

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМий ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.01.2020.Р.26.02 РАҚАМЛИ ИЛМий КЕНГАШ**

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

ИСМОИЛОВА НУРЖАХОН ЗУХУРИДДИНОВНА

**ТАЛАБАЛАРДА СТРЕССГА БАРҚАРОРЛИКНИ ОШИРИШНИНГ
ПСИХОЛОГИК ДЕТЕРМИНАНТЛАРИ**

19.00.06 - Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Тошкент – 2020

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори(PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
психологическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of the doctor of philosophy (PhD) on
psychological sciences**

Исмоилова Нуржахон Зухуриддиновна

Талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик
детерминантлари..... 3

Исмоилова Нуржахон Зухуриддиновна

Психологические детерминанты повышения стрессоустойчивости
у студентов..... 23

Ismoilova Nurjahon Zuxuriddinovna

Psychological determinations of developing stress resistance in students..... 45

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....47

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМий ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.01.2020.P.26.02 РАҚАМЛИ ИЛМий КЕНГАШ**

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

ИСМОИЛОВА НУРЖАХОН ЗУХУРИДДИНОВНА

**ТАЛАБАЛАРДА СТРЕССГА БАРҚАРОРЛИКНИ ОШИРИШНИНГ
ПСИХОЛОГИК ДЕТЕМИНАНТЛАРИ**

19.00.06 - Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Тошкент – 2020

Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2020.2.PhD/P178 рақами билан рўйхатга олинган.

Диссертация Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасида (www.tdpu.uz) ва «Ziyonet» Ахборот таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Нишанова Замира Таскараевна
психология фанлар доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Абдурасулов Рустам Абдураимович
психология фанлари доктори, доцент

Тўйчиева Саодат Меликузиевна
психология фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Қарши давлат университети

Диссертация химояси Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги DSc.03/30.01.2020.P.26.02 рақамли Илмий кенгашнинг 2020 йил «___» _____ куни соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 100047, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-уй.. Тел.: (+99871) 202-44-21/ факс: (+99871) 246-53-21, (+99871) 246-02-04, e-mail: info@tdpu.uz)

Диссертация билан Тошкент давлат педагогика университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (___ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 100047, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-уй. Тел.: (+99871) 202-44-21/ факс: (+99871) 246-53-21).

Диссертация автореферати 2020 йил «___» _____ куни тарқатилди.
(2020 йил «___» _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси).

Ғ.Б.Шоумаров

Илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш раиси, психол.ф.д., профессор

Х.А.Қодирова

Илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш илмий котиби,
психол.ф.н., доцент

В.М.Каримова

Илмий даражалар берувчи Илмий
кенгаш қошидаги илмий семинар
раиси психол.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳон миқёсидаги мутахассислар стресс бугунги кунда “аср касаллиги” бўлиб қолганлигини таъкидлашмоқда. Зеро, шахснинг стресс ҳолатига тушиши нафақат унинг юритаётган фаолиятига, унинг руҳий ва жисмоний саломатлигига ҳам жиддий салбий таъсир этади. БЖССТнинг маълумотларига кўра, мавжуд касалликларнинг 65%¹ининг сабаби стресс билан боғлиқдир. Мазкур ташкилотнинг қайдларига кўра, Женевада бўлиб ўтган БЖССТ ассамблеясида стресс ҳолати Халқаро касалликлар классификаторига 11-рақам остида киритилган². Америка психологлар ассоциациясининг берган маълумотларига кўра, “стресс ...талабаларнинг саломатлиги учун катта зарар эканлиги ва агар ёшлар ҳозирги стрессларни бошқаришнинг соғлом усулларини ўрганмасалар, бу уларнинг соғлигига жиддий таъсир кўрсатиши мумкин”лиги таъкидланган³. Шундай экан, шахснинг стресс ҳолатига тушиши нафақат унинг юритаётган фаолиятига, унинг руҳий ва жисмоний саломатлигига ҳам жиддий салбий таъсир этишини ўрганиш долзарб ҳисобланади.

Жаҳон миқёсида стресс ва стрессга барқарорлик психология соҳасида ҳам долзарб муаммолардан бири бўлиб, тадқиқотларда уни келтириб чиқарувчи психофизиологик омилларни аниқлаш, стрессга мойил инсонларнинг мотивацион, эмоционал-иродавий соҳасига таъсир этиб, уларнинг руҳий саломатлигини мустаҳкамлаш, талабалар орасида стресснинг салбий асоратлари натижасида кузатилаётган ўзлаштириш кўрсаткичи ва ўқиш сифатининг пасайиши, рақобатбардош кадр тайёрлаш масаласининг оқшаши, стрессга мойил шахсларнинг ижтимоий-психологик профилактикаси, самарали психокоррекцион таъсир усуллариининг самарадорлигини таъминлаш масалалари бўйича кенг қамровли илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ушбу тадқиқотлар стресс намоён бўлишининг психологик хусусиятларини комплекс тадқиқ этиш, стрессга мойил ёшларнинг фаолият жараёнидаги хулқ-атвор масалаларини тадқиқ этишга назарий асос сифатида хизмат қилмоқда.

Мамлакатимизда таълим олаётган талабаларни рақобатбардош ва ҳар томонлама етук кадр қилиб тарбиялаш, “Олий маълумот оламан, ўз устимда ишлаб, илмли бўламан, деган, юрагида ўти бор, жўшқин ёшларимизнинг таҳсил олиши учун ҳамма қулайликларни яратиш”⁴ масаласи давлатимизнинг кун тартибидаги асосий масалалардан биридир. Бу борада, стресснинг салбий асоратларига мойил талаба ёшларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик детерминантларини комплекс тарзда ўрганиш, уларнинг когнитив, аффектив, конатив ва физиологик соҳаларига бир пайтда

¹ World Health Organization – www.who.int – Халқаро соғлиқни сақлаш ташкилотининг расмий сайти (мурожаат ҳолати 10.10.2019)

² World Health Organization – www.who.int – Халқаро соғлиқни сақлаш ташкилотининг расмий сайти (мурожаат ҳолати 10.10.2019)

³ American Psychological Association. www.unicef.org - ЮНИСЕФнинг сайти маълумотлари (мурожаат ҳолати 29.10.2019)

⁴ Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. 2020 йил 24 январь // “Халқ сўзи” газетаси. 2020 йил 25 январь, № 19. – Б. 1- 4.

таъсир кўрсатиш орқали стрессга барқарор хулқни шакллантириш имкониятларини аниқлаш каби йўналишларда илмий изланишларни чуқурлаштириш мақсадга мувофиқ.

Ўзбекистон Республикасининг “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги “Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликнинг олдини олиш чоратадбирлари тўғрисида”ги 472-сонли қарори ва мавзуга оид бошқа меъёрий ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга мазкур диссертация муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологиялар ривожланишининг I. “Демократик давлатни ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш” устувор йўналишига мувофиқ бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Стресс муаммоси жуда кўплаб муаллифлар томонидан ўрганилган бўлишига қарамасдан, стрессга барқарорликни тадқиқ этишга бағишланган ишлар сони жуда кўп эмас. Лекин ҳар ҳолда бу йўналишда бир қанча тадқиқотлар амалга оширилган.

Л.И.Анцыферова, Л.Г.Дикаянинг ишларида шахс стрессга барқарорлиги унинг маълум бир мақсадга йўналганлиги, маълум бир даврдаги истиқбол режалари, ўз фаолиятини ташкил этишига таъсири билан боғлиқ ҳолда тадқиқ этилган⁵. Шахсий омилларнинг стрессни енгиб ўтишга таъсири масаласига бағишланган ишлар эса В.И.Медведев, В.Э.Мильман, В.Д.Небылицын, Г.С.Никифоров ва бошқаларнинг тадқиқотларида ўрганилган⁶. Қийин ҳаётий вазиятларда инсон хулқининг намоён бўлиши ва “копинг-стратегия” деб номланувчи хулққа алоҳида эътибор қаратилган ишлар R.Lazarus, P.Thoitsнинг тадқиқотларида ўрганилган⁷. Айнан талабаларда стрессга барқарорлик ривожланишининг ўзига хослигини аниқлаш бўйича А.А.Андреева, Е.И.Баст, З.Б.Кучина, О.В.Лозгачева, И.Н.Меньшикова М.Л.Хуторная, В.А.Якунин кабилар тадқиқот олиб боришган⁸.

⁵ Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. 1994. № 1. С. 3-18; Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход) / Л.Г. Дикая. – М.: Ин-т психологии РАН, 2003. – 318 с.

⁶ Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И. Медведев. – М.: Педагогика. 1992. – 104 с.; Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М.: ФИС, 1993. С. 24-46; Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д.Небылицын. – М.: Наука, 2016. 336 с.; Никифоров Г.С. Влияние индивидуально-психологических особенностей на успешность тренажерной подготовки пилотов / Г.С. Никифоров, Л.И. Филимонов, С.В. Никишева // Психол. обеспечение трудовой деятельности. –Л., 1997. С. 69-73.

⁷ Lazarus R.S. Psychological stress and the coping in aging / R.S. Lazarus, A. De Longis // American Psychologist. 2003. Vol. 38. P. 245-254; Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N-Y., 2006. –466 p.; Thoits P. Social support as coping assistance / P.Thoits // J. of Consulting and Clinical Psychology. 2006. Vol. 54. P. 416-423.

⁸ Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов. Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2009. – 27 с.; Баст Е.И. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности студента-первокурсника. Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2017. – 47 с.; Кучина З.Б. Психолого-акмеологические особенности совладающего поведения студентов вуза на экзаменах разного типа. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2010.- 28 с.; Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Екатеринбург, 2004. 189 с.; Меньшикова И.Н. психологическая помощь студентам в адаптации к стрессовым воздействиям экзаменационных сессий. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ставропол, 2008.- 30 с.; Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости

Ўзбекистонда стресс ва стрессга барқарорлик муаммоси айнан психологик тадқиқот предмети сифатида унга ёндош бўлган тушунчалар - рухий инкироз, асабий танглик, рухий танглик, суицидал хулқ каби атамалар билан уйғунликда бир канча ўзбек олимлари томонидан тадқиқ этилган. Ўзбек олимларининг стрессни айрим психологик жиҳатларини тадқиқ қилишга уринишлари XX асрнинг охирида бошланган бўлиб, дастлаб М.Г.Давлетшин, Ғ.Б.Шоумаров ва уларнинг шогирдлари Б.Умаров, Э.Усмановлар⁹ томонидан олиб борилган ишларда ўз аксини топган. Ўзбек психолог олимларидан В.М.Каримова, Р.Н.Самаров, Б.Н.Сирлиевларнинг ишларида ҳам “стресс” тушунчасига оид маълумотлар таҳлили амалга оширилган¹⁰.

Г.В.Хрульнова¹¹ стрессдан кейинги ўзгаришларни енгиб ўтишга ўргатувчи машғулотларда ўсмирнинг психикасига таъсир кўрсатувчи турли техникалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқлигини алоҳида таъкидлаган.

Ўзбекистон психологиясида шахснинг ҳаёт фаолияти жараёнида кузатиладиган эмоционал ҳолатлар муаммоси кенг ўрганилган. Лекин, стрессга барқарорлик муаммоси алоҳида тадқиқот предмети сифатида, айнан талабалик даври ва ўқув фаолияти билан боғлиқ ҳолатда, қолаверса стрессга барқарорликнинг психологик детерминантлари, хусусан, ўз-ўзини баҳолаш, фрустрацион толерантлик ва копинг-стратегия билан боғлиқликда комплекс тарзда ўрганилмаган.

Диссертация мавзусининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертацион тадқиқот Тошкент давлат педагогика университети илмий-тадқиқот ишлари режасининг ОТ-Ф1-126 “Ўзбекистон ёшларида психологик етуклик кўрсаткичларини ўрганишнинг психодиагностика воситаларини ишлаб чиқиш, илмий асослаш ва амалиётга тадбиқ этиш” (2017-2021 йй.) лойиҳаси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик детерминантларини эмпирик жиҳатдан тадқиқ этиш ҳамда унинг услубий таъминотини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

талабаларда стрессга барқарорликка таъсир этувчи психологик детерминантларни аниқлаш юзасидан эмпирик тадқиқот моделини яратиш;

талабаларда стрессга барқарорлик ва ўз-ўзига баҳо бериш, фрустрацион толерантлик, копинг-стратегия механизмларининг ўзаро муносабат хусусиятларини аниқлаш;

талабаларда стрессга барқарорликни ривожлантирувчи тренинг машғулотлари дастурини ишлаб чиқиш, уни апробациядан ўтказиш ва коррекцион дастурнинг имкониятларини асослаш;

студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис.... канд. психол. наук: 19.00.13 / М.Л. Хуторная. - Тамбов, 2007. -182 с.; Якунин В. А. Психология учебной деятельности студентов /В. А. Якунин. – СПб.: Питер, 2014. – 240 с.

⁹ Шоумаров Ғ.Б. ва бошқ. Шахс инкироз ҳолатларининг ижтимоий-психологик сабабларини ўрганиш ва уларни бартараф этиш. – Тошкент, 1997. - 39 б.

¹⁰ Каримова В.М. Саломатлик психологияси. - Т.: Янги аср авлоди. – 2005. 71б.; Самаров Р.С. Шахс ва стресс. - Тошкент, 2004. - 40 б.; Стресс ва агрессия / Б.Н.Сирлиев, Н.З.Исмоилова, И.М.Ҳакимова. – Т.: ЎзР ИИВ Академияси, 2014. – 120 б.

¹¹ Хрульнова Г.В. Психологические особенности постстрессовых состояний у подростков: Автореф.дис. канд. психол. наук, 2006. -24 с.

талабаларда стрессга барқарорликни ошириш бўйича психологик-педагогик хулоса ва умумий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объектини Тошкент давлат педагогика университети, Наманган давлат университети, Жиззах давлат педагогика институтидаги педагогика ва психология факультетларининг биринчи ва учинчи курс талабалари (291 нафар) ташкил этади.

