatini belgilaydi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish psixologik barqarorlikning asosiy omili sifatida e'tirof etilmoqda.

Koping strategiyalarining nazariy asoslari

Psixologiya fanining zamonaviy yo'nalishlarida koping strategiyalari insonning tashqi va ichki stress omillariga nisbatan moslashuvchanligini ta'minlovchi muhim psixologik mexanizm sifatida e'tirof etiladi. Jamiyat hayotining jadal sur'atlarda o'zgarishi, axborot oqimining ortishi, raqobat muhitining kuchayishi hamda ta'lim tizimiga qo'yilayotgan yangi talablar insonning psixologik resurslaridan samarali foydalanishni taqozo etmoqda. Bunday sharoitda shaxsning turli hayotiy qiyinchiliklarni qanday qabul qilishi, ularni qanday baholashi va qanday usullar orqali bartaraf etishi uning psixologik barqarorligi hamda shaxsiy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ana shu jarayonlarni tushuntiruvchi muhim ilmiy tushunchalardan biri koping strategiyalari hisoblanadi.

«Koping» (coping) atamasi ingliz tilidagi to cope fe'lidan kelib chiqqan bo'lib, «yengib o'tish», «kurashish», «moslashish» yoki «qiyinchiliklarni bartaraf etish» ma'nolarini anglatadi. Ilmiy adabiyotlarda ushbu tushuncha insonning stress, inqiroz yoki noqulay hayotiy vaziyatlarda o'z ichki imkoniyatlari va tashqi resurslaridan foydalangan holda vaziyatni boshqarishga qaratilgan kognitiv, emotsional va xulqiy harakatlari majmuasi sifatida ta'riflanadi. Koping strategiyalari insonning stressga bo'lgan munosabatini belgilabgina qolmay, balki uning shaxsiy samaradorligi, kasbiy faoliyati, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi [3].

Koping strategiyalari nazariyasining ilmiy asoslari XX asrning ikkinchi yarmida amerikalik psixologlar Richard Lazarus va Syuzen Folkman tomonidan ishlab chiqilgan transaksion stress nazariyasi bilan bog'liq. Ularning fikriga ko'ra, stress insonga ta'sir etuvchi tashqi

omilning o'zi emas, balki shaxsning ushbu vaziyatni qanday baholashi va unga qanday munosabat bildirishi natijasida yuzaga keladi. Shu sababli stressni yengib o'tish jarayoni ikki bosqichli kognitiv baholash orqali amalga oshadi. Birinchi bosqichda inson vaziyatning xavfli yoki xavfsiz ekanligini baholaydi, ikkinchi bosqichda esa mavjud resurslari, imkoniyatlari va harakat usullarini tahlil qilib, eng maqbul koping strategiyasini tanlaydi. Agar inson o'z imkoniyatlarini vaziyat talablariga nisbatan yetarli deb hisoblasa, stress ta'siri kamayadi, aks holda esa psixologik zo'riqish kuchayadi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda koping strategiyalari bir necha asosiy turlarga ajratiladi. Eng keng tarqalgan tasnifga ko'ra, ular muammoga yo'naltirilgan, emotsiyaga yo'naltirilgan va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga asoslangan strategiyalardan iborat. Muammoga yo'naltirilgan koping shaxsning stress manbasini tahlil qilishi, rejalashtirishi, axborot yig'ishi, qaror qabul qilishi va muammoni amaliy hal etishga qaratilgan harakatlarini o'z ichiga oladi. Bu turdagi strategiyalar ayniqsa ta'lim jarayonida yuqori samaradorlikni ta'minlaydi, chunki tinglovchilar vazifalarni rejalashtirish, vaqtni samarali boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

