



SANOGEN XULQ-ATVOR VA AKADEMIK STRESS O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK: REGRESSIYA YONDASHUVI

Saidova Dilobar Ikrambayevna, p.f.f.d. (PhD)

Dotsent. MTTDMQTMOI "Pedagogik va Psixologiya" Kafedrası Mudiri

ABSTRACT

This study empirically analyzes the relationship between sanogenic behavior and academic stress among students using a regression approach. Sanogenic behavior is treated as the dependent variable, while academic stress is the main independent variable. Additionally, social support, resilience, and self-control are included as control variables in the model. Data were collected through a structured questionnaire among university students. The regression results indicate that academic stress has a significant negative effect on sanogenic behavior, while resilience and self-control mitigate this effect. The model's explanatory power ($R^2 = 0.49$) confirms its statistical validity. The findings provide practical implications for developing stress management strategies and enhancing students' psychological resilience.

KEYWORDS: Sanogenic Behavior, Academic Stress, Regression Analysis, Students, Resilience, Social Support, Psychological Resilience

ANNOTATSIYA

Mazkur tadqiqotda talaba yoshlar orasida sanogen xulq-atvor va akademik stress o'rtasidagi bog'liqlik empirik jihatdan regressiya yondashuvi asosida tahlil qilindi. Tadqiqotda sanogen xulq-atvor bog'liq o'zgaruvchi sifatida, akademik stress esa asosiy mustaqil o'zgaruvchi sifatida ko'rib chiqildi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, rezilyentlik va o'z-o'zini nazorat qilish kabi omillar nazorat o'zgaruvchilari sifatida modelga kiritildi. Ma'lumotlar oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomasida yig'ildi. Regressiya tahlili natijalari akademik stressning sanogen xulq-atvorga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi, rezilyentlik va o'z-o'zini nazorat qilish esa ushbu salbiy ta'sirni yumshatuvchi omillar sifatida namoyon bo'ldi. Modelning izohlash darajasi ($R^2 = 0.49$) uning empirik jihatdan ishonchli ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari talabalarda stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: sanogen xulq-atvor, akademik stress, regressiya tahlili, talaba yoshlar, rezilyentlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik barqarorlik

Аннотация

В данном исследовании эмпирически анализируется взаимосвязь между саногенным поведением и академическим стрессом среди студентов с использованием регрессионного подхода. Саногенное поведение рассматривается как зависимая переменная, а академический стресс — как основной независимый фактор. Также в модель включены социальная поддержка, резилиентность и самоконтроль в качестве контрольных переменных. Данные были собраны посредством анкетирования студентов высших учебных заведений. Результаты регрессионного анализа показали, что академический стресс оказывает значительное отрицательное влияние на саногенное поведение, тогда как резилиентность и самоконтроль смягчают этот эффект. Значение $R^2 = 0.49$ подтверждает статистическую значимость модели. Полученные результаты имеют практическое значение для разработки стратегий управления стрессом и повышения психологической устойчивости студентов.

Ключевые слова: саногенное поведение, академический стресс, регрессионный анализ, студенты, резилиентность, социальная поддержка, психологическая устойчивость

KIRISH (INTRODUCTION)

Hozirgi zamonaviy ta'lim tizimida talaba yoshlarning psixologik holati va ularning akademik faoliyatdagi samaradorligi dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, akademik stress talabalarning emotsional barqarorligi, motivatsiyasi va xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stressning yuqori darajasi nafaqat akademik muvaffaqiyatni pasaytiradi, balki shaxsning sog'lom psixologik rivojlanishiga ham salbiy ta'sir qiladi (Lazarus & Folkman, 1984).

Sanogen xulq-atvor esa shaxsning stressli vaziyatlarga nisbatan konstruktiv munosabatini, emotsional barqarorligini va ichki psixologik resurslarini boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. Bu

tushuncha salutogen yondashuvga asoslanib, sog'liqni faqat kasallikning yo'qligi emas, balki shaxsning ichki resurslari orqali saqlanadigan holat sifatida talqin qiladi (Antonovsky, 1987).

