TALABALARDA PSIXOLOGIK REZILIENTLIKNI TAKOMILLASHTIRISHNING EMOTSIONAL-KOGNITIV DETERMINANTLARI

Hayitova Oydinniso Aliyevna
Osiyo Xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya: Mazkur tezisda talabalarda psixologik rezilientlikni takomillashtirishning emotsional-kognitiv determinantlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Psixologik rezilientlik shaxsning stressli vaziyatlar, muvaffaqiyatsizliklar, ijtimoiy bosim va o'quv faoliyatidagi qiyinchiliklarga moslashishi, ruhiy muvozanatini tiklashi hamda maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini davom ettirish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Tadqiqot mavzusi doirasida emotsional o'zini o'zi boshqarish, kognitiv qayta baholash, kognitiv moslashuvchanlik, o'ziga ishonch va refleksiv tafakkurning rezilientlikni rivojlantirishdagi o'rni yoritiladi. Shuningdek, talabalarning psixologik barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan kompleks psixologik-pedagogik yondashuv taklif etiladi.

Kalit so'zlar: psixologik rezilientlik, emotsional-kognitiv determinantlar, emotsional intellekt, kognitiv moslashuvchanlik, stress, o'zini o'zi boshqarish, kognitiv qayta baholash, o'ziga ishonch, refleksiya, talabalar psixologiyasi.

Kirish. Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarning nafaqat kasbiy bilim va ko'nikmalarini, balki psixologik barqarorligi, emotsional muvozanati va murakkab hayotiy vaziyatlarga moslashish imkoniyatlarini rivojlantirish ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Oliy ta'lim jarayonida o'quv yuklamasining ortishi, imtihonlar, ilmiy topshiriqlar, vaqtni boshqarish muammolari, shaxslararo munosabatlar va kelajak kasbiga oid noaniqliklar talabalarda turli darajadagi psixologik zo'riqishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Bunday sharoitda psixologik rezilientlik shaxsning qiyinchiliklarni yengib o'tishi, stressga nisbatan moslashuvchan munosabat shakllantirishi va faoliyat samaradorligini saqlab qolishida muhim resurs hisoblanadi. Rezilientlikni faqat qiyinchiliklarga chidash yoki salbiy emotsiyalarni bostirish bilan cheklash mumkin emas. U shaxsning mavjud vaziyatni anglash, emotsional reaksiyalarini boshqarish, muammoni turli nuqtayi nazardan baholash va maqbul yechimlarni tanlash qobiliyatlarini ham qamrab oladi.

Ilmiy adabiyotlarda psixologik rezilientlik stressga javob berish, emotsional boshqaruv, kognitiv qayta baholash va moslashuvchan xulq-atvor bilan uzviy bog'liq holda o'rganiladi. Xususan, kognitiv qayta baholash va rezilientlik o'rtasidagi munosabatni qamrab olgan meta-tahlilda 29 824 ishtirokchini qamrab olgan 55 ta tadqiqot natijalari umumlashtirilib, mazkur ko'rsatkichlar o'rtasida ijobiy bog'liqlik aniqlangan [1]. Bu holat talabalarda rezilientlikni rivojlantirishda emotsional va kognitiv mexanizmlarni birgalikda o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi talabalarda psixologik rezilientlikni takomillashtirishga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy emotsional-kognitiv determinantlarni nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ularni rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvni asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilanadi:

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

1. Psixologik rezilientlik tushunchasining mazmuni va uning talaba shaxsi rivojlanishidagi ahamiyatini yoritish.
2. Emotsional determinantlarning, jumladan, emotsional o‘zini o‘zi boshqarish va stressga bardoshlilikning rezilientlik bilan aloqasini tahlil qilish.
3. Kognitiv determinantlar, xususan, kognitiv qayta baholash, moslashuvchan tafakkur va o‘ziga ishonchning ahamiyatini ochib berish.
4. Emotsional va kognitiv jarayonlarning o‘zaro ta'sirini tavsiflash.
5. Talabalarda psixologik rezilientlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tezis nazariy-tahliliy yondashuv asosida tayyorlandi. Tadqiqot doirasida psixologik rezilientlik, emotsional boshqaruv, kognitiv qayta baholash va akademik moslashuvga oid ilmiy manbalarning mazmuni tahlil qilinadi, tushunchalar qiyoslanadi hamda nazariy umumlashtirish amalga oshiriladi.