Emotsiyaga yo'naltirilgan koping strategiyalari esa insonning stress ta'sirida yuzaga keladigan salbiy his-tuyg'ularini boshqarishga qaratilgan bo'lib, ularga emotsional o'zini nazorat qilish, pozitiv fikrlash, vaziyatni qayta baholash, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikasi hamda meditatsiya usullari kiradi. Ushbu strategiyalar insonning ichki emotsional muvozanatini saqlashga yordam beradi va kuchli ruhiy bosim sharoitida ham psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga asoslangan koping strategiyalari insonning yaqinlari, do'stlari, hamkasblari, o'qituvchilari yoki psixologlar yordamiga murojaat qilishi orqali stress ta'sirini kamaytirishga qaratilgan. Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatishicha, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda depressiv holatlar, xavotir va emotsional charchash darajasi ancha past bo'ladi. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlar va guruh hamkorlik muhitini rivojlantirish konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Koping strategiyalari samaradorligi insonning shaxsiy xususiyatlari bilan ham uzviy bog'liq. Temperament, xarakter, emotsional intellekt, irodaviy sifatlar, motivatsiya darajasi, o'z-o'ziga ishonch hamda refleksiv qobiliyat koping jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Emotsional intellekti yuqori rivojlangan shaxslar o'z his-tuyg'ularini samarali boshqaradilar, stressli vaziyatlarni xolis baholaydilar va konstruktiv qarorlar qabul qilishga moyil bo'ladilar. Bu esa ularning psixologik barqarorligini yanada mustahkamlaydi.

Hozirgi kunda koping strategiyalari konsepsiyasi pozitiv psixologiya, rezilyentlik (resilience) nazariyasi, emotsional intellekt konsepsiyasi va shaxsning psixologik resurslari nazariyasi bilan chambarchas bog'liq holda rivojlanmoqda. Mazkur yondashuvlarga ko'ra, insonning psixologik barqarorligi tug'ma xususiyat emas, balki ta'lim, tarbiya, shaxsiy tajriba va maqsadli psixologik tayyorgarlik jarayonida shakllanadigan dinamik xususiyat hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirish oliy ta'lim muassasalari tinglovchilarining stressga chidamliligini oshirish, ularning akademik faoliyatini

samarali tashkil etish, kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish va kelajakdagi mehnat faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashning muhim sharti hisoblanadi.

Psixologik barqarorlik va koping strategiyalarining o'zaro bog'liqligi

Psixologik barqarorlik shaxsning tashqi va ichki salbiy omillar ta'sirida o'zining emotsional muvozanatini saqlab qolishi, vaziyatni xolis baholashi, samarali qaror qabul qilishi va o'z faoliyatini izchil davom ettira olish qobiliyatini ifodalaydi. Zamonaviy psixologiyada mazkur tushuncha insonning stress, noaniqlik, xavf, yuqori mas'uliyat va tez o'zgaruvchan ijtimoiy muhit sharoitida ham samarali faoliyat yuritishini ta'minlovchi muhim shaxsiy xususiyat sifatida qaraladi. Psixologik barqarorlik nafaqat salbiy ta'sirlarga qarshi turish qobiliyati, balki qiyin vaziyatlardan keyin tiklanish, ulardan xulosa chiqarish va shaxsiy rivojlanish uchun imkoniyat sifatida foydalanish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi [2].

Oliy ta'lim muassasalari tinglovchilari ta'lim jarayonida turli stress omillari ta'siriga duch keladilar. Akademik yuklamaning yuqoriligi, mustaqil ta'lim hajmining ortishi, oraliq va yakuniy nazoratlar, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish, vaqtni samarali taqsimlash zarurati, ijtimoiy munosabatlar va kelajak kasbiy faoliyati bilan bog'liq mas'uliyat ularning psixologik holatiga ta'sir ko'rsatadi. Agar tinglovchi ushbu vaziyatlarga nisbatan konstruktiv munosabatni shakllantira olsa, stress uning shaxsiy rivojlanishi uchun rag'batlantiruvchi omilga aylanishi mumkin. Aksincha, samarasiz munosabat va nosog'lom koping strategiyalari psixologik zo'riqishning kuchayishiga, o'quv motivatsiyasining pasayishiga hamda emotsional charchash holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Psixologik barqarorlik va koping strategiyalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik transaksion stress nazariyasi orqali keng tushuntiriladi. Mazkur nazariyaga ko'ra, inson tashqi voqealarga bevosita emas, balki ularni qanday baholashiga qarab munosabat bildiradi. Agar shaxs mavjud vaziyatni nazorat qilish mumkin deb hisoblasa va o'z imkoniyatlarini yetarli deb baholasa, u muammoga yo'naltirilgan konstruktiv koping strategiyalarini tanlaydi. Bu esa psixologik barqarorlikning saqlanishiga xizmat qiladi. Agar vaziyat haddan tashqari xavfli yoki yechilmaydigan deb qabul qilinsa, shaxsda xavotir, qo'rquv va ruhiy taranglik kuchayishi mumkin. Shuning uchun stressning insonga ta'siri uning obyektiv xususiyatlaridan ko'ra, shaxsning psixologik baholash mexanizmiga ko'proq bog'liq hisoblanadi.