Тадқиқотнинг предмети талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик детерминантлари ҳамда уларга таъсир этиш имкониятлари ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда кузатиш, суҳбат каби усуллар қўлланилди, бунда талабаларнинг кундалик ўқув фаолиятларидаги стрессли ҳолатлар кузатилиб, тўпланган маълумотлар махсус кундаликка қайд қилиб борилди. Бундан ташқари Н.В.Киршева, Н.В.Рябчиковаларнинг “Шахснинг стрессга барқарорлигини аниқлаш” методикаси, Н.П.Фетискиннинг “Ўз-ўзини баҳолашнинг экспресс-диагностикаси” методикаси, В.В.Бойконинг “Фрустрация ҳолатини аниқлаш” методикаси, Д.Амирханнинг «Копинг-кураш индикатори» методикаларидан фойдаланилди. Шунингдек, педагогик-психологик эксперимент (талабаларнинг стрессга барқарорлик диагностикаси, коррекцияси ва назорат тажрибалари орқали коррекцион дастурнинг самарадорлигини аниқлаш) қўлланилди. Математик статистика методлари (К.Пирсоннинг r-корреляция коэффициенти, Студентнинг t-мезони)дан тадқиқотда олинган эмпирик материалларни қайта ишлаш ва уларнинг статистик аҳамиятлилиқ даражасини аниқлаш учун фойдаланилди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

Талабаларда кузатиладиган стрессга барқарорликнинг ёш ва педагогик жиҳатдан намоён бўлиш хусусиятларининг психологик негизларига, хусусан, “юқори”, “ўрта”, “паст” даражада стрессга бақарорлик намоён бўлишининг ўқув фаолияти билан боғлиқ жиҳатларига, информацион стрессни қабул қилиш компонентларига, шахслараро муносабатлардаги когнитив ва аффектив установкаларига, мулоқотчанлик кўникмаларига, ўқув фаолиятига нисбатан барқарор муносабатнинг пайдо бўлишида ички ва ташқи детерминантларнинг таъсирига боғлиқ эканлиги илмий жиҳатдан шарҳлаб берилган;

талабаларда стрессга барқарорлик ва унинг паст ёки юқори даражада намоён бўлишига таъсир этувчи детерминантлар, хусусан ўзига адекват ёки ноадекват баҳо бериш, ўзига ишонишнинг ортиши ёки пастлиги, фрустрацион тўсиқларни енгиб ўтишнинг даражаси, фрустрацион толерантликнинг юқори ва паст даражаси орасида ўзаро мусбат корреляцион алоқалар эмпирик натижалар асосида аниқланган;

стрессга барқарорлик намоён бўлишига таъсир этувчи копинг хулқ стратегиясининг фаол ва пассив усуллари, хусусан “муаммони ҳал этиш”, “ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш”, “муаммодан қочиш” усуллари қўллашнинг маҳаллий психологик хусусиятлари, аввало, юзага келган стресс вазияти билан боғлиқ муаммони ҳал этишда катталар ўз фарзандларининг

муаммоларини ҳал этишга ўргатиб қўйганлиги, стрессга барқарорлиги суғулган талабаларда стресс вазиятларда ўзи ҳаракат қилмасдан, бошқаларнинг ёрдамига таяниши, ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаши, копинг стратегиянинг пассив усули бўлган муаммодан қочиш ҳуликига мурожаат қилиши билан боғлиқлиги асосланган;

талаба шахсининг когнитив, аффектив, конатив, физиологик соҳаларига комплекс таъсир этиш орқали унинг стрессга барқарорлигини ошириш имкониятини берувчи коррекцион дастурий таъминот такомиллаштирилиб, самарадорлик имкониятлари илк бора ўзининг эмпирик тасдиғини топган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик детерминантлари ва уларнинг ўзига хос хусусиятлари аниқланган;

талабаларда стрессга барқарорликни оширишни копинг стратегия билан алоқадорлигига хос маҳаллий психологик хусусиятлари кўрсатиб берилган;

бўлажак психологларнинг кейинги фаолиятида фойдаланиши мумкин бўлган “Ижтимоий психология”, “Психологик тренинг асослари” номли ўқув қўлланмалар нашр этирилган ва уларда шахсининг ўз-ўзига баҳоси, адекват баҳо, фрустрация, фрустрацион толерантлик, стресс, стрессга барқарорлик борасидаги маълумотлар ҳамда стрессга барқарорликни оширишга йўналтирилган махсус тренинг дастурининг ўзига хос хусусиятлари ёритиб берилган;

талабаларда стрессга барқарорликни ошириш юзасидан ишлаб чиқилган тренинг дастури “Психология” кафедраси қошида ташкил этилган “Психологик хизмат” маркази ва “Ёш психолог” касбий тўғараги фаолиятида амалиётга жорий қилинган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқотда фойдаланилган психодиагностик методикаларнинг психометрик талабларга жавоб бериши, тадқиқот вазифаларига мос, ўзаро бир-бирини тўлдирадиган тадқиқот методларининг қўлланилиши, тадқиқот объекти сифатида турли ҳудудлардаги ОТМларининг танланганлиги, олинган эмпирик натижаларни қайта ишлашда математик-статистик таҳлил қилиш усуллардан фойдаланилганлиги (К.Пирсоннинг r -корреляция коэффициенти, Студентнинг t -мезони) ва микдорий кўрсаткичларни психологик талқин этишда ишончлилик ҳамда муқаррарликнинг статистик мезонларига таянилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқотда тўпланган натижаларнинг илмий аҳамияти стресс ва стрессга барқарорлик, стрессга барқарорликни оширишнинг психологик детерминантлари ҳақидаги илмий қарашларни кенгайтирилганлиги, стрессга барқарорликнинг механизмлари талабалик даврида ўзига хос муайян қонуниятлар асосида турлича кечиши ва стрессга барқарорликнинг оширилиши борасидаги маълумотлар таҳлили асосида психологик стресс ҳақидаги илмий

билимларнинг жамланганлиги, талаба ёшларда стрессга барқарорликни ошириш ва ўз-ўзига баҳо, фрустрацион толерантлик, копинг-стратегияни қўллашнинг психологик жиҳатлари маҳаллий хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда кўрсатиб берилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти олинган натижаларнинг ёшларда стрессга барқарорликни оширишга қаратилган чора-тадбирларнинг самарадорлигини кучайтиришга хизмат қилишида, стрессга барқарорликни оширишга таъсир этувчи детерминантларни ўрганиш орқали шахс психик тараққиётига таъсир этиш йўлларининг очиқ берилишида, стрессга барқарорликни оширишнинг услубий воситаларини такомиллаштириш бўйича тадқиқот натижалари психолог кадрлар амалий тайёргарлигини оширишга ёрдам беришида ўз ифодасини топган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик детерминантларини ўрганишга доир олиб борилган илмий-тадқиқот ишлари натижалари асосида:

талабаларда кузатиладиган стрессга барқарорликнинг ёш ва педагогик жиҳатдан намоён бўлиш хусусиятларининг психологик негизларига, хусусан, “юқори”, “ўрта”, “паст” даражада стрессга барқарорлик намоён бўлишининг ўқув фаолияти билан боғлиқ жиҳатларига, инфор­мацион стрессни қабул қилиш компонентларига, шахслараро муносабатлардаги когнитив ва аф­фектив установка­ларига, мулоқотчанлик кўникмаларига, ўқув фаолиятига нисбатан барқарор муносабатнинг пайдо бўлишида ички ва ташқи детерминантларнинг таъсирига боғлиқлиги борасидаги илмий жиҳатдан шарҳлаб берилган таклифи “Психология ўқув-илмий марказининг 1-сон буйруғига асосан Умумий психология” модулига киритилган. (Низомий номидаги ТДПУ қошидаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 5 февралдаги П-М-1а -сонли маълумотномаси). Мазкур таклифнинг жорий этилиши натижасида таълим соҳаси учун тайёрланадиган психологларнинг касбий аҳамият­ли таянч компетенцияларни шакллантириш ҳамда стрессга барқарорлик бўйича касбий тайёргарлик даражасини ошириш соҳасида сифат жиҳатдан ўсишга эришилган;

талабаларда стрессга барқарорлик ва унинг паст ёки юқори даражада намоён бўлишига таъсир этувчи детерминантлар, хусусан ўзига адекват ёки ноадекват баҳо бериш, ўзига ишонишнинг ортиши ёки пастлиги, фрустрацион тўсиқларни енгиб ўтишнинг даражаси, фрустрацион толерантликнинг юқори ва паст даражаси орасида ўзаро мусбат корреляцион алоқалар эмпирик натижалар асосида аниқланганлиги ҳақидаги таклифи Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги “Психология” ўқув марказининг 1-сон буйруғига асосан “Психогигиена” модулига киритилган. (Низомий номидаги ТДПУ қошидаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 5 февралдаги П-М-1а -сонли маълумотномаси). Ушбу таклифнинг қўлланилиши натижасида рақобатбардош кадрларни тайёрлашда стрессга барқарорлик бўйича илмий-методик таъминотнинг бойитилишига эришилган;

стрессга барқарорлик намоён бўлишига таъсир этувчи копинг хулқ стратегиясининг фаол ва пассив усуллари, хусусан “муаммони ҳал этиш”, “ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш”, “муаммодан қочиш” усуллари қўллашнинг маҳаллий психологик хусусиятлари, аввало, юзага келган стресс вазияти билан боғлиқ муаммони ҳал этишда катталар ўз фарзандларининг муаммоларини ҳал этишга ўргатиб қўйганлиги, стрессга барқарорлиги суғулган талабаларда стресс вазиятларда ўзи ҳаракат қилмасдан, бошқаларнинг ёрдамига таяниши, ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаши, копинг стратегиянинг пассив усули бўлган муаммодан қочиш хулқига мурожаат қилиши билан боғлиқ таклифдан Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги “Психология” ўқув марказининг 1 - сон буйруғига асосан “Консультатив психология. Психокоррекция” модулидан ўқув методик мажмуа ишлаб чиқишда фойдаланилган. (Низомий номидаги ТДПУ қошидаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 5 февралдаги П-М-1а -сонли маълумотномаси). Мазкур таклифнинг жорий этилиши натижасида стрессга барқарорликнинг намоён бўлишини прогноз қилиш имкониятлари кенгайтирилган ва бўлғуси амалий психологларнинг келгусидаги амалий фаолиятини самарали ташкил этиш имкониятларининг оширилишига эришилган;

талаба шахсининг когнитив, аффектив, конатив, физиологик соҳаларига комплекс таъсир этиш орқали унинг стрессга барқарорлигини ошириш имкониятини берувчи коррекцион дастурий таъминот такомиллаштирилиб, самарадорлик имкониятлари илк бора ўзининг эмпирик тасдиғини топганлигига оид таклифлар Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 1023-сонли буйруғига асосан 5110900 - “Педагогика ва психология” бакалавриат таълим йўналиши талабалари учун тайёрланган “Психологик тренинг асослари” номли ўқув қўлланмадаги мавзулар мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 2 ноябрдаги 1023-сонли буйруғига асосан берилган 1023-068-рақамли Гувоҳнома). Ушбу таклифнинг қўлланилиши натижасида бўлажак психолог-талабаларнинг стрессга барқарорлигини ошириш бўйича назарий билимлари такомиллаштирилиб, амалий-касбий тайёргарлигини сифат жиҳатдан ошириш имконияти яратилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 8 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 18 та илмий иш, жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг диссертациялар асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 6 та мақола, жумладан, 4 таси республика ва 2 таси хорижий журналларда нашр этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация таркиби кириш, учта боб, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Диссертациянинг ҳажми 140 саҳифани ташкил этади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, объекти ва предмети аниқлаштирилган, илмий янгилиги баён этилган, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасидаги маълумотлар келтирилган.

“Стрессли вазиятларда шахс хулқ-атворини ўрганиш: илмий ёндашувлардаги анъаналар” деб номланган биринчи боб мазмуни адабиётлар таҳлиliga қаратилган бўлиб, унда қадимги манбалар – Куръони Карим, Ҳадис ва айрим мутафаккирларнинг мавзуга доир фикр ва ғоялари тизимлаштирилган. Унга кўра, стрессга барқарорлик ҳодисаси унга ёндош бўлган бир қанча сифатлар, жумладан, инсонга мусибат етганда ёки муаммога дуч келганда сабр, бардош, қаноат, шукроналик билан муносабатда бўлиши, ҳар қандай қийин вазиятда ҳам ақл билан иш тутиши, ўз ҳиссиётларини бошқара олиши, ғазабини босиши, бағрикенг, мурувватли, кенгфеълли бўлиши, яхшилик қилувчи ва яхшилик изловчи, ўзини бошқаларнинг камчиликларни кўрмасликка олувчи бўлиши каби сифатлар талқинида баён этилган. Қадимги манбалардаги стрессга барқарорликка асосланган хулқ асосида ётувчи детерминантларни умумлаштирилса, куйидаги чизмани шакллантириш мумкин (1-расм).



1-расм. Қадимги манбаларда стрессга барқарорликка ёндош шахс хусусиятларнинг ёритилиши

Хориж ва рус психологлари Р.Лазарус, Л.Мерфи, С.Фолкман, Д.Амирхан, Н.Сирота, Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова, Б.Б.Величковский каби тадқиқотчилар стрессоген вазиятларда шахснинг фаоллигини, ишчанлик

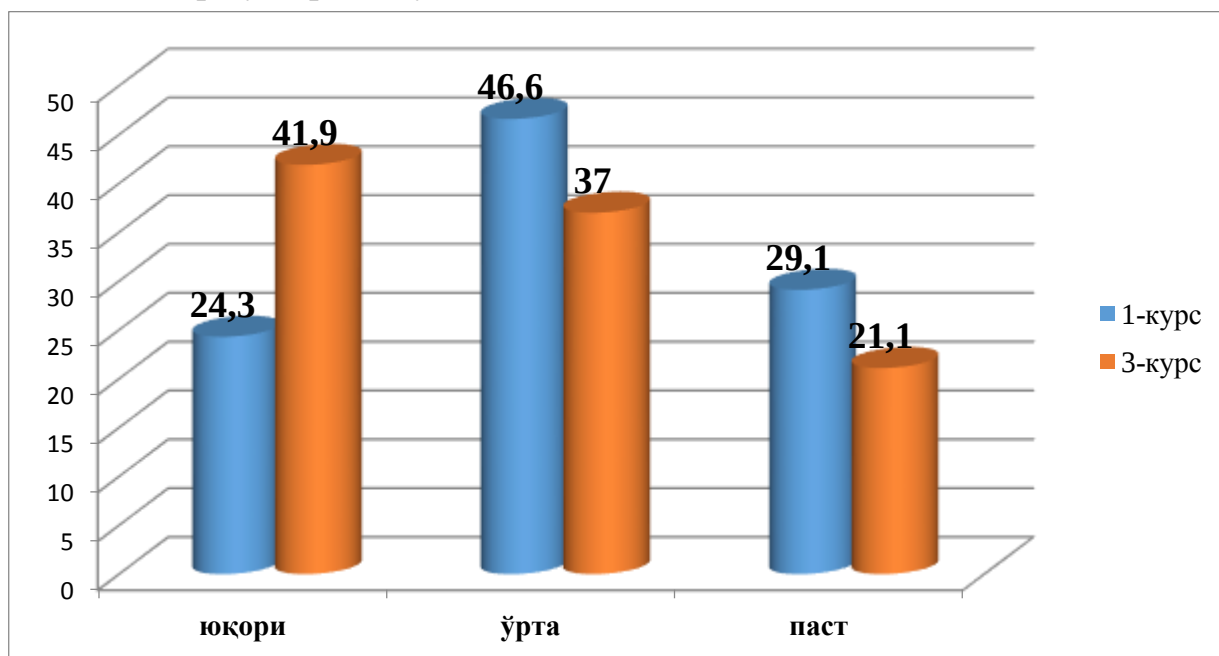
кайфиятини туширмаслик ёки бузмаслик учун зарур бўлган стрессга барқарорликка эга бўлиш лозимлиги, шахснинг стрессга барқарорлиги – бу ўз эмоцияларини бошқариш, ўзини қўлга олиш ва маълум бир тактга эга бўлиш асносида қийинчиликларни енгиб ўта олиш кўникмаси эканлиги ҳақидаги фикрларни таҳлил қилишган.