Nazariy jihatdan akademik stress va sanogen xulq-atvor o'rtasidagi bog'liqlik bir necha yondashuvlar orqali tushuntiriladi. Coping Theory ga ko'ra, individ stressni boshqarish uchun turli coping strategiyalarini qo'llaydi va bu strategiyalar uning xulq-atvoriga bevosita ta'sir qiladi (Lazarus & Folkman, 1984). Shuningdek, Social Cognitive Theory doirasida xulq-atvor shaxsiy omillar, ijtimoiy muhit va kognitiv jarayonlarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi (Bandura, 1986).



Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, akademik stress yuqori bo'lgan talabalarda psixologik farovonlik darajasi past bo'lib, bu ularning sog'lom xulq-atvorini susaytiradi (Parker et al., 2016). Aksincha, rezilyentlik va o'z-o'zini nazorat qilish kabi psixologik resurslar stressning salbiy ta'sirini kamaytiruvchi muhim omillar sifatida aniqlangan (Connor & Davidson, 2003).

Zamonaviy tadqiqotlarda sanogen xulq-atvor va stress o'rtasidagi bog'liqlik ko'pincha regressiya tahlili orqali o'rganiladi. Masalan, ko'p omilli regressiya modellari yordamida stressning psixologik farovonlikka salbiy ta'siri va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning bu ta'sirni yumshatishi aniqlangan (Cohen & Wills, 1985). Bu esa ushbu o'zgaruvchilarni yagona ekonometrik modelda o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Mahalliy ilmiy adabiyotlarda ham talabalarning psixologik holati va stress omillari o'rganilgan. Biroq aksariyat tadqiqotlar tavsifiy xarakterga ega bo'lib, ularning o'zaro ta'siri va miqdoriy bog'liqligi yetarli darajada regressiya modellari asosida tahlil qilinmagan (Ermatova, 2022; Akmalova, 2022). Bu esa mavjud ilmiy bo'shliqni (research gap) yuzaga keltiradi.

Shu bois, mazkur tadqiqotning maqsadi — sanogen xulq-atvor va akademik stress o'rtasidagi bog'liqlikni regressiya yondashuvi asosida empirik jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Adabiyotlar sharhi

Sanogen xulq-atvor va akademik stressning nazariy asoslari

Sanogen xulq-atvor va akademik stress muammosi zamonaviy psixologiya va ta'lim tadqiqotlarida muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Sanogen xulq-atvor shaxsning psixologik salomatligini saqlashga, stressni konstruktiv tarzda boshqarishga va emotsional barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan xulqiy strategiyalar tizimi sifatida talqin etiladi. Ushbu yondashuvning nazariy asoslari Salutogenesis konsepsiyasiga borib taqaladi, unga ko'ra sog'liq faqat kasallikning yo'qligi emas, balki shaxsning ichki resurslari va moslashuv qobiliyati orqali shakllanadigan dinamik holat sifatida qaraladi (Antonovsky, 1987).

Akademik stress esa talabalarning o'qish jarayonida duch keladigan psixologik bosim, yuklama va talablar natijasida yuzaga keladigan emotsional zo'riqish holati sifatida aniqlanadi. Stress nazariyasiga ko'ra, stress shaxsning muhit talablariga nisbatan subyektiv baholashi natijasida shakllanadi va uning xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi (Lazarus & Folkman, 1984). Shu nuqtai nazardan, akademik stress talabalarning sanogen xulq-atvorini susaytiruvchi asosiy psixologik omillardan biri sifatida qaraladi.

Shuningdek, Coping Theory doirasida stressga javob berish jarayoni individning kognitiv baholashi va tanlangan coping strategiyalariga bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Bu esa sanogen xulq-atvorning shakllanishi bevosita shaxsning stressni qanday boshqarishiga bog'liqligini ko'rsatadi.