Konstruktiv koping strategiyalari psixologik barqarorlikni shakllantirishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Ular muammoni tahlil qilish, rejalashtirish, ustuvor vazifalarni belgilash, alternativ yechimlarni izlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish, his-tuyg'ularni boshqarish va vaziyatni ijobiy qayta baholash kabi harakatlarni qamrab oladi. Bunday yondashuv shaxsning stress ta'siriga nisbatan chidamliligini oshiradi, emotsional zo'riqishni kamaytiradi va faoliyat samaradorligini saqlab qolish imkonini beradi.

Muammoga yo'naltirilgan koping strategiyalari psixologik barqarorlikka eng kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri hisoblanadi. Bunday strategiyalardan foydalanuvchi tinglovchilar mavjud vaziyatni tahlil qilish, aniq maqsad qo'yish, harakat rejasini ishlab chiqish va amaliy choralarni bosqichma-bosqich amalga oshirishga intiladilar. Natijada stress manbai nazorat qilinishi mumkin bo'lgan muammo sifatida qabul qilinadi va shaxsda o'z

kuchiga bo'lgan ishonch ortadi. Bu holat akademik faoliyatda yuqori natijalarga erishish, mustaqil qaror qabul qilish va kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Emotsiyaga yo'naltirilgan konstruktiv koping strategiyalari ham psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ular hissiy holatni nazorat qilish, xavotir va qo'rquv darajasini kamaytirish, relaksatsiya, nafas olish mashqlari, pozitiv fikrlash, kognitiv qayta baholash va emotsional o'zini boshqarish usullarini o'z ichiga oladi. Ushbu strategiyalar insonning stress holatida ham ratsional fikrlash qobiliyatini saqlab qolishiga yordam beradi. Natijada salbiy emotsiyalar konstruktiv faoliyatga to'sqinlik qilmaydi, aksincha, vaziyatni to'g'ri baholash va maqbul qaror qabul qilish imkoniyatini yaratadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga asoslangan koping strategiyalari ham psixologik barqarorlikning muhim manbalaridan biri hisoblanadi. Oila a'zolari, do'stlar, o'qituvchilar, tyutorlar, psixologlar va kursdoshlar bilan samarali muloqot qilish insonning ichki psixologik resurslarini faollashtiradi. Ilmiy tadqiqotlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yuqori bo'lgan shaxslarda stress gormonlari darajasi pastroq bo'lishi, hayotdan qoniqish yuqori bo'lishi va depressiv holatlar kamroq uchragan qayd etilgan. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, akademik maslahatchilik tizimini rivojlantirish va jamoaviy hamkorlik muhitini shakllantirish psixologik barqarorlikni oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