Talabalarda rezilientlikni rivojlantirish mexanizmlarini tushuntirishda tizimli yondashuv va emotsional-kognitiv jarayonlarning o‘zaro aloqasi tamoyiliga tayaniladi. Taklif etilayotgan yondashuv empirik tadqiqot natijasi emas, balki keyingi eksperimental va diagnostik tadqiqotlarda tekshirilishi mumkin bo‘lgan nazariy-amaliy model hisoblanadi.

Asosiy qism

1. Psixologik rezilientlikning mohiyati va tarkibiy xususiyatlari

Psixologik rezilientlik — shaxsning stress, qiyinchilik va noqulay hayotiy vaziyatlar ta'sirida moslashuvchan faoliyat yuritishi, mavjud psixologik resurslardan foydalanishi va zarur hollarda ruhiy-funksional muvozanatini qayta tiklash qobiliyatidir. Mazkur xususiyat shaxsning o‘zgarmas va tug‘ma sifati sifatida emas, balki individual xususiyatlar, orttirilgan tajriba, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va muhit omillari bilan o‘zaro aloqada namoyon bo‘ladigan dinamik jarayon sifatida qaralishi lozim.

Talabalik davrida rezilientlikning ahamiyati, avvalo, shaxsning yangi ijtimoiy muhitga moslashishi, mustaqil qarorlar qabul qilishi va o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatsizliklarni konstruktiv tarzda yengib o‘tishida ko‘rinadi. Masalan, imtihondan qoniqarsiz natija olishni o‘z qobiliyatsizligining mutlaq isboti sifatida qabul qilish o‘rniga, tayyorgarlik strategiyasini qayta ko‘rib chiqish zarurligini anglash rezilient xulq-atvorning muhim ko‘rinishidir.

Psixologik rezilientlikni quyidagi o‘zaro bog‘liq komponentlar orqali tahlil qilish mumkin:

- Emotsional komponent — emotsional holatlarni anglash, ularni boshqarish va salbiy kechinmalardan keyin muvozanatni tiklash.
- Kognitiv komponent — vaziyatni real baholash, muqobil yechimlarni ko‘rish, fikrlash moslashuvchanligi va muammolarni hal etish.
- Motivatsion komponent — maqsadga intilish, ichki motivatsiya, qat'iyat va muvaffaqiyatsizlikdan keyin faoliyatni davom ettirish.
- Xulq-atvor komponenti — muammoga yo‘naltirilgan strategiyalarni tanlash, yordam so‘rash va vaziyatga mos harakat qilish.
- Ijtimoiy komponent — oila, do‘stlar, pedagoglar va universitet muhitidan foydalanish orqali qo‘llab-quvvatlash resurslarini safarbar etish.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Ushbu komponentlar o‘zaro ta’sirda faoliyat ko‘rsatadi. Shu sababli talabalarning rezilientligini takomillashtirish faqat emotsiyalarni nazorat qilish yoki ijobiy fikrlashni o‘rgatish bilan cheklanmasligi kerak.

2. Psixologik rezilientlikning emotsional determinantlari

Emotsional determinantlar shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglashi, ularning sabablarini tushunishi va emotsional reaksiyalarini vaziyatga mos ravishda boshqarishi bilan bog‘liq psixologik omillardir. Ular talabaning stressli vaziyatga qanday munosabat bildirishini, muammoga qancha vaqt davomida emotsional jihatdan berilib qolishini va faoliyatini qayta tashkil etish imkoniyatini belgilashda muhim rol o‘ynashi mumkin.

Emotsional o‘zini o‘zi boshqarish. Mazkur qobiliyat xavotir, ranjish, qo‘rquv va umidsizlik kabi kechinmalarni anglash hamda ularga nisbatan moslashuvchan javob qaytarishni nazarda tutadi. Emotsional boshqaruvning maqsadi salbiy his-tuyg‘ularni butunlay yo‘qotish emas, balki ularning xatti-harakat va qarorlar qabul qilishga salbiy ta’sirini kamaytirishdir. Masalan, imtihon oldidan xavotirni his qilgan talaba nafasni me’yorlashtirish, tayyorgarlik rejasini tuzish va diqqatni bajarilishi mumkin bo‘lgan vazifalarga qaratish orqali vaziyatni boshqarishi mumkin.

Emotsional anglash. O‘z emotsiyalarini aniqlash va ularni nomlash talabaning ichki holatini yaxshiroq tushunishiga yordam beradi. Charchoqni, xavotirni yoki hafsalasizlikni farqlay olish ushbu holatlarning sabablarini aniqlash va ularga mos choralarni tanlash uchun zarur.