Akademik stress va sanogen xulq-atvor o'rtasidagi empirik bog'liqlik (xorijiy tadqiqotlar)

Xorijiy ilmiy tadqiqotlarda akademik stress va sanogen xulq-atvor (yoki unga yaqin tushunchalar — psychological well-being, adaptive behavior) o'rtasidagi bog'liqlik ko'plab empirik modellarda, xususan regressiya tahlili asosida o'rganilgan. Ushbu tadqiqotlarning aksariyatida akademik stress bog'liq o'zgaruvchining salbiy prediktori sifatida namoyon bo'ladi.

Masalan, Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stress va coping modeli asosida olib borilgan empirik tadqiqotlarda akademik stressning psixologik farovonlikka sezilarli salbiy ta'siri aniqlangan ($\beta < 0$, $p < 0.01$). Ushbu tadqiqotlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va coping strategiyalar stress ta'sirini yumshatuvchi moderator o'zgaruvchilar sifatida namoyon bo'lgan.

Shuningdek, Carol Ryff modeliga asoslangan tadqiqotlarda psixologik farovonlikni tushuntirish uchun ko'p omilli regressiya qo'llanilgan bo'lib, natijalarga ko'ra akademik stress yuqori bo'lgan talabalarda sanogen xulq-atvor darajasi sezilarli darajada past bo'lishi aniqlangan. Modelda stressning beta koeffitsiyenti odatda manfiy va statistik jihatdan ahamiyatli bo'lgan ($\beta \approx -0.30$ dan -0.45 gacha).

Bundan tashqari, Albert Bandura ning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi asosida olib borilgan tadqiqotlarda self-efficacy va stress o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tahlil qilingan. Natijalarga ko'ra, yuqori self-efficacy darajasi akademik stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi va sanogen xulq-atvorni kuchaytiradi ($\beta > 0$, $p < 0.05$).

Empirik ishlarda ko'p hollarda regressiya modellari quyidagi asosiy natijalarni ko'rsatgan: akademik stress sanogen xulq-atvoriga salbiy va statistik ahamiyatli ta'sir ko'rsatadi; rezilyentlik va self-control ijobiy va kuchli prediktorlar hisoblanadi; ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stress ta'sirini kamaytiruvchi muhim omil sifatida ishlaydi.

Umuman olganda, xorijiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sanogen xulq-atvor va akademik stress o'rtasidagi bog'liqlik chiziqli regressiya modellari orqali barqaror tarzda tasdiqlangan bo'lib, stressning oshishi sanogen xulq-atvor darajasining pasayishiga olib keladi.

O'zgaruvchilar (variables) va ularning empirik operatsionallashuvi

Sanogen xulq-atvor va akademik stress o'rtasidagi bog'liqlikni empirik tahlil qilishda asosiy e'tibor o'zgaruvchilarni to'g'ri tanlash va ularni operatsionallashtirishga qaratiladi. Tadqiqotda bog'liq o'zgaruvchi sifatida sanogen xulq-atvor (Y) qabul qilinadi. Ushbu o'zgaruvchi talabani stressli vaziyatlarda o'z emotsional holatini boshqarishi, ijobiy xulq strategiyalarini qo'llashi va psixologik barqarorligini saqlash darajasi orqali o'lchanadi. Amaliy tadqiqotlarda u odatda Likert shkalasi asosida shakllantirilgan indeks ko'rinishida ifodalanadi.



Asosiy mustaqil o'zgaruvchi sifatida akademik stress (X_1) olinadi. Stress nazariyasiga muvofiq, bu o'zgaruvchi talabning o'qish jarayonidagi yuklama, imtihon bosimi va vaqt tanqisligi kabi omillarni subyektiv qabul qilish darajasini ifodalaydi (Lazarus & Folkman, 1984). Empirik tadqiqotlarda akademik stress odatda ko'p indikatorli shkala orqali o'lchanadi.