Shu bilan birga, destruktiv koping strategiyalari psixologik barqarorlikning pasayishiga sabab bo'ladi. Muammodan qochish, vaziyatni inkor qilish, o'zini ayblash, agressiv munosabat bildirish, ijtimoiy aloqalardan uzoqlashish yoki mas'uliyatni boshqalar zimmasiga yuklash kabi harakatlar stress ta'sirini vaqtincha kamaytirgandek ko'rinsa-da, uzoq muddatda psixologik charchash, xavotir, depressiv holatlar va shaxsiy samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ta'lim jarayonida konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish destruktiv xulq-atvorning oldini olishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik barqarorlik va koping strategiyalarining samaradorligi shaxsning individual xususiyatlari bilan ham uzviy bog'liq. Emotsional intellekt, refleksiv fikrlash, motivatsiya, o'z-o'ziga ishonch, irodaviy sifatlar va kommunikativ kompetensiyalar yuqori darajada rivojlangan tinglovchilar stress holatlarida konstruktiv koping strategiyalarini ko'proq qo'llaydilar. Bu esa ularning akademik faoliyatida yuqori natijalarga erishishi, murakkab vaziyatlarda ham emotsional barqarorligini saqlashi va jamoada samarali hamkorlik qilishi uchun mustahkam zamin yaratadi.

Zamonaviy tadqiqotlarda psixologik barqarorlik dinamik jarayon sifatida baholanmoqda. U tug'ma xususiyat emas, balki ta'lim, tarbiya, hayotiy tajriba va maqsadli psixologik-pedagogik ta'sirlar natijasida rivojlanadigan shaxsiy sifatdir. Shu nuqtai nazardan, koping strategiyalarini maqsadli shakllantirish psixologik barqarorlikni rivojlantirishning asosiy mexanizmlaridan biri sifatida qaraladi. Bu jarayonda stressni boshqarish bo'yicha treninglar, emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari, psixologik maslahatlar, refleksiv mashg'ulotlar, keys-tahlillar, simulyatsion texnologiyalar va raqamli psixologik monitoring vositalaridan foydalanish yuqori samara beradi.

Oliy ta'lim muassasalarida koping strategiyalarini shakllantirishning pedagogik ahamiyati

Zamonaviy oliy ta'lim tizimi jamiyatning intellektual va ijtimoiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarining asosiy vazifasi faqatgina nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni shakllantirish bilan cheklanib qolmay, balki tinglovchilarning shaxsiy, ijtimoiy va psixologik kompetensiyalarini ham rivojlantirishdan iboratdir. Ta'lim jarayonining raqamlashuvi, axborot oqimining keskin ortishi, mustaqil ta'lim ulushining ko'payishi, xalqaro ta'lim standartlarining joriy qilinishi hamda mehnat bozorida raqobatning kuchayishi tinglovchilar oldiga yangi talablarni qo'yimoqda. Bu esa ulardan yuqori darajadagi psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, tezkor qaror qabul qilish va o'z faoliyatini samarali boshqarish kabi shaxsiy sifatlarni talab etadi. Shu nuqtai nazardan koping strategiyalarini maqsadli shakllantirish oliy ta'limning muhim pedagogik vazifalaridan biriga aylanmoqda [4].

Pedagogik nuqtai nazardan koping strategiyalari tinglovchilarning ta'lim jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga nisbatan konstruktiv munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi. Tinglovchi murakkab vaziyatlarga to'g'ri yondashishni, muammolarni tahlil qilishni, turli yechimlarni taqqoslashni va eng maqbul qarorni qabul qilishni o'rganadi. Bu esa nafaqat uning akademik faoliyati samaradorligini oshiradi, balki mustaqil fikrlash, mas'uliyatli qaror qabul qilish va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Koping strategiyalarini shakllantirish kompetensiyaviy yondashuv tamoyillari bilan ham uzviy bog'liq. Zamonaviy ta'lim konsepsiyalarida bilimlarni mexanik o'zlashtirish emas, balki ularni turli hayotiy va kasbiy vaziyatlarda qo'llay olish asosiy natija sifatida baholanadi. Konstruktiv koping strategiyalari tinglovchilarda tahliliy fikrlash, ijodkorlik, kommunikativ kompetentlik, emotsional intellekt, o'zini boshqarish va jamoada samarali hamkorlik qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu kompetensiyalar esa raqobatbardosh mutaxassis tayyorlashning muhim mezonlaridan hisoblanadi.

