SOG'LOM FIKRLASHNING AKADEMIK STRESSNI KAMAYTIRISHDAGI PSIXOLOGIK DETERMINANTLARINING STATISTIK TAHLILI

Tulyaganova Dilnoza Ulug'bek qizi
Nizomiy nomidagi O'zbekiston
milliy pedagogika universiteti
huzuridagi psixologiya-o'quv
ilmiy markaz, mutaxassis-psixolog.
https://doi.org/10.5281/zenodo.24133655

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda sog'lom fikrlashning akademik stressni kamaytirishdagi psixologik determinantlari empirik va matematik-statistik tahlil asosida o'rganilgan. Tadqiqotda sog'lom fikrlashning mustaqil fikrlash, nostandart fikrlash, sog'lom fikrlash va refleksiv tafakkur kabi tarkibiy komponentlari hamda akademik stress ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar Pirson korrelyatsiya koeffitsienti yordamida tahlil qilingan. Shuningdek, sog'lom fikrlash komponentlarining konstruktiv va destruktiv koping strategiyalari, emotsional regulyatsiya hamda kognitiv qayta baholash bilan aloqadorligi aniqlangan. Natijalar sog'lom fikrlashning akademik talablar stressi, o'z-o'zini baholash va xavotir, psixofizik zo'riqish ko'rsatkichlari bilan statistik jihatdan ishonchli manfiy bog'liqligini ko'rsatgan. Shu bilan birga, sog'lom fikrlash muammoga yo'naltirilgan koping xulqi va emotsional regulyatsiya bilan ijobiy, qochish va inkor, agressiya va impulsivlik kabi destruktiv reaksiyalar bilan esa manfiy bog'liqlikka ega ekanligi aniqlangan. Olingan natijalar sog'lom fikrlashni talabalarda akademik stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni ta'minlashning muhim psixologik resursi sifatida baholash imkonini beradi.

Kalit so'zlar: sog'lom fikrlash, akademik stress, psixologik determinantlar, mustaqil fikrlash, nostandart fikrlash, refleksiv tafakkur, emotsional regulyatsiya, koping strategiyalari, kognitiv qayta baholash, psixologik barqarorlik.

Аннотация. В данной статье на основе эмпирического и математико-статистического анализа исследуются психологические детерминанты здорового мышления в снижении академического стресса у студентов. С помощью коэффициента корреляции Пирсона проанализированы взаимосвязи между структурными компонентами здорового мышления, включая самостоятельное, нестандартное и рефлексивное мышление, и показателями академического стресса. Также выявлены взаимосвязи компонентов здорового мышления с конструктивными и деструктивными копинг-стратегиями, эмоциональной регуляцией и когнитивной переоценкой. Полученные результаты свидетельствуют о наличии статистически значимой отрицательной взаимосвязи здорового мышления со стрессом, обусловленным академическими требованиями, самооценкой и тревожностью, а также психофизическими факторами. Установлено, что здоровое мышление положительно связано с проблемно-ориентированным копинг-поведением и эмоциональной регуляцией, а отрицательно — со стратегиями избегания и отрицания, агрессией и импульсивностью. Результаты исследования позволяют рассматривать здоровое

мышление как важный психологический ресурс управления академическим стрессом, развития адаптивных стратегий преодоления трудностей и обеспечения психологической устойчивости студентов.

Ключевые слова: здоровое мышление, академический стресс, психологические детерминанты, самостоятельное мышление, нестандартное мышление, рефлексивное мышление, эмоциональная регуляция, копинг-стратегии, когнитивная переоценка, психологическая устойчивость.

Abstract. This article examines the psychological determinants of healthy thinking in reducing academic stress among university students through empirical and mathematical-statistical analysis. Pearson's correlation coefficient was used to investigate the relationships between the structural components of healthy thinking, including independent thinking, non-standard thinking, and reflective thinking, and various indicators of academic STRESS. The study also identifies associations between healthy thinking components and constructive and destructive coping strategies, emotional regulation, and cognitive reappraisal. The findings reveal statistically significant negative correlations between healthy thinking and stress related to academic demands, self-evaluation and anxiety, and psychophysical factors. Furthermore, healthy thinking demonstrates positive correlations with problem-focused coping behavior and emotional regulation, while showing negative correlations with avoidance and denial, aggression, and impulsivity. The results suggest that healthy thinking can be considered an important psychological resource for managing academic stress, developing adaptive coping strategies, and maintaining students' psychological well-being and resilience.