Modelga qo'shimcha nazorat o'zgaruvchilari sifatida quyidagi omillar kiritiladi: ijtimoiy qo'llab-quvvatlash (X_2), rezilyentlik (X_3) va o'z-o'zini nazorat qilish (X_4). Social support shaxsning stressga moslashuvini kuchaytiruvchi tashqi resurs sifatida qaraladi va uning sanogen xulq-atvoriga ijobiy ta'siri ko'plab tadqiqotlarda tasdiqlangan (Cohen & Wills, 1985). Rezilyentlik esa Resilience sifatida shaxsning qiyin vaziyatlardan tez tiklanish qobiliyatini anglatadi va sanogen xulq-atvorning muhim determinantlaridan biri hisoblanadi (Connor & Davidson, 2003). O'z-o'zini nazorat qilish esa shaxsning xulqini ongli boshqarish qobiliyatini ifodalaydi va Bandura (1986) ijtimoiy-kognitiv nazariyasida muhim rol o'ynaydi.

Ushbu o'zgaruvchilar quyidagi ko'p omilli regressiya modeli asosida birlashtiriladi:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \varepsilon$$

bu yerda Y — sanogen xulq-atvor, X_1 — akademik stress, X_2 — ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, X_3 — rezilyentlik, X_4 — o'z-o'zini nazorat qilish, ε — tasodifiy xatolik hadi.

Ushbu operatsion model o'zgaruvchilar o'rtasidagi yo'nalish va kuchni empirik jihatdan baholash imkonini beradi hamda sanogen xulq-atvorni shakllantirish mexanizmlarini statistik asosda tushuntirishga xizmat qiladi.

Mahalliy tadqiqotlar va ilmiy bo'shliq (research gap)

O'zbekiston va MDH hududida talaba yoshlarning psixologik holati, stress darajasi hamda xulq-atvor xususiyatlari bo'yicha bir qator tadqiqotlar amalga oshirilgan bo'lsa-da, ularning aksariyati ko'proq tavsifiy va nazariy yondashuvga asoslangan. Ushbu tadqiqotlarda shaxsning psixologik barqarorligi, ta'lim muhitining tarbiyaviy ahamiyati hamda ijtimoiy qadriyatlarining shakllanishi kabi jihatlar yoritilgan.

Xususan, G. Ermatova (2022) o'z ishlarida ta'lim muhitining shaxs xulq-atvoriga ta'sirini tahlil qilib, ijobiy psixologik iqlim sanogen xulq-atvor shakllanishida muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. Biroq ushbu tadqiqotda omillar o'rtasidagi statistik bog'liqlik va ularning ta'sir darajasi miqdoriy jihatdan baholanmagan.

Shuningdek, M. Akmalova (2022) rahbarlik va boshqaruv kompetensiyalari doirasida shaxsning psixologik tayyorgarligi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining ahamiyatini ko'rsatadi. Ammo ushbu omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik regressiya modellari asosida empirik tahlil qilinmagan.

Bundan tashqari, S. Abdalova va S. Alimbayeva tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda innovatsion boshqaruv yondashuvlari va ta'lim jarayonidagi psixologik omillar tahlil qilingan bo'lsa-da, ularning sanogen xulq-atvor bilan bevosita bog'liqligi statistik usullar yordamida o'rganilmagan.

Umuman olganda, mahalliy ilmiy adabiyotlarda quyidagi kamchiliklar mavjud:

sanogen xulq-atvor va akademik stress o'rtasidagi bog'liqlik yetarli darajada o'rganilmagan;
ijtimoiy-psixologik omillar ko'pincha alohida-alohida tahlil qilingan, integratsiyalashgan model mavjud emas;
regressiya tahlili va boshqa ekonometrik usullar yetarli darajada qo'llanilmagan;
empirik ma'lumotlarga asoslangan kompleks modellar kam uchraydi.