Frustratsiyaga bardoshlilik. Kutilgan natijaga erisha olmaslik, cheklovlarga duch kelish yoki kechiktirilgan mukofotga sabr qilish jarayonida yuzaga keladigan noqulaylikni konstruktiv tarzda boshqarish rezilientlikning muhim jihatlaridan biridir. Bu xususiyat talabaning muvaffaqiyatsizlikdan keyin o‘qishdan voz kechmasdan, xatolarini tahlil qilishiga ko‘maklashadi.

Emotsional intellekt. O‘z va boshqalarning emotsional holatlarini anglash, emotsiyalarni vaziyatga mos boshqarish hamda shaxslararo munosabatlarda hissiy axborotdan oqilona foydalanish talabaning ijtimoiy moslashuviga xizmat qiladi. Guruhdagi kelishmovchiliklarni hissiy keskinlikni kuchaytirmasdan muhokama qilish ushbu qobiliyatning amaliy namunasidir.

Demak, emotsional determinantlar stressga nisbatan javob reaksiyalarini boshqarishga ko‘maklashadi. Biroq ularning samaradorligi talabaning vaziyatni qanday talqin qilishi va o‘z imkoniyatlarini qanday baholashi bilan ham bog‘liq.

3. Psixologik rezilientlikning kognitiv determinantlari

Kognitiv determinantlar shaxsning axborotni idrok etishi, vaziyatni talqin qilishi, muammolarni tahlil etishi va qaror qabul qilishi bilan bog‘liq jarayonlarni qamrab oladi. Bir xil vaziyat turli talabalar tomonidan turlicha baholanishi mumkinligi sababli kognitiv jarayonlar psixologik rezilientlikni tushuntirishda muhim nazariy ahamiyatga ega.

Kognitiv qayta baholash. Bu stressli vaziyatning ma’nosini qayta ko‘rib chiqish, unga muqobil izoh topish va mavjud imkoniyatlarni aniqlash strategiyasidir. Masalan, ilmiy topshiriqning murakkabligini “men buni uddalay olmayman” tarzida talqin qilish o‘rniga, “bu topshiriq yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirishimni talab qiladi” deb baholash konstruktiv yondashuvni shakllantirishi mumkin. Kognitiv qayta baholash va rezilientlik o‘rtasidagi ijobiy bog‘liqlik meta-tahlil natijalari bilan ham qo‘llab-quvvatlangan [1].

Kognitiv moslashuvchanlik. Bu vaziyat o‘zgarganda fikrlash usulini o‘zgartirish, muqobil yechimlarni ko‘rib chiqish va samarasiz strategiyalardan voz kechish qobiliyatidir. Kognitiv moslashuvchanlik yuqori bo‘lgan talaba bir usul natija bermaganda boshqa o‘rganish usulini tanlashi,

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

zarur bo‘lsa, o‘qituvchidan maslahat olishi yoki vazifani kichik bosqichlarga ajratishi mumkin. Talabalarda o‘zini o‘zi boshqarish, kognitiv moslashuvchanlik va rezilientlik munosabatlarini o‘rgangan tadqiqot ushbu konstruktlar o‘rtasidagi aloqani alohida tahlil qilgan [2].

O‘ziga ishonch va o‘z samaradorligini anglash. Shaxsning muayyan vazifani bajarish uchun o‘z imkoniyatlariga ishonishi faoliyatni rejalashtirish, qiyinchiliklarga bardosh berish va xatolardan keyin harakatni davom ettirishga yordam berishi mumkin. Bunda o‘ziga ishonch real imkoniyatlar va tajribaga tayanishi, o‘z kamchiliklarini inkor etishga aylanmasligi muhim.

Refleksiv tafakkur. O‘z fikrlari, qarorlari va xatti-harakatlarini tahlil qilish orqali talaba muvaffaqiyatsizlikning sabablarini aniqlashi, o‘ziga xos takrorlanuvchi xatolarni ko‘rishi va kelgusi faoliyatini takomillashtirishi mumkin. Refleksiya o‘zini ayblashdan farqli ravishda vaziyatni tahlil qilish va rivojlanish imkoniyatlarini topishga yo‘naltirilishi lozim.