Oliy ta'lim muassasalarida koping strategiyalarini rivojlantirish ta'lim jarayonining mazmuni va texnologiyalarini takomillashtirishni ham talab etadi. An'anaviy ma'ruza shakli bilan cheklanib qolmasdan, interfaol pedagogik texnologiyalardan foydalanish yuqori samara beradi. Keys-stadi, muammoli ta'lim, loyiha usuli, rolli o'yinlar, debatlar, treninglar, guruhli muhokamalar va simulyatsion mashg'ulotlar tinglovchilarning real hayotda uchraydigan stressli vaziyatlarni tahlil qilish va ularni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bunday mashg'ulotlar orqali tinglovchilar nafaqat bilim oladilar, balki qaror qabul qilish, jamoada ishlash va emotsional holatini boshqarish tajribasini ham hosil qiladilar.

Koping strategiyalarini shakllantirishda o'qituvchining pedagogik mahorati alohida ahamiyatga ega. O'qituvchi faqat bilim beruvchi emas, balki maslahatchi, tyutor va psixologik qo'llab-quvvatlovchi sifatida ham faoliyat yuritishi lozim. Ta'lim jarayonida ishonchli psixologik muhit yaratish, tinglovchilar fikrini erkin ifoda etishiga sharoit yaratish, ularning individual xususiyatlarini hisobga olish va ijobiy muloqot madaniyatini shakllantirish konstruktiv koping strategiyalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, o'qituvchining shaxsiy namunasi, stressli vaziyatlarda o'zini tutishi va muammolarni hal qilish uslubi ham tinglovchilar uchun muhim ijtimoiy-psixologik model vazifasini bajaradi.

Psixologik xizmat faoliyati ham koping strategiyalarini shakllantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida psixologik diagnostika o'tkazish, stress darajasini baholash, psixologik maslahatlar tashkil qilish, profilaktik va rivojlantiruvchi treninglar o'tkazish tinglovchilarning konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday tadbirlar orqali shaxsning stress omillariga munosabati, emotsional holati va psixologik ehtiyojlari o'z vaqtida aniqlanadi hamda ularga individual yordam ko'rsatish imkoniyati yaratiladi.

So'nggi yillarda raqamli ta'lim muhitining rivojlanishi koping strategiyalarini shakllantirish uchun yangi imkoniyatlarni ochib bermoqda. Onlayn psixologik maslahat platformalari, raqamli psixodiagnostika vositalari, mobil ilovalar, virtual trenajyorlar va sun'iy intellekt texnologiyalari orqali tinglovchilarning psixologik holatini monitoring qilish, stress darajasini baholash hamda shaxsiy xususiyatlariga mos psixologik tavsiyalar berish imkoniyati kengaymoqda. Shuningdek, virtual simulyatsiya muhitlarida turli stressli pedagogik va kasbiy vaziyatlarni modellashtirish orqali tinglovchilar xavfsiz sharoitda muammolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirishlari mumkin.

Koping strategiyalarini rivojlantirishda emotsional intellektni shakllantirish ham muhim pedagogik ahamiyatga ega. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglashi, boshqarishi, boshqalarning emotsional holatini tushunishi va samarali muloqot o'rnatish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional intellekti yuqori darajada rivojlangan tinglovchilar stressli vaziyatlarda xotirjamlikni saqlaydilar, muammolarni oqilona hal qiladilar va jamoada konstruktiv munosabatlarni yo'lga qo'yadilar. Shuning uchun ta'lim jarayoniga emotsional intellektni rivojlantiruvchi maxsus mashg'ulotlar va treninglarni kiritish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Koping strategiyalarini shakllantirishning pedagogik ahamiyati, ayniqsa, bo'lajak mutaxassislarni kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayonida yanada yaqqol namoyon bo'ladi. Kelgusida turli sohalarida mehnat qiladigan mutaxassislar yuqori mas'uliyat, vaqt tanqisligi, axborot yuklamasi, nizoli vaziyatlar va tezkor qaror qabul qilishni talab etadigan holatlarga duch keladilar. Agar ta'lim jarayonida konstruktiv koping strategiyalari shakllangan bo'lsa, ular bunday sharoitlarga osonroq moslashadilar, o'z faoliyatini samarali tashkil etadilar va kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishadilar.