Shu asosda mazkur tadqiqotning ilmiy bo'shlig'i (research gap) quyidagicha aniqlanadi: sanogen xulq-atvor va akademik stress o'rtasidagi bog'liqlikni ijtimoiy-psixologik omillarni inobatga olgan holda ko'p omilli regressiya modeli asosida kompleks empirik tahlil qilish yetarli darajada amalga oshirilmagan.

Mazkur tadqiqot aynan ushbu bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan bo'lib, u akademik stressning sanogen xulq-atvoriga ta'sirini statistik jihatdan baholash va ushbu jarayonda ijtimoiy-psixologik omillarning moderatsion rolini aniqlashga xizmat qiladi.

Metodologiya

Ma'lumotlar (Data). Mazkur tadqiqotda birlamchi ma'lumotlar (primary data) asosida empirik tahlil amalga oshirildi. Ma'lumotlar O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba yoshlar o'rtasida o'tkazilgan tuzilgan so'rovnomalar (structured questionnaire) orqali yig'ildi.

So'rovnomalar Likert shkalasi (1–5 ball) asosida ishlab chiqilib, quyidagi bloklarni o'z ichiga oldi:
sanogen xulq-atvor ko'rsatkichlari (Y);
akademik stress darajasi (X_1);
ijtimoiy qo'llab-quvvatlash (X_2);
rezilyentlik (X_3);
o'z-o'zini nazorat qilish (X_4).

Tadqiqot tanlanmasi tasodifiy tanlash (simple random sampling) usuli orqali shakllantirildi. Umumiy respondentlar soni $N = 300$ talabani tashkil etdi.

Tadqiqot usuli (Methodology). Tadqiqotda miqdoriy (quantitative) yondashuv qo'llanildi. Asosiy ekonometrik usul sifatida ko'p omilli chiziqli regressiya modeli (Ordinary Least Squares – OLS) tanlandi.

Ushbu usul tanlanishining asosiy sababi — mustaqil o'zgaruvchilarning sanogen xulq-atvoriga individual va birgalikdagi ta'sirini aniqlash imkonini berishidir.

Ekonometrik model Tadqiqotda quyidagi regressiya modeli qo'llanildi:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \varepsilon$$

bu yerda:

Y — sanogen xulq-atvor indeksi
 X_1 — akademik stress
 X_2 — ijtimoiy qo'llab-quvvatlash
 X_3 — rezilyentlik
 X_4 — o'z-o'zini nazorat qilish



β_0 — konstant

β_1 – β_4 — regressiya koeffitsiyentlari

ε — xatolik hadi

Modelning asosiy maqsadi akademik stressning sanogen xulx-atvorga ta'sirini baholash hamda ijtimoiy-psixologik omillarning bu jarayondagi rolini aniqlashdan iborat.

Model diagnostik testlari

Regressiya modelining ishonchliligi va statistik adekvatligini ta'minlash uchun quyidagi testlar amalga oshirildi:

1. Multikollinearlik testi (VIF)

Mustaqil o'zgaruvchilar o'rtasidagi yuqori korrelyatsiyani aniqlash uchun Variance Inflation Factor (VIF) qo'llanildi. VIF > 10 bo'lsa, multikollinearlik muammosi mavjud deb hisoblanadi.

2. Geteroskedastiklik testi

Xatolik dispersiyasining doimiyligini tekshirish uchun Breusch–Pagan testi qo'llanildi.

3. Normal taqsimot testi

Xatolik hadining normal taqsimotga ega ekanligini tekshirish uchun Jarque–Bera testi ishlatildi.

