

TALABALARNING KASBIY SHAKLLANISHIDA “KOPING STRATEGIYASI”NI
RIVOJLANTIRISH

Ergashova Umida Erkin Qizi

Osiyo Xalqaro Universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ekstremal vaziyatlarda, oliy ta'limning bakalavr hamda magistratura bosqichi talabalari uchun ta'limiy, pedagogik va psixologik faoliyatini yanada rivojlantirish muammosi va ularning himoya mexanizmlari, koping xulq-atvorning namoyon bo'lishi sohasida olib borilgan izlanishlar asosida to'plangan ma'lumotlarga tayangan holda ilmiy mushohada yuritilgan bo'lib, asosan xorij psixolog olimlarining bu boradagi psixologik qarashlari o'rtasidagi aloqadorlik tahlil qilinadi. Shuningdek “Koping strategiyasi”ni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari va uni kelajakda amalga oshirishda tajriba-sinov ishlari tahlili bo'yicha fikr mulohazalar yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *koping xulq-atvor, koping strategiya, yenga olish, “ikki omil” nazariyasi, “enga olish xulq-atvori .*

Psixologiyada koping xulq-atvor XX asrning 2 yarmida vujudga kelgan. Koping xulq-atvor ingliz tilidan olingan bo'lib “cope, to cope” - yenga olish, bartaraf qilish degan ma'nolarni anglatadi. Ushbu termini birinchi bo'lib L.Merfi 1962- yil bolalarda inqiroz davrida muammoni qanday qilib yengishni o'rganish vaqtida foydalangan. A.Maslau esa bu termini fanga kiritgan. Umuman olganda koping xulq-atvor individning hayotiy muammolarni yechishga tayyorgarligi bilan xarakterlanadi.

U o'zida muammolarni yenga olish imkoniyatlaridan, vositalaridan foydalanishni namoyon etadi, bu esa stressli xulq-atvorni bartaraf etish bilan tavsiflanadi.

Ko'pchilik xorijlik mutaxassislarning fikriga tayanib shuni aytish mumkinki, koping xulq-atvorning turli-tuman strategiya va uslublari mavjud bo'lib, insonlar ulardan hayotiy murakkab vaziyatlarga duch kelganlaridagina foydalanadilar. Koping xulq-atvorning rang-barang ko'plab klassifikatsiyalari mavjud bo'lib, uni bir necha tadqiqot yo'nalishlariga ko'ra tahlil qilinadi. Ulardan bir nechalarini ko'rib chiqamiz.

Koping uslublarni tadqiq etgan yetakchi mutaxassislardan biri R.S.Lazarusning fikricha, koping strategiyalarining ikkita global tipi mavjud: (stressni bartaraf etish usuli) - muammoga mo'ljal olmoq, sub'ektiv mo'ljal olmoq. Muammoga mo'ljal oluvchi tip, qiyin vaziyatni rasional hal qilishga yo'nalgan bo'lib, ularning xulq-atvorida holatni mustaqil tahlil qilishga, boshqalardan yordam olishga, qo'shimcha manbalardan ma'lumot izlashga nisbatan moyillik kuzatiluvchi tipdir.

Sub'ektiv mo'ljal oluvchi tip esa, stressni yengishda vaziyatni emotsional hal qiladilar, ularda aniq ishni bajarishga, muammo haqida o'ylashga mutlaqo xohish

istaklari yo‘q, ular o‘zlarining qayg‘ularini salbiy emotsiya vositalari bilan kompensatsiya qilib alkogol, uyqu, ovqat vositasi yordamida chiqaradilar. Ular o‘zlarining emotsional balanslarini tiklashda passiv strategiyalardan jadalroq foydalanadilar, agar insonda vaziyat haqida hech qanday bilimi bo‘lmasa yoki real imkoniyatlaridan foydalana olmasa stressor bosimi pasayadi.