Keywords: healthy thinking, academic stress, psychological determinants, independent thinking, non-standard thinking, reflective thinking, emotional regulation, coping strategies, cognitive reappraisal, psychological resilience.

Ushbu maqolada sog’lom fikrlashning talabalarda akademik stressni kamaytirishdagi psixologik determinantlari statistik tahlil asosida o‘rganiladi. Tadqiqotning ushbu bosqichi empirik ma’lumotlarni matematik-statistik qayta ishlash orqali sanogen tafakkur va akademik stress o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik darajasini aniqlash, shuningdek, ushbu jarayonga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillarni ajratib ko‘rsatishga qaratilgan. Sog’lom fikrlash talababaning stressogen vaziyatlarni konstruktiv baholashi, emotsional reaksiyalarni ongli boshqarishi hamda ichki psixologik muvozanatni saqlashga xizmat qiluvchi muhim kognitiv-emotsional tizim sifatida talqin qilinadi. [2; 4; 5; 6] Akademik stress esa ta’lim jarayonidagi yuqori talablar, vaqt bosimi, baholash tizimi va shaxsiy muvaffaqiyatga qo‘yiladigan talablar natijasida yuzaga keladigan murakkab psixologik holat sifatida namoyon bo‘ladi. [1; 7; 12] Shu nuqtayi nazardan, sog’lom fikrlash va akademik stress o‘rtasidagi bog‘liqlikni statistik jihatdan tahlil qilish ularning o‘zaro ta’sir mexanizmlarini chuqurroq tushunishga imkon beradi. [3]

Taqdim etilayotgan mazkur korrelyatsion tahlil natijalarida guruhlararo qiyosiy tahlil usullaridan foydalanilgan holda, sanogen tafakkurning akademik stressni kamaytirishdagi ahamiyati empirik jihatdan asoslanadi. Jumladan, sanogen tafakkur darajasiga ko‘ra shakllantirilgan guruhlar (yuqori, o‘rta va past) o‘rtasida akademik stress ko‘rsatkichlarining farqlari statistik jihatdan baholanadi. Quyida ushbu paragrafning maqsadiga mos ma’lumotlarnu empirik jihatdan dalillashga harakat qilamiz.

3.1.1-jadval

“Sog’lom fikrlash darajasini aniqlash testi” va “Akademik stress” metodikasi shkalalari o‘rtasidagi korrelyatsion aloqadorlik

(Pirson mezoni asosida)

Shkalalar	Mustaqil fikrlash	Nostandart fikrlash	Sanogen tafakkur	Refleksiv tafakkur
Akademik talablar stressi	-0,223*	0,126	-0,239**	-0,164*
Vaqt tanqisligi stressi	-0,267**	-0,153*	0,101	-0,111
O‘z-o‘zini baholash va xavotir	-0,117	-0,108	-0,354**	-0,264**
Tashqi akademik muhit omillari	0,112	0,147*	-0,096	0,131
Psixofizik shaxsiy omillar	0,132	-0,171*	-0,289**	-0,103

Izoh: *p<0,05; **p<0,01

Talabalarda sog’lom fikrlash komponentlari bilan akademik stress omillari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash maqsadida Pirson korrelyatsiya koeffitsienti hisoblandi. Ushbu tahlil sog’lom fikrlashning turli komponentlari akademik stressning qaysi jihatlariga ko‘proq ta’sir ko‘rsatishini aniqlash imkonini berdi. Olingan ko‘rsatkichlar shuni ko‘rsatdiki bizning utqazgan tadqiqotlarimizga ko‘ra sog’lom fikrlashning aksariyat komponentlari akademik stressning ayrim ko‘rsatkichlari bilan statistik jihatdan ishonchli manfiy bog‘liqlikka ega bo‘lib, sog’lom fikrlash rivojlangan sari akademik stressning ayrim ko‘rinishlari kamayib borishi kuzatildi. Ayrim komponentlar bo‘yicha esa ijobiy yoki statistik ahamiyatga ega bo‘lmagan bog‘liqliklar qayd etildi.