Muammolarni hal etish va rejalashtirish. Muammoni aniq belgilash, bajarilishi mumkin bo‘lgan vazifalarni ajratish, vaqtni taqsimlash va natijani nazorat qilish stressning noaniqlik bilan bog‘liq qismini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu tariqa kognitiv determinantlar talabaning nafaqat vaziyatni anglashiga, balki unga amaliy javob qaytarishiga ham yordam beradi.

4. Emotsional va kognitiv determinantlarning o‘zaro ta’siri

Emotsional va kognitiv determinantlarni alohida jarayonlar sifatida o‘rganish mumkin bo‘lsa-da, real hayotiy vaziyatlarda ular o‘zaro chambarchas bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Kognitiv baholash emotsional reaksiyaning kuchi va yo‘nalishiga ta’sir qilishi mumkin; emotsional holat esa diqqat, xotira, fikrlash moslashuvchanligi va qaror qabul qilish jarayonlariga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Masalan, talaba murakkab imtihon topshirig‘iga duch kelganda, uni yengib bo‘lmaydigan to‘siq sifatida qabul qilishi xavotirni kuchaytirishi mumkin. Kuchli xavotir esa vazifaga diqqatni jamlashni qiyinlashtiradi. Aksincha, topshiriqni bosqichma-bosqich bajarish mumkin bo‘lgan vazifa sifatida baholash, emotsional holatni boshqarish va aniq reja tuzish samarali faoliyat uchun qulay sharoit yaratadi.

Mazkur munosabatni quyidagi nazariy ketma-ketlik orqali ifodalash mumkin:

Stressli vaziyat → kognitiv baholash → emotsional javob → o‘zini o‘zi boshqarish → moslashuvchan xatti-harakat → tajribani refleksiv tahlil qilish.

Ushbu ketma-ketlik qat’iy va barcha vaziyatlarda bir xil ishlaydigan mexanizm emas. Amalda jarayonlar bir-biriga qayta ta’sir ko‘rsatishi, ijtimoiy muhit va mavjud resurslar bilan o‘zgarishi mumkin. Shuning uchun rezilientlikni rivojlantirishda emotsional boshqaruv, kognitiv qayta baholash va amaliy muammolarni hal etish ko‘nikmalarini birgalikda takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

5. Talabalarda psixologik rezilientlikni takomillashtirish yo‘llari

Psixologik rezilientlikni takomillashtirish tizimli, bosqichma-bosqich va talabalarning individual xususiyatlarini hisobga oluvchi jarayon sifatida tashkil etilishi lozim. Bunda quyidagi yo‘nalishlar muhim hisoblanadi.

Birinchidan, emotsional savodxonlikni rivojlantirish. Talabalarga o‘z emotsiyalarini aniqlash, ularning yuzaga kelish sabablarini tushunish va hissiy holatni boshqarish usullarini o‘rgatish zarur. Emotsional kundalik yuritish, nafasni me’yorlashtirish va vaziyatga mos tanaffus qilish kabi mashqlar qo‘llanishi mumkin.

Ikkinchidan, kognitiv qayta baholash ko‘nikmalarini shakllantirish. Talabalar bilan avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash, ularning daliliy asoslarini tekshirish va muqobil izohlarni ishlab chiqishga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘tkazish mumkin. Bunda asossiz ijobiy fikrlashni singdirish emas, balki vaziyatni real va ko‘p tomonlama baholash ko‘zda tutiladi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Uchinchidan, kognitiv moslashuvchanlikni rivojlantirish. Muammoli vaziyatlar, keyslar, guruhiy muhokamalar va bir masalaga bir nechta yechim topish topshiriqlari talabalarning muqobil fikrlashini rivojlantirishga yordam beradi.

To'rtinchidan, o'zini o'zi boshqarish va rejalashtirishni takomillashtirish. Uzoq muddatli vazifalarni kichik bosqichlarga ajratish, bajarilish muddatlarini belgilash va natijalarni muntazam tahlil qilish o'quv faoliyatini boshqarishni yengillashtiradi.

Beshinchidan, qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitini yaratish. Pedagoglarning konstruktiv fikr-mulohazalari, talabalar o'rtasidagi hamkorlik, psixologik maslahat olish imkoniyati va xatolarni o'rganish jarayonining tabiiy qismi sifatida qabul qilish rezilientlikni rivojlantirish uchun muhim sharoit yaratadi. Oliy ta'lim talabalari bo'yicha tizimli sharhlarda ham individual, akademik, oilaviy va ijtimoiy muhit omillarining ahamiyati qayd etilgan [3].