Ko'pincha shaxsiy determinantlar orasida o'z-o'zini hurmat qilish, o'zini o'zi qabul qilish, nazorat qilish joyi va tashvish darajasi; Yoshi va jinsi; ijtimoiy kompetentsiya, shaxsning katta va kichik jamiyatga mansubligi (etnik guruh va ijtimoiy qatlam), oilada, maktabda va ijtimoiy rolda olingan ijtimoiy tajriba bilan bog‘liq bo‘lar ekan. Shaxsning stressli vaziyatga bo‘lgan reaksiyalari ham o'zboshimchalik bilan, ham ixtiyoriy bo'lishi mumkin. Ixtiyorsiz reaksiyalar temperamentdagi individual farqlarga asoslangan, shuningdek takrorlash natijasida olingan va endi ongli nazoratni talab qilmaydigan reaksiyalardir. Ma'lumki, "hayotiy muammolarni yengish" tushunchasining o'zi ham turli ahamiyatlar kasb etadi. Avvalo bu doimiy o'zgaruvchi jarayondir. T. Uills va S. Shifman bu jarayonni uch bosqichga bo'lish mumkin deb hisoblaydilar. **Birinchi bosqich – ogohlantirish** bu bosqichdagi faoliyatda inson hayotiy negativ holatni bartaraf etish orqali yana bir yaqinlashayotgan murakkablikni bartaraf etadi. **Ikkinchi bosqich - muammoni to'g'ridan to'g'ri xal qilish.** Bunda aniq muammoni hal qilishda kognitiv va xulq-atvor kuchidan foydalaniladi. **Uchinchi bosqich** - inson hodisa natijalariga tanqidiy yondashadi. Ushbu bosqichning maqsadi - o'ziga oladigan zarblarni kamaytirib, oldingi normal holatiga tezroq qaytish. Bu **tiklanish bosqichi** hisoblanadi. Izohlarga qo'shilgan holda, koping xulq-atvor o'zida individning stressga nisbatan o'ziga hos javob reaksiyasini namoyon etadi. Bu shuni anglatadiki, qachon inson stressni his qilsa, muammoli vaziyatda kognitiv va xulq-atvor jihatidan bartaraf etishga urinadi. Bunday yondashuv sub'ekt xulq-atvorining kundalik va avval erishgan jihatlarini inobatga olib, odatdagi negativ qirralarini yengishdagi jihatlarini inobatga olmaydi. Masalan, mazkur yondashuv individning stressdan qochish imkoniyatlaridan mustasno hisoblanadi. Shuningdek, bu talabga ko'ra, inson stress bilan reaksiyaga kirishmaguniga qadar hayotiy muammoni yengish sifatida qarab bo'lmaydi. "Koping strategiyasi" tushunchasi jarayon resurslarini boshqarish sifatida ham keng tahlil qilinadi. Taxminlarga ko'ra hayotiy murakkabliklarni bartaraf etish mohiyatan shaxs resurslarini safarbar etish orqali amalga oshiriladi.

Koping strategiya va uning usullari himoya mexanizmlaridan farqlanganda konstruktiv faol zarurat nazarda tutiladi va vaziyat orqali yoqimsizliklardan chetlashishga harakat qilinadi. **Psixologiyada kopingning predmeti** mavjud bo'lib, u maxsus tadqiqot hududida insondagi emotsional mexanizm va rasional regulyatsiyani o'rganishda o'zining maqsadli optimal xulq-atvoriga ko'ra hayotiy holatlarni o'zining maqsadlariga muvofiq qayta qurishni amalga oshiradi.

Shaxsning stressli vaziyatlardagi koping xulq-atvori ma'lum darajada stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa o'smirlik davrida bu jarayonga jiddiy qarash kerak bo'ladi. Shuni hisobga olib o'smirlarda koping xulq-atvor va stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi o'rtasidagi mutanosiblik bilan bog'liq ijtimoiy psixologik omillarni empirik jihatdan o'rganish va shartli ravishda qabul qilingan mezonlar asosida uning natijalarini tahlil qilish ko'zda tutilgan edi. Ushbu vazifani amalga oshirish uchun tadqiqot metodikalari tanlandi.