“Akademik talablar stressi” shkalasi Mustaqil fikrlash bilan kuchsiz manfiy korrelyatsiya hosil qildi (r=-0,223; p<0,05). Mazkur natija mustaqil fikrlash qobiliyati rivojlangan talabalar o‘quv yuklamalari, topshiriqlar va yuqori akademik talablarni kamroq stress bilan qabul qilishlarini anglatishidan dalolar bermoqda. Sog’lom fikrlash umumiy ko‘rsatkichi bilan manfiy o‘rtacha korrelyatsiya aniqlandi (r=-0,239; p<0,01). Bu sog’lom fikrlash rivojlangan sari talabalarning akademik talablarni tahdid sifatida emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilish tendensiyasi kuchayishini ko‘rsatadi. Refleksiv tafakkur bilan ham kuchsiz manfiy bog‘liqlik kuzatildi (r=-0,164; p<0,05). Demak, o‘z xatti-harakatlarini tahlil qila oladigan talabalar akademik yuklamalarni boshqarishda nisbatan muvaffaqiyatliroq hisoblanar ekan biz tamonimizdan olingan statistik ko‘rsatkichlarga ko‘ra. Aksincha, Nostandart fikrlash bilan kuzatilgan bog‘liqlik statistik jihatdan ishonchli emas (r=0,126; p>0,05), ya’ni mazkur komponent akademik talablar stressiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmagan. “Vaqt tanqisligi stressi” shkalasi Mustaqil fikrlash bilan ishonchli manfiy korrelyatsiya hosil qildi (r=-0,267; p<0,01). Bu natija mustaqil fikrlash rivojlangan talabalarda vaqtni rejalashtirish va o‘quv faoliyatini tashkil etish ko‘nikmalari yaxshiroq shakllanganligini ko‘rsatmoqda olingan natijalar asosida. Nostandart fikrlash bilan ham kuchsiz manfiy bog‘liqlik qayd etildi (r=-0,153; p<0,05). Kreativ va moslashuvchan fikrlash qobiliyati mavjud talabalar vaqt bosimidan chiqishning muqobil usullarini topa olishlari mumkin. Biroq sog’lom fikrlash (r=0,101; p>0,05) hamda Refleksiv tafakkur (r=-0,111; p>0,05) bilan kuzatilgan bog‘liqliklar statistik jihatdan ahamiyatli emasligi sababli mazkur komponentlarning vaqt tanqisligi stressiga bevosita ta’siri aniqlanmadi.

“O‘z-o‘zini baholash va xavotir” shkalasi bilan eng kuchli bog’liqlik sog’lom fikrlash komponentida kuzatildi (r=-0,354; p<0,01). Mazkur natija sog’lom fikrlash rivojlangan talabalar o‘z imkoniyatlarini real baholashi, muvaffaqiyatsizlikni fojia sifatida emas, tajriba

sifatida qabul qilishi va shu sababli akademik xavotirni kamroq boshdan kechirishini ko‘rsatadi. [3; 12] Refleksiv tafakkur bilan ham manfiy o‘rtacha korrelyatsiya qayd etildi (r=-0,264; p<0,01). O‘z faoliyatini tahlil qila oladigan talabalar o‘zlariga nisbatan haddan tashqari tanqidiy munosabat bildirmasliklari va o‘z-o‘zini baholashni real mezonlar asosida shakllantirishlari kuzatiladi. Mustaqil fikrlash (r=-0,117; p>0,05) hamda Nostandart fikrlash (r=-0,108; p>0,05) bilan bog‘liqlik statistik jihatdan ahamiyatli emas. Ushbu shkala bo‘yicha aksariyat komponentlar bilan statistik jihatdan ishonchli bog‘liqlik kuzatilmadi. Nostandart fikrlash bilan kuchsiz ijobiy korrelyatsiya qayd etildi (r=0,147; p<0,05). Bu natija nostandart fikrlaydigan talabalar o‘quv muhiti, o‘qitish usullari yoki tashqi akademik sharoitlarga nisbatan sezgirroq bo‘lishlari mumkinligini ko‘rsatadi. Biroq bog‘liqlik kuchsiz bo‘lgani sababli ushbu natijani ehtiyotkorlik bilan talqin qilish lozim.