Ўзбек психологларидан М.Г.Давлетшин, Ғ.Б.Шоумаров, Э.Ғ.Ғозиев, В.М.Каримова, З.Т.Нишанова ва уларнинг шогирдлари томонидан муаммога яқин бўлган масалаларнинг ўрганилганлиги ҳақида маълумотлар таҳлил қилинган.

Диссертациянинг **“Талабалар стрессга барқарорлигининг психологик детерминантлари”** номли иккинчи бобда психодиагностик маълумотлар синтези ва уларнинг интерпретациясига доир муаммолар таҳлил этилган.

Мазкур бобда дастлаб, талабаларда стрессга барқарорлик намоён бўлишининг шахс-психологик хусусиятлари курслар кесимида таҳлил қилиб берилган.

2-расмда кўриниб турганидек, 1-курсдаги 29,1% ва 3-курсда 21,1% респондентларда стрессга барқарорликнинг паст даражаси кузатилган. Бунни кўйидагича изоҳлаш мумкин: 1-курс талабаларида турли таълим даргоҳларидан кейин олий таълимдаги янги талабларга ижтимоий мослашишнинг сустилиги ҳамда талаб қилинаётган даражада ўқиш учун вақтнинг етишмаслиги, керакли информацияларнинг барчасини ўзлаштириб олишга улгура олмаётганлиги ва иш билан кўмиб ташланганини ҳис қилиш каби омиллар бу борада муҳим ҳисобланади.



2-расм. Турли курс респондентларида стрессга барқарорликнинг намоён бўлиши (% ҳисобида)

Гарчи бундай омиллар фақат 1-курс эмас, балки 3-курс талабалари учун ҳам хос бўлса-да, 1-курс талабаларида ўзининг кундалик ўқув фаолиятини

режалаштириш ва мавжуд информациялар оқими билан ишлаш тажрибаси ҳамда кўникмасининг етарли даражада шаклланмаганлиги уларнинг стрессга барқарорлигини пасайтиришда муҳим асос ҳисобланади.

Учинчи курс респондентлари орасида стрессга барқарорлиги паст бўлганларнинг нисбатан камлиги уларнинг ўқув фаолиятига мослашганлиги, психологик билим, кўникма, малакалар даражасининг ортганлиги, фанларга ва касбий соҳасига оид тушунча ҳамда тасаввурларнинг кенгайганлиги ҳамда ўз вақтларини унумли режалаштиришга ўрганганлиги билан асосланади.

Умумий хулоса қилинса, талабаларда стрессга барқарорликнинг паст кўрсаткичи 3-курсда 21,1%ни ва 1-курсда 29,1%ни кўрсатганлигини 3-курс синалувчиларида ўқув фаолиятига нисбатан барқарор ва мослашувчанлик муносабатларининг ҳамда ўқув жараёнларидаги муаммоларни ҳал этишда ўзига хос кўникма ва малакаларнинг юзага келганлиги билан асослаш мумкин.

Шунингдек, биз респондентларнинг умумий сонига нисбатан ҳам стрессга барқарорлик даражасини таҳлил қилдик ва шу асосда тадқиқотимизнинг экспериментал ҳамда назорат гуруҳларини ажратиб олдик. Стрессга барқарорлиги паст бўлганлар экспериментал гуруҳ сифатида танлаб олинди. Натижалар 1-жадвалда акс эттирилган:

1- жадвал

**Аниқловчи тажрибада синалувчиларда стрессга
барқарорликнинг намоён бўлиш даражаси**

N =291

Стрессга барқарорлик даражаси	Жами (%да)
Юқори	32,9%
Ўрта	41,9%
Паст	25,2%

Респондентларнинг 32,9%ида стрессга барқарорликнинг юқори даражаси кузатилганлиги талабалар орасида стрессли вазиятларда ўзини йўқотмасдан, ўзини ва ўз хатти-ҳаракатларини назорат қила оладиганлари ҳам борлигини билдиради. Айрим талабалар ўзининг ҳаётий тажрибаси ва шахс хусусиятларига боғлиқ ҳолда ўқиш фаолияти жараёнида берилаётган маълумотларни ҳам, топшириқларни ҳам салбий эътирозсиз – ўзининг етук мутахассис бўлиши учун зарур ҳол сифатида қабул қилади ва уларни ўзлаштиришни орқага сурмасдан, ўз вақтида амалга ошириб боради. Бу эса ўқув жараёни билан боғлиқ бўлган стрессоген вазиятларда барқарор муносабат билдиришга асос бўлади.

Респондентларнинг 41,9%ида стрессга барқарорликнинг ўрта даражаси аниқланган. Бундай талабалар одатда, стрессоген вазиятларда гоҳо стрессга чидамлиликини, гоҳида эса чидамсиз муносабатни намоён қиладилар ва стрессга барқарорлиги паст бўлган талабалар сингари йўл тутадилар.

Респондентларнинг 25,2%ида стрессга барқарорлик кўрсаткичи паст

бўлиб, улар стрессли вазиятлардан чиқиб кетиш кўникмасининг мавжуд эмаслиги натижасида стрессга берилиб қоладилар ва ўқув фаолияти жараёнида суст натижаларни кўрсатадилар.

Демак, талабалик даврида ўзига хос стрессоген вазиятлар мавжуд ва бу вазиятлар айрим талабаларнинг стресс ҳолатига тушишига асосий омил бўлиб қолмоқда.

Тадқиқотда респондентлардаги стрессга барқарорлик ва ўзига баҳо бериш, фрустрацион толерантлик, копинг-стратегиянинг фаол ёки пасив усуллари қўллаш имкониятлари ўртасидаги алоқадорликни ўрганиш тадқиқот вазифаси сифатида белгиланган ва олинган эмпирик натижалар таҳлили қуйидаги жадвалда ўз аксини топган (2-жадвал).

Унга кўра, синалувчиларнинг стрессга барқарорлиги ва ўз-ўзига баҳоси орасида мусбат корреляцион боғланиш ($r=0,430$; $p\leq 0,01$) мавжуд бўлиб, ўзига адекват баҳо берадиган талабаларда стрессга барқарорлик ҳам юқори бўлишини кўрсатади (2-жадвал).

2-жадвал

Синалувчиларда стрессга барқарорлик ва унинг детерминантлари ўртасидаги корреляцион алоқадорликнинг намоён бўлиши

			Копинг стратегия		
Детерминантлар	Ўз-ўзига баҳо	Фрустрацион толерантлик	Муаммони ҳал қилиш	Ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш	Муаммодан қочиш
Стрессга барқарорлик	0,430**	0,427**	0,114	0,350**	0,266**

Изоҳ: * $p\leq 0,05$, ** $p\leq 0,01$.

Бундай талабалар ўзига ишончнинг юқорилиги боис стрессоген вазиятлардан чиқиб кетиш йўллари тўғри танлайдилар ва уddaлайдилар. Аксинча ўзига ноадекват баҳо берувчи (баҳоси паст ёки юқори бўлган) талабаларда стрессга барқарорлик даражаси ҳам пастлиги кузатилади. Бунинг боиси ўзига ноадекват юқори ёки паст баҳо берувчи талабалар стрессли вазиятларда бу ҳолатдан чиқиб кета олмайдилар, яъни улар бу вазиятни ҳал этишда ўз имкониятларини ортиқча баҳолаб хатоларга йўл қўядилар ёки аксинча, ўзларига ишонмаганлиги боис юзага келган стрессоген вазиятни, муаммони ечишга ҳаракат ҳам қилмайдилар.

Талабаларда маълум бир эҳтиёжларни қондириш йўлида пайдо бўлувчи тўсиқларга дуч келганда пайдо бўладиган фрустрацион вазиятларга толерант муносабатда бўлиш хусусияти ва стрессга барқарорлик ўртасида аҳамиятли ўзаро алоқадорлик мавжудлиги маълум бўлди ($r=0,427$; $p\leq 0,01$).

Бу алоқадорлик фрустрацион толерантлиги паст бўлган талабалар томонидан стрессоген ва фрустрацион ҳолатларда ўзини тез йўқотиб қўйиш

ва бу ҳолатдан чиқиб кетиш йўллари излашда сусткашликка йўл қўйилиши билан изоҳланади. Буни, бир томондан, уларнинг турли хил ташқи таъсирлар натижасида енгил-елпи яшашга ўрганиб қолганлиги ва ҳаётий қийинчиликларга бардош беришдаги иродасизлиги билан боғлаш мумкин бўлса, иккинчи томондан, уларда бу борадаги психологик билим, кўникма ва малакаларининг йўқлиги ёки мавжуд билим ҳамда кўникмалардан ўз ўрнида фойдаланишни билмаслиги билан асослаш мумкин. Шунингдек, бундай талабалар ўз олдига қўйган мақсадига эришиш йўлида пайдо бўлган оддий тўсиқларни ҳам нотўғри идрок қилиши, яъни уларни “енгиб бўлмас” деб тушуниши натижасида ҳам ўзидаги стрессга барқарорликнинг сусайишига сабаб бўладилар, бу эса талабанинг нафақат руҳий ҳолатига, балки унинг ўқув фаолиятига, энг асосийси, физиологик саломатлигига ҳам салбий таъсир этади.

Аксинча, стрессга барқарор ва фрустрацион толерант бўлган талабалар стресс вазиятлари юзага келганда муаммонинг ечимини топишга, ўз ҳаёти ва фаолиятида содир бўлган қийинчиликларга нисбатан енгилроқ муносабат билан қарашга интиладилар. Бундай талабалар одатда сабр-тоқатлилиги, чидамлилиги, ақл билан иш тутиши, фрустрацион вазиятни муаммо сифатида кўрмасликка ва унинг аҳамиятини оширмасликка ҳаракат қилиши билан ўзининг бошқа тенгдошларидан ажралиб турадилар.

Респондентларда копинг-хулқнинг ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш стратегияси ва стрессга барқарорлик ўртасида мусбат корреляцион боғланиш кузатилган ($r=0,350$; $p\leq 0,01$). Бу юқорида таъкидланганидек, стрессоген вазиятга тушган айрим талабалар муаммони ҳал қилишдан кўра ўзининг “ишонган одамларига” мурожаат қилиши билан изоҳланади. Шунингдек, стрессга тушган талаба дўстлари, гуруҳдош ва факультетдаги таниш талабаларга мурожаат қилади, ўртоқлари эса унга далда бериб, бу муаммонинг ечими учун моддий, маънавий, интеллектуал ёрдам кўрсатишади. Шу боис стрессга барқарорлик ва ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш стратегияси ўртасида мусбат алоқадорлик кузатилган.

Стрессга барқарорлик билан копинг-хулқнинг муаммодан қочиш стратегияси ўртасида ҳам ижобий алоқадорлик кузатилган ($r=0,266$; $p\leq 0,01$). Айрим талабалар стрессоген вазиятда муаммони ҳал қилишдан кўра, муаммодан қочишни афзал кўради, улар бу борада виртуал оламга мурожаат қилишади. Фанлардан суст ўзлаштирадилар ва сессия топшириқларини қониқарсиз бажарадилар, кўпинча стрессоген вазиятда муаммодан қочиш услубини танлайдилар – бу ҳол уларнинг ҳеч қаерга чиқмасдан уйқуга берилиши, узоқ вақт мобайнида виртуал оламдаги турли хил фойдасиз сайтларга кириш, ўйинлар ўйнаш, телевизор кўриш каби ҳолатларга берилиши билан изоҳланади.

Юқоридаги таҳлиллардан хулоса қилинса, талабаларда ўз-ўзига баҳо бериш, фрустрацион толерантлик, копинг-хулқ стратегиялари ўзаро алоқадорликда стрессга барқарорликни оширишнинг детерминантлари сифатида муҳим роль ўйнайди.

“Талаба ёшларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик имкониятлари” деб номланган учинчи бобда талабаларда стрессга барқарорликни оширишга қаратилган тренинг дастурининг методологик асослари ва самарадорлик имкониятлари таҳлил қилинган.

Талабаларда стрессга барқарорликни оширишга қаратилган махсус психологик тренинг дастурини ишлаб чиқишда гуруҳий терапиянинг методологик асослари саналган гештальт-терапия, когнитив терапия, арттерапия (расм, мусикий ва рақс терапиялари)га асосланилди. Мазкур дастур 10 та машғулоти ўз ичига олган бўлиб, талабалар билан ҳафтасига 2 маротаба 2 соатдан 5 ҳафта мобайнида машғулотлар олиб борилди. Машғулотлар якунланганидан сўнг талабаларнинг стрессга барқарорлик даражаси қайта диагностика қилинди.

Талабаларда стрессга барқарорликни шакллантиришнинг самарали воситаси сифатида психологик тренингларни танлашнинг ўзига хос сабаблари мавжуд. Булардан бири айтиш кунда талабалар олаётган назарий билимларнинг аксарият ҳолларда реал ҳаётий вазиятларга мос келмаслиги, олинган билимларни амалиётда синаб кўриш имконининг йўқлиги, бунинг натижасида билимлар кўникма, малакаларга айланмай қолаётганлигидир. Назаримизда бу каби бўшлиқларни тўлдириш вақти келди ва айтиш пайтда буни амалга оширишнинг асосий йўллари билан бири тренинглардир. Шунга кўра шакллантирилган тренинг дастури қуйидаги компонентларни ўз ичига қамраб олган (3-расм):

Когнитив	Аффектив	Конатив	Физиологик
Стресс, стрессоген омиллар, ўз-ўзига баҳо, фрустрация ва фрустрацион толерантлик, копинг-стратегия, стрессга барқарорлик тушунчалари ҳақида маълумотлар берилди ва бу тушунчаларга нисбатан иштирокчиларда билимлар оширилди.	Шахснинг ўз-ўзига, стрессоген воқега ва фрустрацион тўсиққа, копинг-стратегиянинг “Муаммони ҳал этиш”, “Ижтимоий қўллаб қувватлашни излаш” стратегияларига нисбатан ижобий муносабат шакллантирилди	Ҳаёт давомида ёки ўқув фаолиятида юзага келиши мумкин бўлган стрессоген воқеанинг вазиятли модели яратилди ва бундай шароитларда стрессга барқарорликни намоён қилишга йўналган ҳуқ-атвор кўникмалари шакллантирилди	Стрессга тушганда организмни физиологик жиҳатдан тинчлантиришга йўналтирилган медитацион машқларни бажаришга ўргатиш орқали организмни физиологик жиҳатдан тинчлантиришга ўргатилди

3-расм. Эксперимент гуруҳида ўтказилган тренинг дастурининг компонентлари

Мазкур компонентларга асосланган тренинг машғулотлари ўтказилганидан сўнг экспериментал гуруҳ натижаларининг ўзгариши қуйидаги кўринишда намоён бўлган (3-жадвал).