Shu bilan birga, koping strategiyalarini rivojlantirish ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga ham xizmat qiladi. O'zaro hurmat, ishonch, hamkorlik va ochiq muloqotga asoslangan ta'lim muhiti tinglovchilarning ijtimoiy faolligini oshiradi, konfliktlarning oldini oladi va psixologik xavfsizlikni ta'minlaydi. Bu esa ta'lim jarayoni samaradorligini oshirish bilan birga, shaxsning har tomonlama rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratadi.

Konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirish mexanizmlari

Konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirish zamonaviy ta'lim psixologiyasi va pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan tinglovchilar akademik yuklama, raqobat muhiti, mustaqil ta'lim, ijtimoiy munosabatlar va kelajak kasbiy faoliyati bilan bog'liq turli stress omillari

ta'sirida faoliyat yuritadilar. Ushbu omillar ularning psixologik holatiga, ta'lim natijalariga va shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish va rivojlantirish maqsadli tashkil etilgan psixologik-pedagogik jarayon sifatida qaralishi lozim [6].

Konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirishning birinchi mexanizmi psixologik diagnostika va monitoring tizimini tashkil etish hisoblanadi. Har bir tinglovchining stressga chidamlilik darajasi, emotsional holati, shaxsiy xususiyatlari va mavjud koping strategiyalarini aniqlash orqali individual rivojlanish dasturini ishlab chiqish mumkin. Zamonaviy psixodiagnostik metodikalar, psixologik testlar, anketa va kuzatish usullari yordamida tinglovchilarning konstruktiv va destruktiv koping strategiyalaridan qay darajada foydalanayotgani baholanadi. Olingan natijalar asosida psixologik maslahatlar, profilaktik tadbirlar va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar rejalashtiriladi. Bu yondashuv ta'lim jarayonida har bir tinglovchining individual ehtiyojlarini hisobga olish imkonini beradi.

Konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirishning ikkinchi muhim mexanizmi kognitiv qayta baholash (cognitive reappraisal) hisoblanadi. Stressning salbiy ta'siri ko'p jihatdan insonning vaziyatni qanday qabul qilishi va baholashiga bog'liq. Shuning uchun tinglovchilarda voqealarni turli nuqtai nazardan tahlil qilish, salbiy fikrlarni konstruktiv fikrlarga almashtirish, muammoni tahlil qilish va uning yechimlarini izlash ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Kognitiv qayta baholash jarayonida tinglovchilar har qanday qiyin vaziyatni shaxsiy rivojlanish va yangi tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qilishni o'rganadilar. Bu esa ularning stressga nisbatan munosabatini o'zgartiradi va psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

Konstruktiv koping strategiyalarining muhim mexanizmlaridan yana biri emotsional o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdir. Emotsional barqarorlik stress holatida ratsional fikrlash, qaror qabul qilish va samarali harakat qilish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shu maqsadda ta'lim jarayonida relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikasi, autogen mashqlar, meditatsiya elementlari, mayndfulness (mindfulness) usullari hamda emotsional intellektni rivojlantiruvchi mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunday mashqlar tinglovchilarda xavotirni kamaytiradi, diqqatni jamlashni yaxshilaydi va stress vaziyatlarida his-tuyg'ularni ongli ravishda boshqarish qobiliyatini shakllantiradi.

Muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish ham konstruktiv koping strategiyalarining asosiy mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon tinglovchilarni muammoni aniqlash, uning sabablarini tahlil qilish, bir nechta yechim variantlarini ishlab chiqish, ularni taqqoslash va eng maqbul qarorni tanlashga o'rgatadi. Muammoga yo'naltirilgan bunday yondashuv shaxsda mustaqil fikrlash, mas'uliyatni his qilish va o'z faoliyatini rejalashtirish ko'nikmalarini shakllantiradi. Natijada tinglovchilar murakkab akademik va hayotiy vaziyatlarda ham o'z harakatlarini oqilona tashkil etish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmi ham alohida o'rin tutadi. Inson stress holatida atrofidagi insonlar bilan samarali muloqot qilish, ularning maslahati va yordamidan foydalanish orqali psixologik zo'riqishni kamaytiradi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida tyutorlik tizimi, psixologik xizmat, akademik

maslahatchilik, talabalar jamoalari va guruhiy hamkorlik faoliyatini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Jamoaviy loyihalar, hamkorlikdagi ta'lim texnologiyalari va o'zaro fikr almashishga asoslangan mashg'ulotlar tinglovchilarda ijtimoiy kompetensiyalar bilan bir qatorda konstruktiv koping strategiyalarini ham rivojlantiradi [5].

Pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirishning muhim mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Muammoli ta'lim, keys-stadi, rolli o'yinlar, debatlar, treninglar, simulyatsion mashg'ulotlar va loyihaviy ta'lim texnologiyalari tinglovchilarni turli stressli vaziyatlarda qaror qabul qilishga tayyorlaydi. Ayniqsa, simulyatsiya va modellashtirish texnologiyalari orqali real hayotga yaqin vaziyatlarni yaratish hamda ularni xavfsiz muhitda tahlil qilish imkoniyati konstruktiv koping ko'nikmalarini shakllantirishda yuqori samara beradi. Bunday mashg'ulotlar natijasida tinglovchilar nazariy bilimlarni amaliy vaziyatlarda qo'llash tajribasini orttiradilar.

Raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt imkoniyatlari ham konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirishda tobora muhim o'rin egallamoqda. Zamonaviy raqamli platformalar, mobil ilovalar, onlayn psixologik maslahat xizmatlari, psixodagnostik dasturlar va sun'iy intellekt asosida ishlovchi adaptiv tizimlar tinglovchilarning psixologik holatini muntazam monitoring qilish imkonini beradi. Ushbu texnologiyalar shaxsning stress darajasini baholash, xavf omillarini erta aniqlash, shaxsiy xususiyatlariga mos tavsiyalar berish va konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish bo'yicha individual dasturlar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Shuningdek, virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalari yordamida turli stressli vaziyatlarni modellashtirish tinglovchilarda amaliy tayyorgarlikni oshiradi.

Konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirishning yana bir muhim mexanizmi refleksiyaning shakllantirish hisoblanadi. Refleksiya insonning o'z faoliyati, his-tuyg'ulari va qabul qilgan qarorlarini tahlil qilishi, xatolarini anglashi va kelgusi harakatlarini rejalashtirishiga xizmat qiladi. Ta'lim jarayonida refleksiv kundaliklar yuritish, portfolio tuzish, o'z-o'zini baholash, guruhiy muhokamalar va fikr almashish kabi usullardan foydalanish tinglovchilarning psixologik yetukligini oshiradi hamda konstruktiv koping strategiyalarini mustahkamlaydi.

Konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirish uzluksiz va tizimli jarayon bo'lib, u o'qituvchilar, psixologlar, tyutorlar va ta'lim muassasasi rahbariyatining o'zaro hamkorligini talab etadi. Mazkur jarayon ta'lim dasturlari, tarbiyaviy ishlar, psixologik xizmat faoliyati va raqamli ta'lim muhitining yagona tizimida amalga oshirilganda yuqori samara beradi. Shuningdek, tinglovchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llash konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish samaradorligini yanada oshiradi.