Mustaqil fikrlash (r=0,112; p>0,05), sog’lom fikrlash (r=-0,096; p>0,05) hamda Refleksiv tafakkur (r=0,131; p>0,05) bilan ishonchli bog‘liqlik aniqlanmadi. Psixofizik shaxsiy omillar bilan bog‘liqlik “Psixofizik shaxsiy omillar” shkalasi sog’lom fikrlash bilan o‘rtacha manfiy korrelyatsiya hosil qildi (r=-0,289; p<0,01).

Mazkur natija sog’lom fikrlash rivojlangan talabalarda charchoq, uyqusizlik, emotsional zo‘riqish va jismoniy noqulayliklar nisbatan kamroq uchrashini ko‘rsatadi. Nostandart fikrlash bilan ham kuchsiz manfiy bog‘liqlik qayd etildi (r=-0,171; p<0,05). Kreativ fikrlash stressli vaziyatlarga moslashishni osonlashtirishi mumkin. Mustaqil fikrlash (r=0,132; p>0,05) hamda Refleksiv tafakkur (r=-0,103; p>0,05) bilan statistik jihatdan ishonchli bog‘liqlik aniqlanmadi. Pirson korrelyatsion tahlili natijalari sanogen tafakkur komponentlari bilan akademik stress ko‘rsatkichlari o‘rtasida asosan manfiy yo‘nalishdagi bog‘liqliklar mavjudligini ko‘rsatdi. Aynan ushbu shkala sog’lom fikrlashning umumiy ko‘rsatkichi akademik talablar stressi (r=-0,239; p<0,01), o‘z-o‘zini baholash va xavotir (r=-0,354; p<0,01) hamda psixofizik shaxsiy omillar (r=-0,289; p<0,01) bilan statistik jihatdan ishonchli manfiy korrelyatsiyani namoyon etdi. Bu esa sog’lom fikrlash rivojlangan sari akademik stressning muhim komponentlari kamayishini ko‘rsatadi. Shuningdek, mustaqil fikrlash akademik talablar stressi (r=-0,223; p<0,05) va vaqt tanqisligi stressi (r=-0,267; p<0,01) bilan manfiy bog‘liq bo‘lib, mustaqil qaror qabul qilish va o‘z faoliyatini boshqarish qobiliyati stressni pasaytiruvchi omil sifatida namoyon bo‘ldi. Refleksiv tafakkur akademik talablar stressi (r=-0,164; p<0,05) hamda o‘z-o‘zini baholash va xavotir (r=-0,264; p<0,01) bilan ishonchli manfiy bog‘liqlikka ega bo‘ldi. Bu refleksivlikning emotsional barqarorlikni ta’minlashdagi ahamiyatini tasdiqlaydi. Nostandart fikrlash esa vaqt tanqisligi stressi (r=-0,153; p<0,05) va psixofizik shaxsiy omillar (r=-0,171; p<0,05) bilan manfiy, tashqi akademik muhit omillari (r=0,147; p<0,05) bilan esa kuchsiz ijobiy bog‘liqlikni namoyon etdi.