3-жадвал

Экспериментал гуруҳда аниқловчи ва назорат тажриба

натижалари ўртасидаги статистик тафовут (Стъюдент мезони бўйича)

Стрессга барқарорликни оширувчи омиллар	Аниқловчи тажриба	Назорат тажриба	Тафовутнинг статистик аҳамияти (t-мезони бўйича)
Ўз-ўзига баҳо	22,0	22,3	0,10
Фрустрацион толерантлик	3,4	8,2	11,9***
Копинг - муаммони ҳал этиш	22,3	25,3	2,65***
Копинг - ижтимоий қўллаб-қуватлашни излаш	18,6	20,2	-1,35
Копинг – муаммодан қочиш	20,9	18,4	-3,55***

Изоҳ: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$.

Стрессга барқарорликни оширишга таъсир этувчи детерминантлардан бири – ўзига баҳо беришнинг шакллантирувчи тажрибадан сўнгги натижалари кутилган кўрсаткични бермаган, аниқловчи тажрибада $M_1=22,0$; назорат тажрибада $M_2=22,3$ ни ($t=0,10$) кўрсатган. Буни синалувчи талабаларнинг тренинг машғулотларидан керакли кўникмаларни ўзлаштирмаганлиги билан изоҳлаш мумкин. Ўтказилган машғулотлар давомида талабаларда шакллантирувчи тажриба моделида кўзда тутилган ўзини англаш ва ўзига баҳо бериш кўникмаларини шакллантиришга эришиш учун ҳаракат қилинди. Бирок, бу хусусият болаликдан атроф-муҳитдагиларнинг баҳоси ва муносабати таъсири остида шаклланганлиги ва уни белгиланган қисқа вақт давомида кутилган даражада ўзгартириш қийин эканлиги тасдиқланди. Шунга кўра, талабанинг ўзига баҳосига ўқув муассасасидаги деканат ходимлари, ўқитувчилар ва бошқа талабаларнинг муносабати ҳам ўзига хос аҳамиятли таъсир кўрсатган бўлиши мумкин.

Экспериментал гуруҳ синалувчиларининг фрустрацион толерантлик бўйича натижалари аниқловчи тажрибада $M_1=3,4$ ва назорат тажрибада $M_2=8,2$ ни, аҳамиятли статистик тафовутлар ($t=11,9$; $p \leq 0,001$)ни кўрсатган. Ушбу натижалар ўтказилган тренинг машғулотлари натижасида синалувчи талабаларда фрустрацион ҳолатларга нисбатан муносабатнинг ўзгарганлигини асослайди ва шунга кўра фрустрацион толерантлик синалувчиларнинг стрессга барқарорлигига асос бўлувчи муҳим детерминантлардан бири эканлиги тасдиқланди.

Экспериментал гуруҳ синалувчиларида копинг-хулқнинг фаол усули бўлган “Муаммони ҳал этиш” стратегиясини қўллашида аниқловчи ва назорат тажриба натижалари ўртасидаги статистик тафовут мавжуд, яъни $M_1=22,3$ ва $M_2=25,3$ ($t=2,65$; $p \leq 0,001$). Бу фарқ синалувчиларда шакллантирувчи тажрибадан сўнг муаммони ҳал этишга бўлган

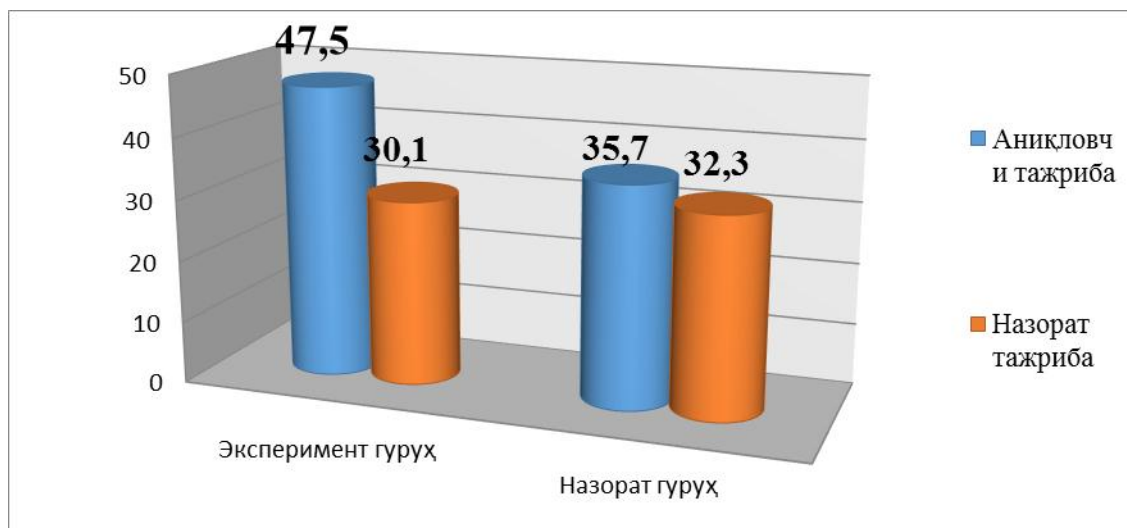
интилишнинг кучайганлигини, тренинг дастурида берилган машғулотлар ўз ўрнида ва мақсадли қўлланилганини, синалувчилар керакли хулосалар чиқарганлигини ва уларда зарур кўникмалар пайдо бўлганлигини асослайди.

Экспериментал гуруҳ синалувчиларида копинг-хулқнинг “Ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш” стратегияси кўрсаткичлари аниқловчи тажрибада $M_1=18,6$ ни, назорат тажрибада $M_2=20,2$ ($t = -1,35$; $p \leq 0,001$) ни ташкил қилган. Яъни, аниқловчи тажрибада иштирок этган талабалар стресс вазиятига тушганда ҳар доим кимнингдир қўллаб-қувватлашидан фойдаланган, бошқача қилиб айтганда ҳаётида содир бўлган стрессга олиб келиши мумкин бўлган муаммоли вазиятларда кимдандир ёрдам олишга ўрганиб қолганлар. Қолаверса, айрим талабалар ҳар қандай муаммоли ҳолат, стрессли вазиятга тушиб қолганида виртуал оламдан қўллаб-қувватлашни излайди. Синалувчилардаги бундай кўникмани бартараф этиб, уларда муаммони ўзлари ҳал этиш услубини шакллантириш учун узоқроқ вақт зарур эканлигини алоҳида қайд этиб ўтиш зарур. Гарчи тренинг дастури орқали ушбу усулни қўллашни камайитиришга ҳаракат қилган бўлсакда, бундай кўникмани ўзгартириш учун кўпроқ вақт керак бўлиши аниқланди.

Синалувчиларда копинг-хулқнинг “Муаммодан қочиш” стратегияси кўрсаткичлари ўртасида ҳам аҳамиятли статистик фарқлар аниқловчи тажрибада $M_1=20,9$ ни, назорат тажрибада эса $M_2=18,4$ ни ($t = -3,55$; $p \leq 0,001$) ташкил қилган. Аниқловчи ва шакллантирувчи тажриба жараёнида олиб борилган суҳбатлардан шу нарса маълум бўлдики, бугунги кун талабаларининг аксарияти стресс вазиятларига дуч келганида дастлаб пассив йўлни – ижтимоий тармоқларда соатлаб вақтни беҳуда ўтказиш, компьютер ўйинларини ўйнаш, кино кўриш, узоқ вақт ухлаш, кофе ёки энергетик ичимликлар ичиш каби усулларни танлар эканлар. Маълумки, бундай пассив усуллар стресс вазиятидан чиқишга ёрдам бермайди, аксинча уни кучайтириши мумкин, негаки бу усуллар мавжуд муаммонинг ечимига ҳеч қандай дахл этмайди, маълум вақтдан сўнг талаба муаммонинг ўша-ўша ечимсиз турганлигини кўриб, баттар асабийлашиши ва кучлироқ стрессга тушиши мумкин. Шакллантирувчи тажрибадан сўнг бу усулни қўллашнинг камайиш даражаси кузатилганлиги тренинг дастурининг самарадорлилик имкониятини яна бир бор тасдиқлайди.

Экспериментал ва назорат гуруҳ синалувчиларининг шакллантирувчи тажрибадан сўнгги стрессга барқарорлик даражаси кўрсаткичларида ҳам фарқ кузатилган (4-расм).

Мазкур жадвалдаги натижаларга кўра, стрессга барқарорлик эксперимент гуруҳида аниқловчи тажрибада $M_1=47,5$ ни, назорат тажрибада $M_2=30,1$ ни кўрсатган. Назорат гуруҳида бу кўрсаткич деярли ўзгармаган, яъни $M_1=35,7$ ва $M_2=32,3$ ҳолатни кўрсатган. Бу кўрсаткичларнинг изоҳи: натижалар қанчалик юқори бўлса, стрессга барқарорлик шунчалик паст бўлади ва аксинча.



4-расм. Синалувчиларнинг аниқловчи ва назорат тажрибадаги стрессга барқарорлик кўрсаткичлари

Шунга кўра, эксперимент гуруҳида аниқловчи тажрибада стрессга барқарорликнинг юқори кўрсаткичи ($M_1=47,5$) уларда мазкур хусусиятнинг паст даражада эканлигини изоҳлайди. Шакллантирувчи тажрибадан сўнг эса бу кўрсаткич паст даражадан ўрта даражага ўзгарган ($M_2=30,1$), яъни синалувчиларнинг стрессга барқарорлик кўрсаткичи паст даражадан ўрта даражага ошган. Назорат гуруҳида эса стрессга барқарорлик аниқловчи тажрибада ҳам, назорат тажрибада ҳам ўрта кўрсаткичдалигича қолган.

Тадқиқот натижаларидан келиб чиқиб, талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик имкониятлари аниқланди ва қуйидаги психологик модел ишлаб чиқилди (5-расм).



5-расм. Талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик модели

Унга кўра талаба турли хил стресс вазиятларига нисбатан барқарор муносабат билдириши учун аввало унинг ўзига баҳо бериши адекват бўлиши, ўқув фаолияти жараёнида юзага келадиган фрустрацион ҳолатларга нисбатан фрустрацион толерант бўлиши ва стрессли вазиятларга дуч келганида копинг

хулқнинг муаммони ҳал этиш стратегиясига таянган ҳолда муаммони ечишга ҳаракат қилиши лозим.

Демак, тадқиқот иши натижаларига таянган ҳолда айтиш мумкинки, талабаларда стрессга барқарорликка таъсир этувчи детерминантларга психологик таъсир ўтказиш орқали уларда стрессга барқарорлик кўникмаларини шакллантириш ҳамда уларнинг стрессга барқарорлигини оширишга эришилади.

ХУЛОСА

“Талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик детерминантлари” мавзусидаги диссертация иши бўйича олиб борилган тадқиқот натижалари асосида қуйидаги хулосалар тақдим этилади:

1. Адабиётлардаги маълумотларни тизимлаштириш асосида биз стрессга барқарорликнинг таърифини янги шаклда қуйидагича изоҳлашни лозим деб билдик: стрессга барқарорлик – бу шахснинг стрессоген вазиятда нафақат иродавий, балки эмоционал, интеллектуал, мотивацион-хулқ-атвор ва ижтимоий жиҳатдан ҳам барқарорлиги бўлиб, бу барқарорлик шахсга стрессоген вазиятларда ўз фаолиятини муваффақиятли уддалашга ёрдам беради. Демак, стрессга барқарорликни ўрганишда албатта комплекс тарзда ёндашиш мақсадга мувофиқ.

2. Талабалик даврида стрессга барқарорлик ва ўз-ўзига баҳо ўртасида аҳамиятли алоқадорлик кузатилган. Ўз-ўзига адекват баҳо берадиган талабалар стрессли вазиятлардан чиқиб кета олиш йўллариини тўғри танлайдилар ва бунинг уддасидан чиқадиладар; аксинча ўз-ўзига ноадекват баҳо берувчилар стрессли вазиятлардан чиқиб кета олмайдилар, сабаби улар бу вазиятни ҳал этишда ўз имкониятларини ўта ортиқча баҳолаб хатоларга йўл қўядилар (ўзига юқори баҳо берувчилар) ёки аксинча ўзларига ишонмайдилар ва ҳатто айрим талабалар юзага келган стрессоген воқеани ҳал этишга ҳаракат ҳам қилмаслиги аниқланди. Бу эса уларнинг стрессга барқарорлигини пасайтиради.

3. Фрустрацион толерантлиги паст бўлган талабалар томонидан стрессоген ва фрустрацион ҳолатларда ўзини тез йўқотиб қўйиш ва бу ҳолатдан чиқиб кетиш йўллариини излашда сусткашликка йўл қўйиш ҳолатлари қайд этилди. Фрустрацияга нисбатан толерантлиги паст бўлган талабаларда стрессга барқарорлик ҳам паст бўлиши аниқланди.

4. Аниқловчи тажрибада копинг-стратегиянинг энг фаол усули бўлган муаммони ҳал этиш стратегиясидан фойдаланиш стрессга барқарорлик кўрсаткичи билан аҳамиятли статистик корреляцияни бермаган. Бу талабаларнинг аксарияти стрессоген вазиятда муаммоларни ҳал этиш йўллариини билмаслиги ва бундай кўникма, малакага эга эмаслиги билан изоҳланади.

5. Синалувчиларда стрессга барқарорлик ва ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш стратегияси ўртасида аҳамиятли статистик алоқадорлик кузатилган. Бу талабанинг стрессга тушганида оила аъзолари, дўстлари, тенгдошлари, гуруҳдошлари, факультетдаги таниш талабаларга мурожаат

қилиши, улар эса талабага далда бериб, бу муаммонинг ечими учун моддий, маънавий, интеллектуал ёрдам кўрсатиши билан боғлиқ ҳолда кечади.