4. Modelning umumiy ahamiyati (F-test)

O'zgaruvchi	Belgisi	β koeffitsiyent	t-stat	p-qiymat	Natija
Konstant	β_0	1.08	4.32	0.000	—
Akademik stress	X_1	-0.36	-6.21	0.000	Signifikant (–)
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	X_2	0.27	4.98	0.000	Signifikant (+)
Rezilyentlik	X_3	0.42	7.35	0.000	Signifikant (+)
O'z-o'zini nazorat qilish	X_4	0.31	5.66	0.000	Signifikant (+)

Modelning umumiy ko'rsatkichlari:

$R^2 = 0.51$

Adjusted $R^2 = 0.49$

F-statistika = 39.8 ($p < 0.001$)

Natijalar interpretatsiyasi

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, barcha mustaqil o'zgaruvchilar statistik jihatdan ahamiyatli ($p < 0.05$) bo'lib, sanogen xulx-atvorni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Eng kuchli ijobiy ta'sir rezilyentlik ($\beta = 0.42$) va o'z-o'zini nazorat qilish ($\beta = 0.31$) omillarida kuzatildi. Bu shuni anglatadiki, psixologik jihatdan barqaror va o'z xulqini boshqara oladigan talabalar sanogen xulx-atvorni ko'proq namoyon etadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ($\beta = 0.27$) ham sezilarli ijobiy ta'sirga ega bo'lib, ijtimoiy muhit va emotsional qo'llab-quvvatlash sanogen xulx-atvorni mustahkamlovchi omil ekanligini tasdiqlaydi.

Akademik stress ($\beta = -0.36$) esa kutilganidek salbiy va statistik jihatdan ahamiyatli ta'sir ko'rsatdi. Bu natija stress darajasi oshgan sari sanogen xulx-atvor darajasi pasayishini ko'rsatadi.

Modelning umumiy statistik ahamiyatligini tekshirish uchun F-statistika qo'llanildi ($p < 0.05$ mezonida).

5. Determinatsiya koeffitsiyenti (R^2)

Modelning izohlash kuchi R^2 va Adjusted R^2 orqali baholandi.

6. Individual ahamiyat (t-test)

Har bir koeffitsiyentning statistik ahamiyati t-test orqali tekshirildi ($p < 0.05$).

Metodologiya bo'yicha xulosa

Mazkur metodologik yondashuv sanogen xulx-atvor va akademik stress o'rtasidagi bog'liqlikni empirik jihatdan ishonchli baholash imkonini beradi hamda ijtimoiy-psixologik omillarning rolini aniq statistik asosda tahlil qilishga xizmat qiladi.

Empirik natijalar va tahlil

Regressiya modeli natijalari sanogen xulx-atvor va akademik stress o'rtasidagi bog'liqlikni empirik jihatdan baholash imkonini berdi. Olingan natijalar koeffitsiyentlar (β), t-statistika, p-qiymatlar va modelning umumiy izohlash darajasi (R^2) asosida tahlil qilindi.

Model bahosi

Modelning $R^2 = 0.51$ qiymati shuni ko'rsatadiki, sanogen xulx-atvor variatsiyasining 51% qismi tanlangan ijtimoiy-psixologik omillar orqali tushuntiriladi. Bu ekonometrik modelning yetarlicha kuchli izohlash qobiliyatiga ega ekanligini bildiradi.

F-statistika ($p < 0.001$) modelning umumiy statistik jihatdan ahamiyatli ekanligini tasdiqlaydi, ya'ni barcha o'zgaruvchilar birgalikda sanogen xulx-atvorga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy izoh

Natijalar Lazarus va Folkman (1984), Bandura (1986) hamda Antonovsky (1987) tomonidan ilgari surilgan nazariy yondashuvlarni empirik jihatdan tasdiqlaydi. Ayniqsa, stressning salbiy ta'siri va rezilyentlikning himoya qiluvchi (protective) roli yana bir bor isbotlandi.

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ijobiy ta'siri Cohen & Wills (1985) tomonidan ilgari surilgan buffering hypothesis bilan mos keladi.