Olingan natijalarda ko‘rinib turibdiki tadqiqot metodikalarimiz o‘rtasidagi aloqadorlik aynan sog’lom fikrlash hamda uning tarkibiy komponentlari talabalarda akademik stressni kamaytiruvchi muhim psixologik resurs ekanligini ilmiy-statistik jihatdan asoslaydi. Sog’lom fikrlash va refleksiv tafakkurning rivojlanishi akademik faoliyat davomida yuzaga keladigan xavotir, psixofizik zo‘riqish va akademik talablar bilan bog‘liq stressni sezilarli darajada pasaytirishga xizmat qilishi aniqlandi. Bu natijalar oliy ta’lim muassasalarida sog’lom fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan psixologik trening va profilaktik dasturlarni ishlab chiqish zarurligini ham asoslab beradi.

3.1.2-jadval

“Sog’lom fikrlash darajasini aniqlash testi” va “Stressli vaziyatlarni yenga olishni diagnostika qilish”shkalalari o‘rtasidagi korrelyatsion aloqadorlik

(Pirson mezoni asosida)

Shkalalar	Mustaqil fikrlash	Nostandart fikrlash	Sog’lom fikrlash	Refleksiv tafakkur
Muammoga yo‘naltirilgan koping xulq	0,284**	0,142	0,351**	0,116
Emosional regulyasiya	0,317**	0,195*	0,402**	0,291**
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash	0,118	0,086	0,107	0,127
Kognitiv qayta baholash	0,114	0,228*	0,125	0,314**
Qochish va inkor	-0,215*	-0,104	-0,286**	-0,174*
Agressiya va impulsivlik	-0,193*	-0,088	-0,254**	-0,101
O‘zini nazorat qilish	0,108	0,167*	0,117	-0,113

Izoh: *p<0,05; **p<0,01

Talabalarda sog’lom fikrlash komponentlari bilan stressli vaziyatlarni yenga olish strategiyalari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash maqsadida Pirson korrelyatsiya koeffitsienti hisoblandi. Mazkur tahlil sog’lom fikrlashning konstruktiv va destruktiv koping strategiyalariga qay darajada bog‘liqligini aniqlash imkonini berdi. [8; 11] Natijalar shuni ko‘rsatdiki, sog’lom fikrlash komponentlari asosan konstruktiv koping strategiyalari bilan ijobiy, destruktiv koping strategiyalari bilan esa manfiy korrelyatsion bog‘liqlikni namoyon etdi. Bu esa tadqiqotning nazariy asoslarini to‘liq tasdiqlaydi. Ya'ni sog’lom fikrlash rivojlangan sari talabalarning stressli vaziyatlarni konstruktiv yo‘l bilan yenga olish imkoniyatlari ortib, destruktiv reaksiyalar kamayishi kuzatildi.

“Muammoga yo‘naltirilgan koping xulq” shkalasi Mustaqil fikrlash bilan o‘rtacha ijobiy korrelyatsiya hosil qildi (r=0,284; p<0,01). Bu natija mustaqil fikrlash rivojlangan talabalar muammolarni tahlil qilish, rejalashtirish va amaliy yechim topishga ko‘proq moyilligini ko‘rsatadi. Mazkur shkala sog’lom fikrlash bilan ham o‘rtacha ijobiy bog‘liqlikni namoyon etdi (r=0,351; p<0,01). Demak, sanogen tafakkur rivojlangan talabalar stressli vaziyatlardan qochish o‘rniga ularni faol hal etishga intiladilar. Nostandart fikrlash (r=0,142; p>0,05) hamda Refleksiv tafakkur (r=0,116; p>0,05) bilan kuzatilgan bog‘liqliklar statistik jihatdan ishonchli emas.

“Emosional regulyasiya” shkalasi sog’lom fikrlashning deyarli barcha asosiy komponentlari bilan statistik jihatdan ishonchli ijobiy bog‘liqlikni namoyon etdi. Qolgan ushbu shkalalarda Mustaqil fikrlash bilan r=0,317 (p<0,01), Nostandart fikrlash bilan r=0,195 (p<0,05), Sog’lom fikrlash bilan r=0,402 (p<0,01) hamda Refleksiv tafakkur bilan r=0,291 (p<0,01) korrelyatsiyalar qayd etildi. Eng yuqori bog‘liqlik Sog’lom fikrlash komponentida kuzatildi (r=0,402), bu esa sog’lom fikrlash rivojlangan talabalar o‘z hissiyotlarini boshqarish, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish va stressli vaziyatlarda ruhiy barqarorlikni saqlashda ancha muvaffaqiyatli ekanliklarini ko‘rsatadi. [9; 10] Refleksiv tafakkurning emosional regulyasiya bilan ishonchli bog‘liqligi esa o‘z kechinmalarini anglash va ularga ongli ravishda munosabat bildirish ko‘nikmalarining rivojlanganligini ifodalaydi.

“Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash” shkalasi bo‘yicha barcha korrelyatsiya koeffitsientlari statistik jihatdan ishonchli emasligi aniqlandi.Jumladan, Mustaqil fikrlash (r=0,118),

Nostandart fikrlash (r=0,086), sog'lom fikrlash (r=0,107) hamda Refleksiv tafakkur (r=0,127) bilan kuzatilgan bog'liqliklar p>0,05 darajasida bo'ldi. Bu natija shuni ko'rsatadiki, talabalarning boshqalardan yordam so'rash yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanishi ko'proq shaxslararo munosabatlar, kommunikativ kompetensiyalar hamda ijtimoiy muhit bilan bog'liq bo'lib, sanogen tafakkur darajasi bilan bevosita belgilanmaydi.

"Kognitiv qayta baholash" shkalasi Nostandart fikrlash bilan ijobiy korrelyatsiyani namoyon etdi (r=0,228; p<0,05). Natija kreativ va moslashuvchan fikrlashga ega talabalar stressli vaziyatlarni yangi nuqtai nazardan baholash hamda muammolardan ijobiy ma'no topishga ko'proq moyilligini ko'rsatadi. [10; 11] Refleksiv tafakkur bilan o'rtacha ijobiy bog'liqlik kuzatildi (r=0,314; p<0,01). Bu refleksivlik rivojlangan talabalar o'z tajribalarini chuqur tahlil qilish va vaziyatni qayta baholash mexanizmlaridan samarali foydalanishlarini anglatadi. Mustaqil fikrlash (r=0,114) hamda Sog'lom fikrlash (r=0,125) bilan bog'liqlik statistik jihatdan ishonchli emas.

"Qochish va inkor" shkalasi konstruktiv fikrlash komponentlari bilan manfiy korrelyatsiyalarni namoyon etdi. Mustaqil fikrlash bilan r=-0,215 (p<0,05), Sanogen tafakkur bilan r=-0,286 (p<0,01) hamda Refleksiv tafakkur bilan r=-0,174 (p<0,05) bog'liqlik qayd etildi. Eng kuchli manfiy bog'liqlik Sog'lom fikrlash komponentida kuzatildi. Bu sanogen tafakkur rivojlangan talabalar muammodan qochish yoki uni inkor etish o'rniga, vaziyatni faol hal etishga intilishlarini anglatadi. Nostandart fikrlash bilan kuzatilgan bog'liqlik statistik jihatdan ahamiyatli emas (r=-0,104; p>0,05). "Agressiya va impulsivlik" shkalasi ham sanogen tafakkur komponentlari bilan asosan manfiy bog'liqliklarni namoyon etdi. Mustaqil fikrlash bilan r=-0,193 (p<0,05), Sanogen tafakkur bilan r=-0,254 (p<0,01) ishonchli manfiy korrelyatsiyalar kuzatildi. Bu natija mustaqil va sanogen fikrlash rivojlangan talabalar stress holatlarida agressiv yoki impulsiv reaksiyalarni kamroq namoyon qilishlarini ko'rsatadi. Nostandart fikrlash (r=-0,088) hamda Refleksiv tafakkur (r=-0,101) bilan statistik jihatdan ishonchli bog'liqlik aniqlanmadi.