6. Стрессга барқарорлик билан копинг-стратегиянинг муаммодан қочиш услуби ўртасида ҳам аҳамиятли алоқадорлик кузатилган. Стрессга барқарорлиги паст бўлган ва копинг-стратегиянинг муаммодан қочиш услубини қўллашга мойил бўлган талабалар фанлардан сўст ўзлаштирадиган ва сессия топшириқларини қониқарсиз бажарадиган талабалардир, улар стрессли вазиятда муаммони ҳал қилишдан кўра, муаммодан қочишни афзал кўради ва аксарият ҳолларда ҳеч қасерга чиқмасдан уйқуга берилиш, узок вақт мобайнида виртуал оламдаги турли хил фойдасиз сайтларга кириш, ўйинлар ўйнаш, телевизор кўриш, кофе ёки энергетик ичимликлар истеъмол қилиш каби салбий ҳолатларга берилиши билан фарқланади.

7. Шакллантирувчи тажриба жараёнида стрессга барқарорликни ошириш учун талабанинг когнитив, аффе́ктив, конатив ва физиологик соҳаларига бирваракайига таъсир ўтказиш муҳим аҳамиятга эга эканлиги таҳлил қилинди. Синалувчиларнинг аниқловчи ва назорат тажриба натижалари орасида аҳамиятли статистик фарқларнинг аниқланганлиги тренинг дастурининг самарадорлик имкониятларини кўрсатиб берди.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.01.2020.P.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

**ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

ИСМОИЛОВА НУРЖАХОН ЗУХУРИДДИНОВНА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПОВЫШЕНИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**19.00.06 – Возрастная и педагогическая психология.
Психология развития.**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ
(PhD) ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Ташкент – 2020

Тема диссертации доктора философии (PhD) по психологическим наукам зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан за B2020.2.PhD/P178.

Диссертация выполнена в Ташкентском государственном педагогическом университете.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета (www.tdpu.uz) и на информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyo.net).

Научный руководитель:

Нишанова Замира Таскараевна
доктор психологических наук, профессор

Официальные оппоненты:

Абдурасулов Рустам Абдураимович
доктор психологических наук, доцент

Тўйчиева Саодат Меликузиевна
кандидат психологических наук, доцент

Ведущая организация: Каршинский государственный университет

Защита диссертации состоится «___» _____ 2020 года в ____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.01.2020.P.26.02 при Ташкентском государственном педагогическом университете (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (+99871) 202-44-21/ факс: (+99871) 246-53-21, (+99871) 246-02-04, e-mail: info@tdpu.uz)

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ташкентского государственного педагогического университета (зарегистрирована за № ____). (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (+99871) 202-44-21/ факс: (+99871) 246-53-21).

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2020 года.
(реестр протокола рассылки № ____ от «___» _____ 2020 года).

Г.Б.Шоумаров

Председатель Научного совета по присуждению
учёных степеней, доктор психол. наук, профессор

Х.А.Кадирова

Ученый секретарь Научного совета по присуждению
учёных степеней, кандидат психол. наук, доцент

В.М.Каримова

Председатель Научного семинара при
Научном совете по присуждению учёных степеней,
доктор психол. наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации на соискание учёной степени доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. В настоящее время учёные в мировом масштабе утверждают, что стресс сегодня является “болезнью века”. Потому что впадение личности в состояние стресса оказывает серьёзное отрицательное воздействие не только на осуществляемую им деятельность, но и на его психическое и физическое здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), причина 65%¹² существующих болезней связана со стрессом. Как отмечено данной организацией на состоявшейся в Женеве ассамблее ВОЗ, в Международный классификатор болезней состояние стресса включено под 11-м номером¹³.

Следовательно, считается актуальным изучение серьёзного отрицательного влияния оказания личности в стрессовой ситуации не только на осуществляемую им деятельность, но и на его психическое и физическое здоровье.

В мировом масштабе стресс и стрессоустойчивость и в сфере психологии считается одной из актуальных проблем; ведутся широкомасштабные исследования по вопросам вызывающих его психофизиологических факторов, укрепления психического здоровья склонных к стрессу людей путём влияния в мотивационной, эмоционально-волевой сфере, снижения показателей усвояемости и качества учёбы среди студентов, наблюдаемого в результате негативных последствий стресса, отставания вопроса подготовки конкурентоспособных кадров, социально-психологической профилактики склонных к стрессу лиц, обеспечения эффективности методов эффективного психокоррекционного влияния. Однако, в условиях Узбекистана в недостаточной степени изучены возможности формирования стрессоустойчивого поведения молодёжи путём комплексного изучения психологических детерминантов повышения стрессоустойчивости лиц, склонных к негативным последствиям стресса, оказания одновременного влияния на их когнитивную, аффективную, конативную и физиологическую сферы.

В нашей стране вопрос воспитания получаемых образование студентов конкурентоспособными и всесторонне зрелыми кадрами является одним из основных вопросов повестки дня нашего государства. Заслуживает внимания высказанное мнение главы нашего государства о том, что “Мы обязаны создать все условия для нашей молодёжи, которая стремится к получению высшего образования, самосовершенствованию, хочет связать свою жизнь с наукой”¹⁴.

¹² World Health Organization – www.who.int – Официальный сайт ВОЗ (обращено 10.10.2019)

¹³ World Health Organization – www.who.int – Официальный сайт ВОЗ (обращено 10.10.2019)

¹⁴ Послание Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева Олий Мажлису. 24 января 2020 года // газета “Народное слово” от 25 января 2020 года, № 19. – с. 1-4.

Данная диссертация в определённой степени служит реализации задач, намеченных в Законе Республики Узбекистан “О государственной молодёжной политике, Указе Президента Республики Узбекистан от 8 октября 2019 года №УП-5847 “Об утверждении концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года”, постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 7 июня 2019 года №472 “О мерах по дальнейшему развитию системы подготовки кадров в области психологии и профилактики правонарушений в обществе”, а также связанных с темой других нормативно-правовых документах.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики – I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического государства и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы.

Несмотря на то, что проблема стресса изучалась многими авторами, работ, посвящённых исследованию стрессоустойчивости, не так много. Однако, во всяком случае в этом направлении выполнено несколько исследований.

В работах Л.И.Анцыферовой, Л.Г.Дикой стрессоустойчивость личности изучена в увязке с определённой целевой направленностью, перспективными планами на определённый период, организацией своей деятельности¹⁵. А работы, посвящённые вопросу личностных факторов преодоления стресса, изучены в исследованиях В.И.Медведева, В.Э.Мильмана, В.Д.Небылицына, Г.С.Никифорова и других¹⁶. Проявлению поведения человека в трудных жизненных ситуациях, поведению под названием “копинг-стратегия” уделено особенное внимание в исследованиях R.Lazarus, P.Thoits¹⁷. Специфика развития стрессоустойчивости студентов изучена такими авторами как А.А.Андреева, Е.И.Баст, З.Б.Кучина, О.В.Лозгачева, И.Н.Меньшикова М.Л.Хуторная, В.А.Якунин¹⁸.

¹⁵ Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. 1994. № 1. С. 3-18; Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход) / Л.Г. Дикая. – М.: Ин-т психологии РАН, 2003. – 318 с.

¹⁶ Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И. Медведев. – М.: Мир. 1992. – 104 с.; Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М.: ФИС, 1993. С. 24-46; Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1996. – 336 с.; Никифоров Г.С. Влияние индивидуально-психологических особенностей на успешность тренажерной подготовки пилотов / Г.С. Никифоров, Л.И. Филимоненко, С.В. Никишева // Психол. обеспечение трудовой деятельности. Л., 1997. С. 69-73.

¹⁷ Lazarus R.S. Psychological stress and the coping in aging / R.S. Lazarus, A. De Longis // American Psychologist. 2003. Vol. 38. P. 245-254; Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N-Y., 2006. – 466 p.; Thoits P. Social support as coping assistance / P.Thoits // J. of Consulting and Clinical Psychology. 2006. Vol. 54. P. 416-423.

¹⁸ Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов. Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2009. – 27 с.; Баст Е.И. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности студента-первокурсника. Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2017. – 47 с.; Кучина З.Б. Психолого-акмеологические особенности совладающего поведения студентов вуза на экзаменах разного типа. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2010. – 28 с.; Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Екатеринбург, 2004. 189 с.; Меньшикова И.Н. психологическая помощь студентам в адаптации к стрессовым воздействиям экзаменационных сессий. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ставропол, 2008. – 30 с.; Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис.... канд. психол. наук: 19.00.13 / М.Л. Хуторная. – Тамбов, 2007. – 182 с.; Якунин В. А. Психология учебной деятельности студентов / В. А. Якунин. – СПб.: Питер, 2014. – 240 с.

В Узбекистане проблема стресса и стрессоустойчивости именно как предмет психологического исследования в неразрывной связи с такими сопутствующими понятиями как психический кризис, нервное напряжение, психическое напряжение, суицидальное поведение изучена рядом узбекских учёных. Начатые в конце XX века попытки узбекских учёных исследовать некоторые психологические аспекты стресса впервые были отражены в работах, проведённых М.Г.Давлетшиным, Г.Б.Шоумаровым и их учениками¹⁹. Такие узбекские учёные как В.М.Каримова, Р.Н.Самаров, Б.Н.Сирлиев в своих работах также выполнили анализ данных, связанных с понятием “стресс”²⁰.

Г.В.Хрульнова²¹ обращала особенное внимание на целесообразность использования во время занятий по обучению преодоления последствий стресса различной техники, оказывающей воздействие на психику подростка.

В психологии Узбекистана глубоко изучена проблема эмоциональных ситуаций, наблюдаемых в процессе жизнедеятельности личности. Однако, именно проблема стрессоустойчивости в период студенчества и ситуациях, связанных с учебной деятельности, в увязке с психологическими детерминантами стресса, в частности, самооценкой, фрустрационной толерантностью и копинг-стратегией, не изучены комплексным образом.

Связь темы диссертационной работы с научно-исследовательскими работами учреждения высшего образования, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках проекта ОТ-Ф1-126 “Разработка, научное обоснование и внедрение в практику средств психодиагностики изучения показателей психологической зрелости молодёжи Узбекистана (2017-2021 гг.)” плана научно-исследовательских работ Ташкентского государственного педагогического университета.

Целью исследования является выявление психологических детерминант повышения стрессоустойчивости студентов и совершенствование его методического обеспечения.

Задачи исследования:

создание исследовательской модели выявления психологических детерминантов, влияющих на стрессоустойчивость студентов;

выявление особенностей взаимоотношений стрессоустойчивости и самооценки студентов, фрустрационной толерантности, механизмов копинг-стратегии;

разработка программы тренинговых занятий, развивающих стрессоустойчивость студентов, её апробация и обоснование возможностей коррекционной программы;

разработка психолого-педагогических выводов и общих рекомендаций по повышению стрессоустойчивости студентов.

¹⁹ Шоумаров Г.Б. ва бошқ. Шахс инкироз ҳолатларининг ижтимоий-психологик сабабларини ўрганиш ва уларни бартараф этиш. – Тошкент, 1997. - 39 б.

²⁰ Каримова В.М. “Саломатлик психологияси”. - Т.: “Янги аср авлоди” – 2005. - 71б.; Самаров Р.С. Шахс ва стресс. - Тошкент, 2004. - 40 б.; Стресс ва агрессия / Б.Н.Сирлиев, Н.З.Исмоилова, И.М.Ҳакимова. – Т.: ЎзР ИИВ Академияси, 2014. – 120 б.

²¹ Хрульнова Г.В. Психологические особенности постстрессовых состояний у подростков: Автореф.дис. канд. психол. наук, 2006. -24 с.

Объектом исследования являются студенты второго и третьего курсов (291 человек) Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами, Наманганского государственного университета, Джизакского государственного педагогического института.

Предметом исследования являются психологические детерминанты повышения стрессоустойчивости студентов и возможности влияния на них.

Методы исследования. В исследовании применены такие методы как наблюдение, собеседование; при этом, наблюдая стрессовые ситуации в повседневной учебной деятельности студентов, собираемые данные фиксировались в специальных дневниках. Кроме того, были использованы методика «Выявление стрессоустойчивости личности» Н.В.Киршевой и Н.В.Рябчикова, методика «Экспресс-диагностика самооценки» Н.П.Фетискина, методика «Выявление фрустрационного состояния» В.В.Бойко, методика «Индикаторы копинг-борьбы» Д.Амирхана. Вместе с тем, педагогико-психологический эксперимент послужил проведению формирующего опыта на основе специальной программы тренинга (система психологических упражнений и игр) для выявления психологических особенностей повышения стрессоустойчивости студентов. Для обработки полученных эмпирических материалов исследования и установления степени их статистической значимости использованы методы математической статистики (коэффициент r -корреляции К.Пирсона, t -критерий Стьюдента).

Научная новизна исследования выражается в следующем:

дана научная трактовка связи наблюдаемой у студентов стрессоустойчивости со специфическими особенностями учебной деятельности, прежде всего, повышением или неизменностью опыта и психологической грамотности студента, уровнем взаимопонимания в межличностных отношениях, местом применения взаимной поддержки, возникновением стабильного отношения к учебной деятельности, вместе с тем, того, что повышение склонности личности студента к негативным последствиям стресса приводит к снижению эффективности их учебной деятельности;

на основе эмпирических результатов выявлены детерминанты, влияющие на стрессоустойчивость и низкую или высокую степень её проявления, в частности, адекватная или неадекватная самооценка, повышение или понижение веры в себя, степень преодоления фрустрационных преград, положительные корреляционные взаимосвязи между высокой и низкой степенью фрустрационной толерантности;

обоснована связь применения активных и пассивных методов копинг-стратегии поведения, влияющих на проявление стрессоустойчивости, в частности, методов «решение проблемы», «поиск социальной поддержки», «избегание проблемы», с местными психологическими особенностями, прежде всего, обучением старшими своих детей путям решения проблем, связанных с возникшей стрессовой ситуацией, обращением в стрессовых ситуациях студентов со слабой стрессоустойчивостью к помощи других

вместо того, чтобы действовать самому, поиском социальной поддержки, обращением к поведению избегания проблемы, являющемуся пассивным методом копинг-стратегии;

в состав программы тренинга, направленного на повышение стрессоустойчивости, включено созданное программное обеспечение, позволяющее повысить стрессоустойчивость студента путём комплексного влияния на когнитивную, аффективную, конативную, физиологическую сферы личности студента, которое впервые эмпирически подтвердило свои возможности эффективности для студентов, разработаны соответствующие этому практические рекомендации, вместе с тем, программа включена в содержание тем учебного пособия «Основы психологического тренинга».

Практические результаты исследования состоят в следующем:

выявлены психологические детерминанты повышения стрессоустойчивости студентов и их специфические особенности;

показаны национально-психологические особенности, присущие взаимосвязи повышения стрессоустойчивости студентов с копинг-стратегией;

издано учебное пособие под названием «Основы психологического тренинга», которое можно использовать в последующей деятельности будущих психологов; в нём приводятся сведения о стрессе, повышении стрессоустойчивости и показаны специфические особенности специальной тренинговой программы;

разработанная программа тренинга по повышению стрессоустойчивости студентов внедрена в практику центра «Психологическая служба» и профессионального кружка «Молодой психолог», организованных при кафедре «Психология».