Yuqoridagilarni inobatga olib quyidagicha **xulosa** qilishimiz mumkiy, olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, koping strategiyalari oliy ta'lim muassasalari tinglovchilarning psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim psixologik mexanizmlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim muhitida tinglovchilar akademik yuklama, axborot oqimining ortishi, mustaqil ta'lim, ijtimoiy munosabatlar, raqobat muhiti va kelajak kasbiy faoliyati bilan bog'liq turli stress omillari ta'sirida faoliyat olib boradilar. Bunday sharoitda shaxsning stress vaziyatlarini to'g'ri baholashi, o'z his-tuyg'ularini boshqarishi, muammolarni konstruktiv hal

qilishi va tashqi muhitga samarali moslasha olishi uning psixologik barqarorligi hamda ta'lim natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari koping strategiyalari psixologik barqarorlik bilan o'zaro chambarchas bog'liq ekanligini tasdiqlaydi. Konstruktiv koping strategiyalaridan samarali foydalanish tinglovchilarda stressga chidamlilikni oshiradi, emotsional muvozanatni saqlashga yordam beradi, xavotir va ruhiy taranglikni kamaytiradi, o'z-o'ziga ishonchni mustahkamlaydi hamda shaxsning akademik va kasbiy faoliyatdagi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Aksincha, destruktiv koping strategiyalari shaxsning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, emotsional charchash, motivatsiyaning pasayishi, ijtimoiy moslashuvning qiyinlashishi va ta'lim samaradorligining kamayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirish psixologik profilaktikaning ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi lozim.

Tahlillar shuni ham ko'rsatadiki, konstruktiv koping strategiyalari o'z-o'zidan shakllanmaydi. Ularning rivojlanishi tizimli pedagogik va psixologik ta'sirlar, maqsadli ta'lim texnologiyalari, sog'lom psixologik muhit, o'qituvchi va tyutorlarning kasbiy mahorati hamda psixologik xizmatning samarali faoliyati bilan uzviy bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, oliy ta'lim muassasalarida shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, kompetensiyaviy yondashuv, interfaol o'qitish texnologiyalari, keys-stadi, treninglar, simulyatsion mashg'ulotlar, refleksiv ta'lim va jamoaviy hamkorlik texnologiyalarini keng qo'llash tinglovchilarning konstruktiv koping ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Maqolada tahlil qilingan nazariy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, psixologik barqarorlikni shakllantirishda kognitiv qayta baholash, emotsional o'zini boshqarish, muammolarni hal qilish kompetensiyalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, refleksiya va emotsional intellektni rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu omillarning o'zaro uyg'unligi tinglovchilarning shaxsiy psixologik resurslarini kengaytiradi, ularning turli hayotiy va kasbiy qiyinchiliklarga nisbatan moslashuvchanligini oshiradi hamda uzoq muddatli psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

Bugungi raqamli transformatsiya sharoitida konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va sun'iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Raqamli psixodagnostika tizimlari, onlayn psixologik maslahat platformalari, mobil ilovalar, virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalari hamda intellektual tahlil tizimlari tinglovchilarning psixologik holatini doimiy monitoring qilish, stress omillarini erta aniqlash va individual psixologik yordam ko'rsatish imkoniyatlarini kengaytiradi. Bu esa profilaktik ishlarning samaradorligini oshirish bilan bir qatorda, har bir tinglovchining shaxsiy ehtiyojlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda individual rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Shu bilan birga, konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish bo'yicha amaliy faoliyatni takomillashtirish maqsadida oliy ta'lim muassasalarida stressni boshqarishga bag'ishlangan maxsus o'quv modullarini joriy etish, psixologik treninglar tizimini takomillashtirish, emotsional intellekt va kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish dasturlarini kengaytirish, tyutorlik va psixologik maslahat xizmatlari faoliyatini kuchaytirish hamda raqamli psixologik monitoring vositalarini ta'lim jarayoniga bosqichma-bosqich integratsiya

qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunday chora-tadbirlar tinglovchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ta'lim jarayoniga moslashuvini yengillashtirish va ularning akademik muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Endler N.S., Parker J.D.A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). Toronto, 1990.
2. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 1997.
3. Sele H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1976.
4. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
5. Leontyev D.A. Psixologiya smisla. – Moskva: Smisl, 2007.
6. Rean A.A. Psixologiya adaptatsii lichnosti. – Sankt-Peterburg: Piter, 2008.