Oltinchidan, psixologik-pedagogik mashg'ulotlar samaradorligini baholash. Taklif etilayotgan dastur samaradorligini tekshirish uchun mashg'ulotlardan oldin va keyin rezilientlik, emotsional boshqaruv, kognitiv moslashuvchanlik va idrok etilgan stress ko'rsatkichlarini o'lchash mumkin. Bunda ishonchliligi va validligi asoslangan metodikalardan, tegishli ruxsat hamda axloqiy talablarga rioya qilgan holda foydalanish lozim.

Ushbu yo'nalishlar asosida oliy ta'lim muassasalarida qisqa muddatli treninglar, individual maslahatlar, guruhiy mashg'ulotlar va muntazam refleksiv topshiriqlarni o'z ichiga olgan kompleks dastur ishlab chiqish mumkin.

Muhokama. Yuqoridagi nazariy tahlil psixologik rezilientlikni faqat shaxsning stressga chidamliligi bilan izohlash yetarli emasligini ko'rsatadi. Talabaning qiyinchilikka munosabati uning emotsional holati, vaziyatni talqin qilish usuli, o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi, muammolarni hal etish strategiyalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash imkoniyatlariga bog'liq bo'lishi mumkin.

Kognitiv qayta baholashning rezilientlik bilan ijobiy bog'liqligi [1] hamda kognitiv moslashuvchanlikning o'zini o'zi boshqarish va rezilientlik bilan munosabatini o'rgangan tadqiqotlar [2] ushbu jarayonlarni birgalikda o'rganish zarurligini asoslaydi. Shu bilan birga, korrelyatsion natijalar sabab-oqibat munosabatini o'z-o'zidan isbotlamaydi. Talabalar guruhida mazkur omillarning ta'sirini aniq belgilash uchun mahalliy ta'lim muhiti, individual farqlar va ijtimoiy sharoitlarni hisobga oluvchi empirik tadqiqotlar talab etiladi.

Taklif etilayotgan yondashuvning amaliy ahamiyati shundaki, u rezilientlikni rivojlantirishni birgina psixologik xususiyatni kuchaytirish bilan cheklamaydi. Aksincha, emotsional savodxonlik, kognitiv qayta baholash, moslashuvchan fikrlash, o'zini o'zi boshqarish va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yagona tizim doirasida birlashtiradi.

Xulosa. Talabalarda psixologik rezilientlikni takomillashtirish zamonaviy oliy ta'limning psixologik-pedagogik jihatdan muhim yo'nalishlaridan biridir. Nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Psixologik rezilientlik stressli vaziyatlarga moslashish, qiyinchiliklardan keyin faoliyatni tiklash va konstruktiv xatti-harakatlarni davom ettirish imkoniyatlarini ifodalovchi dinamik jarayondir.
2. Emotsional o'zini o'zi boshqarish, emotsional anglash, frustratsiyaga bardoshlilik va emotsional intellekt rezilientlikning emotsional asoslarini tashkil etuvchi muhim omillar sifatida qaralishi mumkin.
3. Kognitiv qayta baholash, kognitiv moslashuvchanlik, o'z samaradorligini anglash, refleksiv tafakkur va muammolarni hal etish ko'nikmalari talabalarning qiyinchiliklarga konstruktiv munosabatini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

4. Emotsional va kognitiv determinantlar o'zaro ta'sirda namoyon bo'ladi. Shu bois ularni alohida emas, balki integrativ yondashuv asosida rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

5. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik treninglar, refleksiv topshiriqlar, kognitiv qayta baholash mashqlari va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, talabalarda psixologik rezilientlikni takomillashtirish emotsional-kognitiv resurslarni rivojlantirish, shaxsning o'z imkoniyatlarini anglashini qo'llab-quvvatlash va moslashuvchan xulq-atvor strategiyalarini shakllantirishga asoslanishi lozim. Mazkur yondashuvning samaradorligi esa keyingi empirik tadqiqotlar orqali tekshirilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Stover, A. D., Shulkin, J., Lac, A., & Rapp, T. (2024). A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience. Clinical Psychology Review, 110, 102428. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102428
2. The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: A structural equation modeling. BMC Psychology. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01843-1
3. Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review. (2022). Frontiers in Psychology. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697
4. Ansari, S., & Iqbal, N. (2025). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. Personality and Individual Differences, 236, 113006. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006
5. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.