Достоверность полученных результатов определяется использованием в исследовании психодиагностических методик, отвечающих психометрическим требованиям; применением методов исследования, соответствующих задачам исследования и взаимодополняющим друг друга; выбором в качестве объекта исследования высших образовательных учреждений, расположенных в различных территориях; использованием методов математико-статистического анализа при обработке полученных эмпирических результатов; основанием при проведении психологической трактовки коэффициента r -корреляция К.Пирсона, t -критерия Стьюдента на статистических критерия достоверности и истинности.

Научная и практическая значимость исследования. Научная значимость собранных в исследовании результатов выражается в расширении научных взглядов о стрессе и стрессоустойчивости, психологических детерминантах повышения стрессоустойчивости; накоплении научных знаний о психологическом стрессе на основе анализа данных о различном течении механизмов стрессоустойчивости в период студенчества на основе определённых специфических закономерностей и

повышении стрессоустойчивости; демонстрации у студентов психологических свойств повышения стрессоустойчивости и самооценки, фрустрационной толерантности, применения копинг-стратегии с учётом национальных особенностей.

Практическая значимость исследования выражается в том, что полученные результаты служат повышению эффективности мер, направленных на развитие стрессоустойчивости молодёжи; раскрытию путей влияния на психическое развитие личности с помощью изучения детерминантов, оказывающих воздействие на повышение стрессоустойчивости; в том, что результаты исследования по совершенствованию методических средств повышения стрессоустойчивости оказывают помощь в практической подготовке кадров психологов.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов научно-исследовательских работ, проведённых по изучению психологических детерминантов повышения стрессоустойчивости студентов:

Научные рекомендации комментируемые связи наблюдаемых у студентов возрастных и педагогических особенностей проявления стрессоустойчивости с психологическими основами, в частности, связанными с учебной деятельностью аспектами проявления “высокой”, “средней”, “низкой” стрессоустойчивости, компонентами принятия информационного стресса, когнитивными и аффективными установками в межличностных отношениях, навыками общительности, влиянием внутренних и внешних детерминант в появлении устойчивого отношения к учебной деятельности включена в модуль «Общая психология» по приказу № 1. Учебно-научного центра “Психология” (справка учебно-научного центра “Психология” при Ташкентском государственном педагогическом университете от 5 февраля 2020 года № П-М-1а). В результате внедрения данных рекомендаций достигнут рост качества в сфере формирования ключевых компетенций, имеющих профессиональное значение для подготовки психологов для сферы образования, а также повышения уровня профессиональной подготовки;

рекомендации на основе полученных эмпирических результатов и детерминанты, влияющие на стрессоустойчивость и низкую или высокую степень её проявления, в частности, адекватная или неадекватная самооценка, повышение или понижение веры в себя, степень преодоления фрустрационных преград, положительных корреляционных взаимосвязей между высокой и низкой степенью фрустрационной толерантности включена в модуль “Психогигиена” Учебно-научного центра “Психология” при Ташкентском государственном педагогическом университете по приказу № 1 (справка учебно-научного центра “Психология” при Ташкентском государственном педагогическом университете от 5 февраля 2020 года № П-М-1а). В результате применения рекомендаций достигнуто обогащение научно-методического обеспечения базы лабораторий Центра;

рекомендации, связанные с обоснованием связи применения активных и пассивных методов копинг-стратегии поведения, влияющих на проявление стрессоустойчивости, в частности, методов «решение проблемы», «поиск социальной поддержки», «избегание проблемы», с местными психологическими особенностями, прежде всего, обучением старшими своих детей путям решения проблем, связанных с возникшей стрессовой ситуацией, обращением в стрессовых ситуациях студентов со слабой стрессоустойчивостью к помощи других вместо того, чтобы действовать самому, поиском социальной поддержки, обращением к поведению избегания проблемы, являющемуся пассивным методом копинг-стратегии, использованы для создания УМК по модули «Консультативная психология. Психокоррекция» Учебно-научного центра «Психология» при Ташкентском государственном педагогическом университете по приказу № 1 (справка учебно-научного центра «Психология» при Ташкентском государственном педагогическом университете от 5 февраля 2020 года № П-М-1а). В результате внедрения данного предложения расширились возможности прогнозирования проявления стрессоустойчивости и увеличились возможности для эффективной организации будущей практической деятельности будущих практических психологов;

сведения о разработке в составе программы тренинга, направленного на повышение стрессоустойчивости, созданного программного обеспечения, позволяющего повысить стрессоустойчивость студента путём комплексного влияния на когнитивную, аффективную, конативную, физиологическую сферы личности студента, которое впервые эмпирически подтвердило свои возможности эффективности для студентов, разработаны соответствующие этому практические рекомендации и включены в содержание тем учебного пособия «Основы психологического тренинга», подготовленного для студентов образовательного направления бакалавриата 5110900 - «Педагогика и психология» (Свидетельство №1023-068, выданное на основе приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 2 ноября 2019 года №1023). В результате реализации данного предложения теоретические знания будущих студентов-психологов по повышению стрессоустойчивости улучшились, появилась возможность улучшить качество практических занятий.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждены на 2-х международных и 8-х республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов. По теме диссертации всего опубликовано 18 научных работ. Одно учебное пособие, в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций, опубликовано 6 статей, в том числе, 4 статьи в республиканских журналах и 2 статьи в зарубежных журналах.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации составляет 140 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обосновывается актуальность и необходимость темы, освещается степень изученности проблемы, формулируются цель, задачи и предмет исследования, излагается научная новизна, достоверность, теоретическое и практическое значение результатов, их внедрение в практику, приводятся сведения об объявленных работах и структуре диссертации.

В содержании первой главы под названием **«Изучение поведения личности в стрессовых ситуациях: традиции научных подходов»**, направленной на анализ литературных источников, систематизированы мнения и идеи Корана, Хадисов и некоторых мыслителей по теме работы. В них событие стрессоустойчивости приводится в трактовке соприкасающихся с ней ряда качеств, в частности, если человека одолевают невзгоды или он сталкивается с проблемами, то относится к ним терпеливо, выдержанно, с чувством дорожить своим достатком; во всякой трудной ситуации действовать с умом; способностью управлять своими чувствами, умирять свой гнев; быть благородным, великодушным, делать добро и искать хорошее; не замечать недостатки у других людей. Если систематизировать детерминанты, лежащие в основе поведения на базе стрессоустойчивости в древних источниках, то можно сформировать следующую схему (рис. 1).

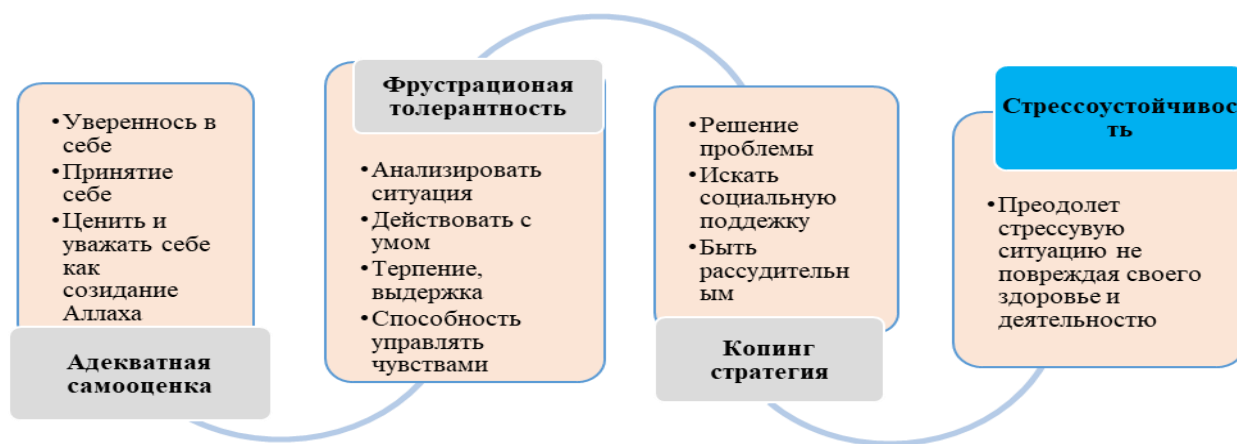


Рис. 1. Освещение в древних источниках черт характера личностей, склонных к стрессоустойчивости

Такие зарубежные и русские психологи-исследователи как Р.Лазарус, Л.Мерфи, С.Фолкман, Д.Амирхан, Н.Сирота, Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова, Б.Б.Величковский анализировали мнения о том, что активность личности в стрессогенных ситуациях, необходимость стрессоустойчивости для сохранения или ненарушения настроения работоспособности,

стрессоустойчивость личности – это навык преодоления трудностей на основе управления своими эмоциями, самообладания и определённого такта.

Проанализированы данные узбекских психологов М.Г.Давлетшин, Ғ.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, Э.Ғ.Ғозиев, З.Т.Нишанова и их учеников по изучению вопросов, близким к проблеме.

Во второй главе диссертации под названием **“Психологические детерминанты стрессоустойчивости студентов”** проанализированы проблемы синтеза психодиагностических данных и их интерпретации. В этой главе приведён анализ в разрезе курсов личностно-психологических особенностей проявления стрессоустойчивости студентов (Рис. 2).

Если проанализировать рисунок 2, то у 29,1% респондентов 1-курса и 21,1% 3-курса можно наблюдать низкий уровень стрессоустойчивости. Это можно объяснить следующим: важными факторами является то, что у студентов 1-курса после различных образовательных учреждений слабая социальная адаптация к новым требованиям, не хватает времени для учёбы на требуемом уровне, они не успевают осваивать всю необходимую информацию и завалены работой.

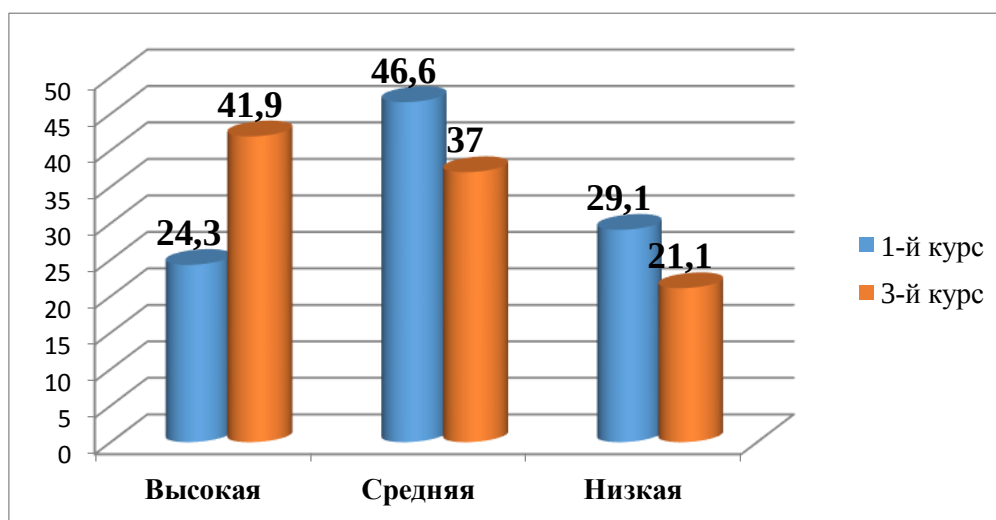


Рис.2. Проявление стрессоустойчивости у респондентов разных курсов (в %)

Хотя такие факторы присущи студентам не только 1-го, но и 3-го курса, но у студентов 1-курса несформированность на достаточном уровне опыта и навыка планирования своей ежедневной учебной деятельности и работы с существующим потоком информации считается важной основой для снижения их стрессоустойчивости.

Сравнительно малый удельный вес низкого уровня стрессоустойчивости среди респондентов 3-курса обосновывается их адаптированностью к учебной деятельности, повышением уровня психологических знаний, навыков, умений, расширением понятий и представлений о предметах и профессиональной сфере, а также обученностью рационально планировать своё время.

Если сделать общий вывод, то показатели низкого уровня стрессоустойчивости у студентов на 3-курсе 21,1% и на 1-курсе 29,1% можно обосновать тем, что у испытуемых 3-курса сформировались специфические умения и навыки сравнительно стабильного и адаптированного отношения к учебной деятельности, а также решения проблем в учебных процессах.

Вместе с тем, мы проанализировали также уровень стрессоустойчивости по отношению к общему числу респондентов и на этой основе выделили экспериментальную и контрольную группы нашего исследования. Респонденты с низким уровнем стрессоустойчивости выбраны в экспериментальную группу. Результаты отражены в таблице 1:

Таблица 1

**Степень проявления стрессоустойчивости респондентов,
участвовавших в констатирующем эксперименте
№=291**

Степень стрессоустойчивости	Всего (в %)
Высокая	32,9%
Средняя	41,9%
Низкая	25,2%

То, что у 32,9% респондентов наблюдается высокий уровень стрессоустойчивости показывает, что среди студентов есть молодые люди, способные сохранять самообладание в стрессовых ситуациях, умеющие контролировать себя и свои действия. Некоторые студенты, по причине своего жизненного опыта и личных качеств без отрицательного возражения принимают во время учебного процесса и информацию, и задания, как необходимость для формирования их как зрелых специалистов; выполняют их своевременно, не откладывая. А это является основой проявления стабильного отношения к стрессогенным ситуациям, связанным с учебным процессом.

Средний уровень стрессоустойчивости выявлен у 41,9% респондентов. Такие студенты обычно проявляют выдержанность, порой невыдержанность к стрессогенным ситуациям, иногда к стрессу, и действуют как студенты с низким уровнем стрессоустойчивости.

У 25,2% респондентов низкий уровень стрессоустойчивости, как следствие они из-за отсутствия навыка выхода из стрессовых ситуаций поддаются стрессу и показывают в процессе учебной деятельности слабые результаты.

Следовательно, если сделать вывод, основываясь на вышеуказанные мнения, то в студенческие годы существуют специфические стрессогенные ситуации и эти ситуации остаются основным фактором попадания некоторых студентов в стрессовые ситуации.