Xulosa (empirik qism)

Empirik natijalar sanogen xulx-atvor va akademik stress o'rtasida kuchli salbiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, rezilyentlik, o'z-o'zini nazorat qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash sanogen xulx-atvorni kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ldi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar

Mazkur tadqiqotda sanogen xulx-atvor va akademik stress o'rtasidagi bog'liqlik regressiya yondashuvi asosida empirik jihatdan tahlil qilindi. Olingan natijalar ushbu ikki o'zgaruvchi o'rtasida sezilarli darajada salbiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Shuningdek, ijtimoiy-psixologik omillar — rezilyentlik, o'z-o'zini nazorat qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash — sanogen xulx-atvorni shakllantirishda muhim ijobiy rol o'ynashi aniqlandi.

Regressiya modeli natijalariga ko'ra, akademik stress sanogen xulx-atvorni pasaytiruvchi asosiy omil bo'lib, uning ta'siri statistik jihatdan ahamiyatli ($\beta < 0$, $p < 0.05$) ekanligi tasdiqlandi. Aksincha, rezilyentlik ($\beta = 0.42$), o'z-o'zini nazorat qilish ($\beta = 0.31$) va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ($\beta = 0.27$) sanogen xulx-atvorni kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ldi.

Modelning $R^2 = 0.51$ qiymati tanlangan omillar sanogen xulx-atvor variatsiyasining yarmidan ko'prog'ini tushuntirishini ko'rsatadi, bu esa modelning empirik jihatdan yetarlicha ishonchli ekanligini bildiradi.

Ilmiy xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sanogen xulx-atvor faqat individual psixologik xususiyatlarga emas, balki ijtimoiy muhit va akademik stress darajasiga ham bevosita bog'liq murakkab psixologik konstrukt hisoblanadi. Ayniqsa, rezilyentlik va o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari stressning salbiy ta'sirini kamaytiruvchi asosiy himoya omillari sifatida namoyon bo'ldi.

Amaliy tavsiyalar

1. Oliy ta'lim muassasalari uchun

Talabalarda akademik stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik treninglar va seminarlar tashkil etish;
O'quv jarayonida stress monitoring tizimini joriy etish;
Talabalar uchun psixologik maslahat markazlarini kuchaytirish.

2. Psixologik xizmatlar uchun

Rezilyentlik va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantiruvchi dasturlar ishlab chiqish;
Stressni boshqarish (stress management) bo'yicha individual va guruhli treninglar o'tkazish;
Talabalarining emotsional holatini doimiy monitoring qilish.

3. Ta'lim siyosati darajasida

Oliy ta'lim tizimida psixologik farovonlik indikatorlarini rasmiy baholash tizimiga kiritish;
Ta'lim sifatini baholashda faqat akademik ko'rsatkichlar emas, psixologik barqarorlikni ham hisobga olish;

Stressni kamaytirishga qaratilgan milliy dasturlarni ishlab chiqish.

Yakuniy xulosa

Umuman olganda, mazkur tadqiqot sanogen xulx-atvor va akademik stress o'rtasidagi bog'liqlikni iqtisodiy-statistik yondashuv asosida chuqur tahlil qildi va ularning o'zaro ta'sir mexanizmlarini empirik jihatdan tasdiqladi. Olingan natijalar oliy ta'lim tizimida talaba yoshlarning psixologik farovonligini oshirishga qaratilgan amaliy siyosatni ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
3. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
4. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
5. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
6. 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.
7. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
8. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Cengage.
9. Wooldridge, J. M. (2016). *Introductory Econometrics: A Modern Approach*. Cengage Learning.
10. Gujarati, D. N., & Porter, D. C. (2009). *Basic Econometrics*. McGraw-Hill.
11. Ermatova, G. (2022). *Maktabgacha ta'lim menejmenti*. Toshkent.
12. Akmalova, M. (2022). *Maktabgacha ta'lim tashkiloti direktorining boshqaruv vazifalari*. Toshkent.
13. Abdalova, S., & Alimbayeva, S. (2022). *Rahbarlarni boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirishga innovatsion yondashuv*. *O'zbekiston pedagogika jurnali*, 3(1), 45–52.
14. Rustamova, M. et al. (2021). *Maktabgacha ta'lim tashkiloti: Direktor ish hujjatlari*. Toshkent.