"O'zini nazorat qilish" shkalasi bo'yicha faqat Nostandart fikrlash bilan kuchsiz ijobiy korrelyatsiya kuzatildi (r=0,167; p<0,05). Bu kreativ va moslashuvchan fikrlashga ega talabalar o'z xulq-atvorini boshqarishda nisbatan yuqori ko'rsatkichlarga ega ekanligini ko'rsatadi. Mustaqil fikrlash (r=0,108), Sanogen tafakkur (r=0,117) hamda Refleksiv tafakkur (r=-0,113) bilan kuzatilgan bog'liqliklar statistik jihatdan ishonchli emas (p>0,05).

Pirson korrelyatsion tahlili natijalari talabalarda sog'lom fikrlash rivojlangan sari konstruktiv koping strategiyalaridan foydalanish ortishi, aksincha, destruktiv koping strategiyalarining kamayishini yaqqol namoyon etdi. Sog'lom fikrlash komponenti muammoga yo'naltirilgan koping xulqi (r=0,351; p<0,01) hamda emosional regulyasiya (r=0,402; p<0,01) bilan eng yuqori ijobiy korrelyatsiyani, qochish va inkor (r=-0,286; p<0,01) hamda agressiya va impulsivlik (r=-0,254; p<0,01) bilan esa ishonchli manfiy korrelyatsiyani namoyon etdi. Ushbu natijalar sog'lom fikrlash stressni konstruktiv boshqarishning muhim psixologik resursi ekanligini tasdiqlaydi. Mustaqil fikrlash muammoga yo'naltirilgan koping (r=0,284; p<0,01) va emosional regulyasiya (r=0,317; p<0,01) bilan ijobiy, qochish va inkor (r=-0,215; p<0,05) hamda agressiya va impulsivlik (r=-0,193; p<0,05) bilan manfiy bog'liqlikni ko'rsatdi. Refleksiv tafakkur esa emosional regulyasiya (r=0,291; p<0,01) va kognitiv qayta baholash (r=0,314; p<0,01) bilan ijobiy bog'liq bo'lib, refleksivlik stressli vaziyatlarni ongli tahlil qilish va moslashuvchan qaror qabul qilishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Ushbu korrelyatsion natijalar tadqiqot o‘rtasidagi bog’liqlar tasdiqlaydi hamda sog’lom fikrlash talabalarda konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirish va destruktiv stress reaksiyalarini kamaytirishda muhim psixologik omil ekanligini ilmiy-statistik jihatdan asoslab beradi. Bu esa oliy ta’lim muassasalarida sog’lom fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan psixologik trening va profilaktik dasturlarni ishlab chiqishning dolzarbligini yana bir bor muhimligini ko‘rsatmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nazarova D.E., Chulliyeva G.G‘. Talabalar o‘quv faoliyatida stress: zamonaviy nazariyalar taraqqiyoti misolida // Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – Vol. 5, № 11. – B. 273–277. DOI: 10.5281/zenodo.17581349.
2. Abdurahmonova Z. Psixologiyada sanogen tafakkur shakllanganligining ilmiy jihatdan tadqiq etish masalalari. – 2023. – B. 201–206. – URL:
3. Saidova D.I. Sanogen xulq-atvor va akademik stress o‘rtasidagi bog‘liqlik: regressiya yondashuvi // EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR). – 2026. – Vol. 12, № 5.
4. Гільман А.Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2015. – № 1150. – С. 64–68.
5. Двоеглазова М.Ю. Саногенная рефлексия как средство развития субъекта бытия // В.М. Бехтерев и современная психология личности: сб. статей VI Всерос. науч.-практ. конф. – Казань: КФУ, 2020. – С. 34–36.
6. Лукина Е.М., Светикова А.В. Место саногенного мышления среди актуальных концепций психологии. – Севастополь: Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова.
7. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
8. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56, № 2. – P. 267–283.
9. Gross J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review Review of General Psychology. – 1998. – Vol. 2, № 3. – P. 271–299.
10. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 85, № 2. – P. 348–362.
11. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems // Personality and Individual Differences. – 2001. – Vol. 30. – P. 1311–1327.
12. Pascoe M.C., Hetrick S.E., Parker A.G. The impact of stress on students in secondary school and higher education // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020. – Vol. 25, № 1. – P. 104–112.