В исследовании вопрос изучения взаимозависимости между стрессоустойчивостью и самооценкой, фрустрационной толерантностью, возможностями применения методов копинг-стратегии определен в качестве

задачи исследования и полученные результаты приведены ниже (таблица 2)

Таблица 2

**Проявление корреляционной взаимосвязи
между стрессоустойчивостью и их детерминантами**

			Копинг-стратегия		
Детерминанты Стрессо- устойчивост	Самооценка	Фрустрационная толерантность	Решение проблемы	Поиск социальной поддержки	Уход от проблемы
	0,430**	0,427**	0,114	0,350**	0,266**

Примечание: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Существование у испытуемых положительной корреляционной связи ($r=0,430$; $p \leq 0,01$) между стрессоустойчивостью и самооценкой показывает и высокий уровень стрессоустойчивости у студентов, способных к адекватной самооценке (таблица 2). Такие студенты, из-за их высокого уровня веры себя могут правильно выбирать и способны реализовывать пути выхода из стрессогенных ситуаций. Напротив, у студентов, дающих неадекватную самооценку (оценка низкая или высокая), наблюдается и низкий уровень стрессоустойчивости. Причиной этого является то, что студенты, неадекватно дающие себе высокую или низкую оценку, не могут выйти из стрессовых ситуаций, т.е. они завышают оценку своих возможностей решения данных ситуаций или, наоборот, из-за неверия в себя даже и не пытаются решить стрессогенную ситуацию, проблему.

У студентов выявлено существование значимой взаимозависимости ($r=0,427$; $p \leq 0,01$) между качеством толерантного отношения к фрустрационным ситуациям, возникающим в случае, когда они сталкиваются с преградами, появляющимися на пути удовлетворения их определённых потребностей и стрессоустойчивостью.

Эта зависимость объясняется тем, что студенты с низким уровнем фрустрационной толерантности быстро теряются в стрессогенных и фрустрационных ситуациях и допускают слабость в поиске путей выхода из данного положения. Если такую ситуацию, с одной стороны, можно связать с тем, что такие студенты под влиянием различных воздействий привыкли к лёгкой жизни и безвольны к выдерживанию жизненных трудностей, то, с другой стороны, это можно обосновать отсутствием у них психологических знаний, навыков и умений или незнанием уместного использования имеющихся знаний и навыков. Вместе с тем, такие студенты неправильно понимают даже и простые преграды, возникающие на пути достижения поставленной перед ними цели, т.е. понятие “непреодолимости” является у них причиной ослабления своей стрессоустойчивости, что оказывает

отрицательное влияние не только на психическое состояние студента, но и на его учебную деятельность, самое главное, на физиологическое здоровье.

Напротив, студенты со стрессоустойчивостью и фрустрационной толерантностью стремятся найти решение проблемы при возникновении стрессовых ситуаций, проще относиться к трудностям, происшедшим в их жизни и деятельности. Обычно такие студенты отличаются от своих сверстников терпеливостью, выдержкой, умением действовать с умом, стремлением не рассматривать фрустрационную ситуацию как проблему и не завышать её значение.

У респондентов наблюдалась положительная корреляционная связь между стратегией поиска социальной поддержки копинг-поведения и стрессоустойчивостью ($r=0,350$; $p\leq 0,01$). Это, как утверждалось выше, объясняется тем, что оказавшиеся в стрессогенной ситуации некоторые студенты обращаются к “надёжным людям”, а не решают проблему. Вместе с тем, студент, оказавшийся в стрессе, обращается к друзьям, студентам своей группы и знакомым на факультете студентам, товарищи оказывают ему поддержку, материальную, духовную и интеллектуальную помощь в решении проблемы. Поэтому наблюдается положительная взаимосвязь между стрессоустойчивостью и поиском стратегии социальной поддержки.

Наблюдается также положительная взаимосвязь ($r=0,266$; $p\leq 0,01$) между стрессоустойчивостью и стратегией копинг-поведения ухода от проблемы. Некоторые студенты предпочитают уходить от проблемы в стрессогенной ситуации нежели решать эту проблему, они при этом обращаются к виртуальному миру. Они слабо усваивают предметы и неудовлетворительно выполняют задания сессии, часто выбирают методы ухода от проблемы в стрессогенной ситуации – это обстоятельство объясняется тем, что они никуда не выходят, спят, долго время проводят в виртуальном мире, посещая бесполезные сайты, играют в игры, смотрят телевизор.

Из вышеприведённого анализа можно сделать вывод о том, что у студентов взаимосвязь между самооценкой, фрустрационной толерантностью, стратегиями копинг-поведения как детерминанты повышения стрессоустойчивости играют важную роль.

В третьей главе под названием **«Психологические возможности повышения стрессоустойчивости у студенческой молодёжи»** проанализированы методологические основы и возможности эффективности тренинговой программы, направленной на повышение стрессоустойчивости студентов.

Существуют специфические причины выбора психологических тренингов в качестве эффективного средства формирования стрессоустойчивости студентов. Одной из них является то, что в настоящее время получаемые студентами теоретические знания в большинстве случаев не адаптированы к реальным жизненным ситуациям, отсутствует возможность проверки на практике полученных знаний, как следствие, знания остаются

непревращёнными в умения и навыки. На наш взгляд, настало время заполнить эту брешь и в настоящее одним из основных путей реализации этого являются тренинги. В соответствии с этим сформированная тренинговая программа собрала в себя три группы нижеследующих компонентов (Рис.3).

Когнитивный	Аффективный	Конативный	Физиологический
Даются сведения о таких понятиях как стресс, стрессогенные факторы, фрустрация и фрустрационная толерантность, копинг-стратегия, стрессоустойчивость и у участников в отношении этих понятий повышаются знания.	Формируется положительное отношение к стратегиям самооценки личности, стрессогенному событию и фрустрационной преграде, копинг-стратегии “”Решение проблемы”, “Поиск социальной поддержки”	Создаётся ситуационная модель стрессогенного события, которое может возникнуть в процессе жизни или учебной деятельности и в этих условиях формируются навыки поведения, направленные на проявление стрессоустойчивости	Путём обучения выполнению медитационных упражнений, направленных на физиологические успокоение организма, попавшего в стресс, обучение организма физиологическому успокоению

Рис.3. Компоненты тренинговой программы, проводимой в экспериментальной группе

Разработка специальной программы психологического тренинга, направленного на повышение стрессоустойчивости студентов, основывается на гештальт - терапии, когнитивной терапии, арттерапии (терапия живописью, музыкой, танцем), которые считаются методологическими основами групповой терапии. Данная программа состоит из 10 занятий, со студентами занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа в течение 5 недель. После завершения занятий выполнена повторная диагностика уровня стрессоустойчивости студентов.

Изменения в результатах экспериментальной группы после проведения занятий тренинга, основанного на данных компонентах, проявились следующим образом (таблица 3).

Последние результаты опыта по формированию одного из детерминантов, повышающих стрессоустойчивость, т.е. самооценки, не дали ожидаемых показателей; в констатирующем эксперименте они показали $M_1=22,0$; в контрольном эксперименте $M_2=22,3$ ($t=0,10$). Это можно объяснить тем, что испытуемые студенты не усвоили необходимых навыков тренинговых занятий.

В ходе проведённых занятий предпринята попытка достижения формирования навыков осознания себя и самооценки, предусмотренных моделью формирующего опыта студентов. Однако, подтвердилось, что это качество, сформированное в детстве под влиянием оценки и отношения

представителей окружающей среды и его сложно изменить в ожидаемой степени за определённое короткое время. В соответствии с этим, возможно на самого студента оказали своеобразное значимое влияние отношение сотрудников деканата, преподавателей и других студентов образовательного учреждения.

Таблица 3

Статистическая разница между результатами констатирующего и контрольного эксперимента в экспериментальной группе (по критерию Стьюдента)

Факторы, повышающие стрессоустойчивость	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Статистическая значимость разницы (по t-критерию)
Самооценка	22,0	22,3	0,10
Фрустрационная толерантность	3,4	8,2	11,9***
Копинг - Решение проблемы	22,3	25,3	2,65***
Копинг - Поиск социальной поддержки	18,6	20,2	-1,35
Копинг - Уход от проблемы	20,9	18,4	-3,55***

Примечание: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$.

Результаты фрустрационной толерантности испытуемых экспериментальной группы в констатирующем эксперименте $M_1=3,4$ и в контрольном эксперименте $M_2=8,2$ показали значимые статистические различия ($t=11,9$; $p \leq 0,001$). Эти результаты обосновывают изменение отношения к фрустрационным ситуациям у испытуемых студентов в результате проведенных тренинговых занятий, и в соответствии с этим подтверждено, что фрустрационная толерантность испытуемых является одним из важных детерминантов, закладывающих основу стрессоустойчивости.

При применении стратегии “Решение проблемы”, являющейся активным методом копинг-поведения, у испытуемых экспериментальной группы существует статистическая разница между результатами констатирующего и контрольного эксперимента, т.е. $M_1=22,3$ и $M_2=25,3$ ($t=2,65$; $p \leq 0,001$). Эта разница обосновывает то, что после формирующего опыта у испытуемых усилилось стремление решать проблему, занятия тренинговой программы применены уместно и целесообразно, испытуемые сделали необходимые выводы и у них сформировались необходимые навыки.

У испытуемых экспериментальной группы показатели стратегии “Поиск социальной поддержки” копинг-поведения составили в констатирующем эксперименте $M_1=18,6$, а в контрольном эксперименте $M_2=20,2$ ($t= -1,35$; $p \leq 0,001$). Т.е. студенты, участвовавшие в констатирующем эксперименте, при оказании в стрессовой ситуации всегда пользовались чьей-либо поддержкой, иначе говоря, они привыкли к получению помощи от

кого-либо в проблемных ситуациях, которые могут привести в жизни к свершившемуся стрессу. Впрочем, некоторые студенты в любом проблемном положении, стрессовой ситуации ищут поддержку в виртуальном мире. Необходимо особо отметить, что для того, чтобы устранить у испытуемых такой отрицательный навык и сформировать способ самим решать проблему, необходим длительный период времени. Несмотря на то, что мы с помощью программы тренинга пытались уменьшить применение этого способа, но было выявлено, что для изменения этого навыка требуется больше времени.

Значимые статистические различия и между показателями стратегии “Уход от проблемы” копинг-поведения испытуемых составили в констатирующем эксперименте $M_1=20,9$, а в контрольном опыте $M_2=18,4$ ($t = -3,55$; $p \leq 0,001$). Из бесед, проведённых в процессе констатирующего и формирующего эксперимента, выяснилось, что большинство сегодняшних студентов при столкновении со стрессовыми ситуациями выбирают пассивные пути – бесполезное, часами проведение времени в социальных сетях, игра в компьютерные игры, длительный сон, потребление кофе или энергетических напитков. Известно, что такие пассивные способы не помогают выйти из стрессовой ситуации, напротив, могут усилить её, потому что эти способы не имеют никакого отношения к решению существующей проблемы; через некоторое время, студент, видя, что проблема всё ещё остаётся без решения, ещё больше начинает нервничать и попадает в ещё более сильный стресс. То, что после формирующего опыта наблюдалось уменьшение степени применения этих способов, ещё раз подтверждает возможность эффективности программы тренинга.

Наблюдались различия и в показателях уровня стрессоустойчивости после формирующего опыта у испытуемых экспериментальной и контрольной групп (Рис.4).

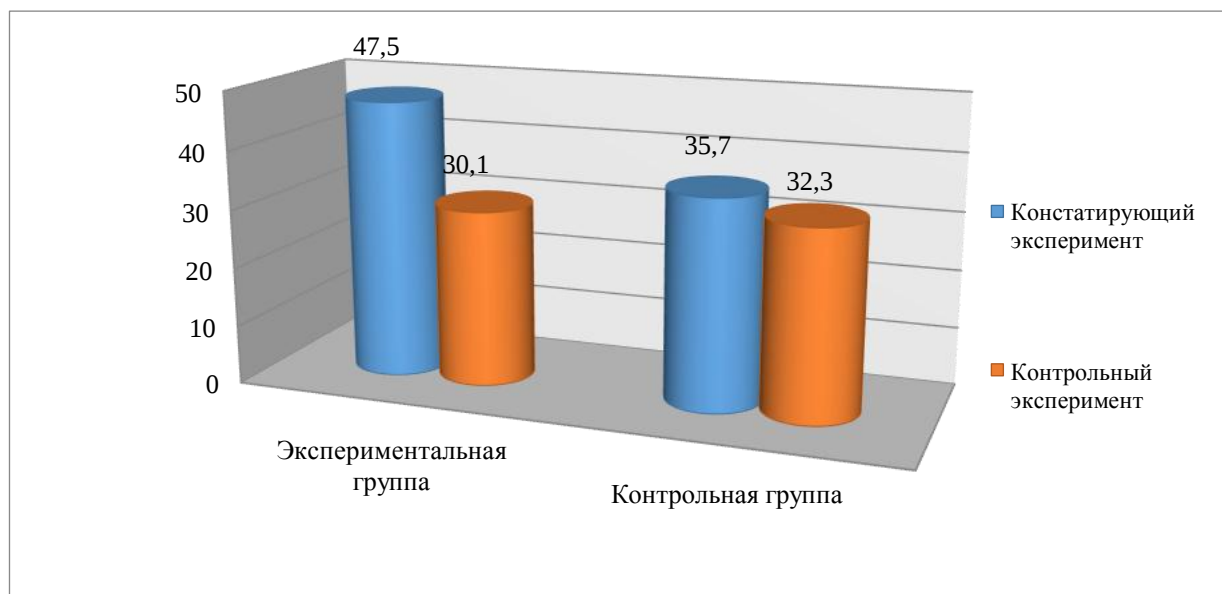


Рис.4. Показатели стрессоустойчивости испытуемых в констатирующем и контрольном эксперименте

Стрессоустойчивость в экспериментальной группе в констатирующем эксперименте составила $M_1=47,5$, в контрольном эксперименте $M_2=30,1$. В контрольной группе этот показатель практически не изменился, т.е. составил $M_1=35,7$ и $M_2=32,3$. Эти показатели объясняются следующим: чем выше результаты, тем в такой же мере ниже стрессоустойчивость, и наоборот. Раз так, то высокий уровень стрессоустойчивости ($M_1=47,5$) в экспериментальной группе констатирующего эксперимента объясняет низкий уровень данного качества. После формирующего эксперимента этот показатель изменился ($M_2=30,1$), т.е. низкий уровень стрессоустойчивости вырос до среднего уровня, т.е. повысился показатель их стрессоустойчивости. А в контрольной группе стрессоустойчивость и в констатирующем эксперименте, и в контрольном эксперименте осталась на среднем уровне.

Исходя из результатов исследования, выявлены психологические возможности повышения стрессоустойчивости студентов и разработана следующая психологическая модель (Рис.5).

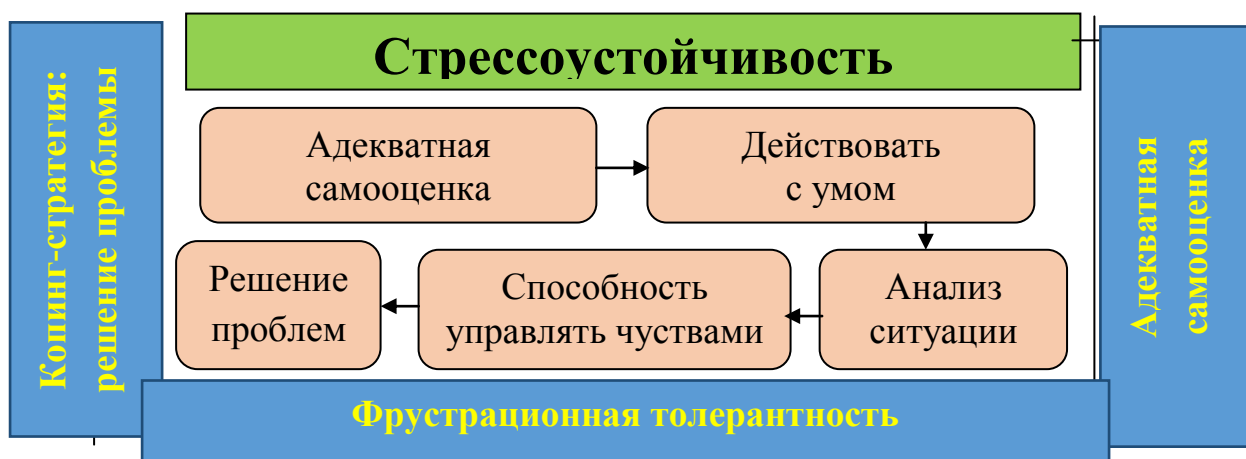


Рис. 5. Психологическая модель повышения стрессоустойчивости у студентов

В соответствии с этой моделью, студент для выражения стабильного отношения к различным стрессовым ситуациям должен быть прежде всего адекватным в самооценке, фрустрационно толерантным по отношению к фрустрационным ситуациям, возникающим в процессе учебной деятельности и при столкновении с стрессовыми ситуациями стараться решить проблему, опираясь на стратегию решения копинг-поведения.

Следовательно, опираясь на результаты исследовательской работы, можно сказать, что путём оказания психологического влияния на детерминанты, воздействующие на стрессоустойчивость студентов, достигается формирование у них навыков стрессоустойчивости, а также повышение их стрессоустойчивости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе результатов исследований, проведённых по диссертационной работе на тему «Психологические детерминанты повышения стрессоустойчивости студентов», представлены следующие выводы:

1. На основе систематизации литературных источников мы посчитали необходимым объяснить в новой форме характеристику стрессоустойчивости: стрессоустойчивость – это не только волевая, но и эмоциональная, интеллектуальная, мотивационно-поведенческая и социальная устойчивость личности; эта устойчивость помогает личности достигать своей успешной деятельности в стрессогенных ситуациях. Следовательно, целесообразен обязательно комплексный подход к изучению стрессоустойчивости.

2. В студенческие годы наблюдалась значимая взаимосвязь между стрессоустойчивостью и самооценкой. Установлено, что студенты, способные давать адекватную самооценку, правильно выбирают пути выхода из стрессовых ситуаций и добиваются этого; напротив, студенты, дающие себе неадекватную оценку, не могут выйти из стрессовых ситуаций по причине завышенной оценки своих возможностей для решения данной ситуации (дающие высокую самооценку), или, наоборот, не верят в себя и даже некоторые студенты и не пытаются решить стрессогенное событие. Это снижает их стрессоустойчивость.

3. Выявлено, что студенты с низким уровнем фрустрационной толерантности теряются в стрессогенных и фрустрационных положениях и допускают слабость в поисках путей выхода из таких ситуаций. Установлено, что у студентов с низким уровнем фрустрационной толерантности также низкий уровень и стрессоустойчивости.

4. Использование копинг-стратегии, являющейся самым активным способом решения проблемы, не дало во время констатирующего эксперимента значимой статистической корреляции с показателем стрессоустойчивости. Это объясняется тем, что большинство таких студентов не знают путей решения проблем в стрессогенной ситуации и не обладают таким навыками и умениями.

5. У испытуемых наблюдалась значимая статистическая взаимосвязь между стрессоустойчивостью и социальной поддержкой поиска стратегии. Такой студент, оказавшийся в стрессе, обращается к членам семьи, друзьям, сверстникам, студентам своей группы, знакомым на факультете студентам; они оказывают ему поддержку, решение этой проблемы проходит в увязке с оказанием материальной, духовной, интеллектуальной помощи.

6. Наблюдалась также значимая взаимосвязь между стрессоустойчивостью и копинг-стратегией ухода от проблемы. Студенты с низким уровнем стрессоустойчивости и склонностью к применению способа копинг-стратегии в виде ухода от проблемы отличаются тем, что слабо усваивают предметы и неудовлетворительно выполняют задания сессии;

вместо решения стрессовой ситуации они предпочитают уходить от проблемы и в большинстве случаев никуда не выходят, предаются сну, в течение долгого времени, посещают различные бесполезные сайты виртуального мира, играют в игры, смотрят телевизор, пьют кофе или потребляют энергетические напитки.

7. В процессе формирующего опыта проанализирована важность оказания одновременного влияния когнитивной, аффективной, конативной и физиологической сфер на повышение стрессоустойчивости. Выявление статистически значимых различий в результатах констатирующего и контрольного эксперимента испытуемых показало возможности эффективности программы тренинга.

**TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY
SCIENTIFIC COUNCIL ON AWARDING OF SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.01.2020.P.26.02**

**TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER NIZAMIY**

ISMOILOVA NURJAXON ZUXURIDDINOVNA

**PSYCHOLOGICAL DETERMINATIONS OF DEVELOPING STRESS
RESISTANCE IN STUDENTS**

19.00.06 – Youth and pedagogical psychology. Developmental psychology

**DISSERTATION ABSTRACT FOR THE DOCTOR
OF PHILOSOPHY DEGREE (PhD)**

Tashkent – 2020

The theme of Doctor of Philosophy (PhD) dissertation is registered in the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under № B2020.2.PhD/P178.

The dissertation was completed at the Tashkent State Pedagogical University.

The dissertation abstract is published on the website of the Scientific Council (www.tdpu.uz) and in the Ziyonet Information Portal (www.ziyonet.uz) in three languages (Uzbek, Russian and English).

Scientific supervisor: **Nishanova Zamira Taskaraevna**
doctor of psychological sciences, professor

Official opponents: **Abdurasulov Rustam Abduraimovich**
doctor of psychological sciences, docent
To'ychieva Saodat Meyliqo'zievna
Candidate of psychological sciences, docent

Leading organization: **Karshi State University**

The dissertation defense will be held on "___" _____ 2020, at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.01.2020.P.26.02 at the Tashkent State Pedagogical University (Address: 100185, Tashkent, Chilanazar district, Bunyodkor str., 27 Ph. : (+99871) 276-82-32; fax: (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz).

The dissertation can be found at the Information Resource Center of Tashkent State Pedagogical University (registered with _____). (Address: 100185, Tashkent, Chilanazar district, Bunyodkor str., 27. Ph. : (+99871) 276-82-32.)

The dissertation abstract was released on _____ 2020
(Record of the Registrar No. _____ of _____ of 2020)

G.B.Shoumarov
Chairman of the Scientific council awarding Scientific degrees,
doctor of psychological sciences, professor

X.A.Kadirova
Giving scientific degrees
Scientific Secretary of the Scientific Council awarding Scientific degrees,
candidate of psychological sciences, docent

V.M.Karimova
chairman of a scientific seminar under Scientific Council awarding scientific degrees
doctor of psychological sciences, professor

Introduction (abstract of PhD thesis)

The aim of research is to study the characteristics.

The aim of the research is to study the characteristics of the interaction between the psychological determinants of increasing stress stability in students and to identify the possibilities of the developed training program.

The object of the research is the first and third year students (291 people) of the faculties of pedagogy and psychology of Tashkent State Pedagogical University named after Nizami, Namangan State University, Jizzakh State Pedagogical Institute.

The subject of the research is the psychological determinants of increasing stress stability in students and the possibilities of influencing them.

The scientific novelty of the research are as follows:

- studied the specifics of reverberating the stress stability in the learning process of students;
- the relationship between stress stability and its determinants such as self-esteem and frustration tolerance has been empirically determined;
- studied the specific aspects of the applying the stress stability and the strategies of active and passive methods of coping behavior in students;
- it is worked out the training program aimed at increasing stress stability and its effectiveness opportunities for students have been explored.

Implementation of research results. On the basis of the results of research on the study of psychological determinants of increasing stress stability in students:

- it is studied the specifics of stress stability in the educational process and new concepts such as “stress”, “stress resistance”, “self-esteem”, “frustration tolerance” are applied to the educational process of Tashkent State Pedagogical University, Namangan State University, Jizzakh Pedagogical Institute (academic training programmes created on the basis of standard curricula as “Social Psychology Conflictology”, “Fundamentals of Psychological Training” which confirmed by Annex 2 to the Order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated August 25, 2018 No.744)

As a result, to enrich the scientific and practical knowledge of students studying in the field of specialization of “Pedagogy and Psychology”.

- it is applied to the educational process of Educational and Scientific Center “Psychology” under the Tashkent state pedagogical university the new scientific and practical materials to determine the characteristics of the interaction of factors such as “self-assessment”, “frustration tolerance”, “coping strategy” as determinants of increasing stress stability (Reference No.3 of March 2, 2020 of the Educational and Scientific Centre “Psychology” under the Tashkent State Pedagogical University). As a result, it is achieved that the knowledge of future psychologists on stress tolerance, self-esteem, frustration tolerance, coping strategies has been improved, scientific and scientific practical information will be served as a basis for effective organization of their future practice and improve the quality of formation of professionally relevant core competencies;

- studied the peculiarities of applying of active and passive methods of coping behavior strategy and coping with stress in students as well as it is applied to the task of the annex No.2 of the Educational and Scientific Center “Psychology” “Conducting scientific psychological research on the study, analysis and solution of current social problems in society and to ensure the development of effective methods used in them” (Reference No.3 of March 2, 2020 of the Educational and Scientific Center “Psychology” under the Tashkent State Pedagogical University). As a result, the effectiveness of the center has been increased.
- it is implemented the suggestions on the possibilities of a training program designed to increase stress stability in students of the annex No.2 of the Educational and Scientific Center “Psychology” such as “Conducting practical psychological research on specific and systemic problems related to the psychology of the individual in society on the basis of government orders and social requirements, and developing proposals for their solution” (Reference No.3 of March 2, 2020 of the Educational University). As a result, the enriching scientific and methodological support of the laboratories of the Center has been achieved.

The structure and volume of the dissertation. The content of the dissertation consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a list of references and appendices. The volume of the dissertation is 140 pages

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLICATIONS

I бўлим (I часть; I part)

1. Исмоилова Н.З. Психологик стресс: назария ва таҳлил // Мактаб ва ҳаёт. – Тошкент, 2012. №3. Б.20-22. (19.00.00; № 3)
2. Исмоилова Н.З. Бўлажак педагог: фрустрация ва мақсадга эришиш // Мактаб ва ҳаёт. – Тошкент, 2012. №5. Б. 4-6. (19.00.00; № 3)
3. Исмоилова Н.З. Талабаларда стрессга чидамлилиқнинг психологик таҳлили // Замонавий таълим. – Тошкент, 2016. № 8. Б. 21-26. (19.00.00; № 8)
4. Исмоилова Н.З. Изучение стрессогенных факторов в учебной деятельности студентов // Вестник интегративной психологии. – Ярославль, 2019. №18. С. 92-97. (19.00.00; № 2)
5. Исмоилова Н.З. Копинг стратегиянинг стрессоген вазиятлардаги ҳуққатворда ифодаланиши // Психология. – Бухоро, 2019. № 3. Б. 40-42. (19.00.00; № 5)
6. Исмоилова Н.З. Стресс у студентов при фрустрационном состоянии // Молодежь в современном мире: проблемы и перспективы / XIII Всероссийская научно-практическая конференция. Уфа. 2017. С. 343-346.
7. Исмоилова Н.З. Талабалик даври стресслари // Актуальные проблемы психологии Узбекистана / Материалы научно-практической конференции. 2018. Б. 283-284.
8. Исмоилова Н.З. Талабада стресснинг юзага келиши. // Ўзбекистонда илмий психологиянинг ривожланиш истиқболлари // Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Тошкент. - 2018. Б. 150-152.
9. Исмоилова Н.З. The importance of coping strategies in stressful situations // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее. XXX Международная научно-практическая конференция. – Пенза. 2020. С. 247-252.

II бўлим (II часть; II part)

10. Исмоилова Н.З. Психологик тренинг асослари. –Т.: Инновация-Зиё. Ўқув қўлланма. 2019. – 242 б.
11. Исмоилова Н.З. Стрессга қандай муносабатда бўлиш керак // Соғлом авлод учун. – Тошкент, 2018. № 2. Б. 29-30.
12. Исмоилова Н.З., Миртурсунова Н. Талабаларда стрессоген таъсирларга муносабат билдиришнинг индивидуал-психологик жиҳатлари.// Психологияда шахс индивидуаллиги шаклланишининг долзарб муаммолари /Вазирлик миқёсидаги илмий-амалий анжуман. –Тошкент. 2012. Б.185-187.

13. Исмоилова Н.З., Назарова З. Талабалик даврида кечадиған стресслар ва уларнинг ўқув фаолиятига таъсири. // Халқаро илмий-амалий конференция. XX аср психологияси: назария амалиёт истиқболлари мавзусидаги халқаро илмий анжуман. –Тошкент. 2013. Б. 273-275.
14. Исмоилова Н.З., Миртурсунова Н. Олий ўқув юрти талабасида фрустрация.// Ёшлар ижтимоий фаоллигини оширишда амалий психологиянинг ўрни / Республика илмий-амалий конференцияси. – Тошкент. 2013. Б. 73-75.
15. Исмоилова Н.З., Қаршиева Д.С. Проявление эмоционального стресса у студентов при фрустрационной состоянии. // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи. Сборник материалов 4-международной научно-практ. конф. Махачкала, 2013. С. 53-55.
16. Исмоилова Н.З., Д.Мирвосилова. Ўспиринлик даврида стрессли вазиятларни олдини олишда қўлланиладиган копинг стратегия усуллари.// Педагогика-психология фанларининг таълим тизимини ривожлантиришдаги ўрни: Рес. илм.амалий конф. материаллари. – Тошкент. 2015. Б. 215-117.
17. Ismoilova N.Z. Rafikjanova R. Training of Students to Tolerant Relations in the Process of Higher Yeducation // International jurnal of progressive sciences and technologies, 2019. vol 14, №2, P. 218-220. (импакт-фактор - 5,6)
18. Исмоилова Н.З., Ибрагимова З. Аёл ва стресс. // Шахсда илмий дунёқараш ривожланишининг психологик имкониятлари ва тарбиявийлик жиҳатлари // Респ. илмий-амалий конф. – Тошкент. - 2018. Б. 260-262.