Yana shuni ta'kidlash joizki, ba'zan har bir o'smir stressli vaziyatlarda o'z imkoniyatlariga adekvat baho bera olishga ma'lum ma'noda qiyinchilikka uchrashi mumkin.

Zamonaviy ijtimoiy haqiqat qiyin vaziyatlarni insonning tashqi dunyo bilan o'zaro munosabatlarining muhim elementlariga aylantiradi. Xulq-atvorni engish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, engish xulq-atvorining uslubi va strategiyasini tanlashga ta'sir qiluvchi omillar vaziyatning xususiyatlari va unga nisbatan idrok etilgan nazorat va shaxsiy xususiyatlardir. Ko'pincha shaxsiy determinantlar orasida o'z-o'zini hurmat qilish, o'zini o'zi qabul qilish, nazorat qilish joyi va tashvish darajasi; yoshi va jinsi; ijtimoiy kompetentsiya, shaxsning katta va kichik jamiyatga mansubligi (etnik guruh va ijtimoiy qatlam), oilada, maktabda va ijtimoiy rolda olingan ijtimoiy tajriba bilan bog'liq bo'lar ekan. Shunday qilib, engish - bu odamlarning atrof-muhit bilan munosabatda bo'lish uchun xatti-harakatlari va kognitiv harakatlaridir. Shu bilan birga, ta'kidlanganidek, shaxsning stressli vaziyatga bo'lgan reaksiyalari ham o'zboshimchalik bilan, ham ixtiyoriy bo'lishi mumkin. Ixtiyorsiz reaksiyalar temperamentdagi individual farqlarga asoslangan, shuningdek takrorlash natijasida olingan va endi ongli nazoratni talab qilmaydigan reaksiyalardir.

Koping xulq-atvor muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan. Zero, insonning har jihatdan ijtimoiy taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o'zini o'zi rivojlantira borishi ko'p jihatdan ushbu jarayonga bog'liq. Hayot sur'atining oshishi munosabati bilan ijtimoiy o'zgarishlar tezligi iqtisodiy sharoitlar, shuningdek, hissiy, axborotning o'sishi insonning aqliy resurslariga yuklar va talablar, o'tkir psixologik muammo, atrof-muhitning o'zaro ta'siri tufayli sharoitlariga moslashish muammosi; muvaffaqiyatli faoliyat uchun zarur bo'lgan stressning oldini olish va parvarish qilish aqliy va jismoniy salomatlik darajasiga bo'lgan ehtiyoj yanada ortdi. Murakkab ko'p darajali inson hayotiy faoliyatini tashkil etish muammosi yanada ortdi. Moslashish insonning ajralmas xususiyati bo'lib, u murakkab jarayon sifatida aks etadi. Moslashish insonning ajralmas xususiyati bo'lib, u murakkab jarayon sifatida aks etadi. Biroq, stress, ayniqsa uzoq muddatli stress, aqliy moslashuvning buzilishi, hayotning funksional tizimlarining buzilishiga va harakatsizlik aqliy somatik kasalliklarning rivojlanishiga va psixologik buzilishiga ham olib kelishi mumkin. Moslashish insonning ajralmas xususiyati bo'lib, u murakkab jarayon sifatida aks etadi. Biroq, stress, ayniqsa uzoq muddatli stress, aqliy moslashuvning buzilishi, hayotning

funksional tizimlarining buzilishiga va harakatsizlik aqliy somatik kasalliklarning rivojlanishiga va psixologik buzilishiga ham olib kelishi mumkin. Oxirgi 20 yil ichida “Koping strategiyasi” ga oid ilmiy psixologiya va tibbiy adabiyotlarda juda ko'p xorijiy va mahalliy asarlar paydo bo'ldi. Bunday olib qaraydigan bo'lsak bu strategiyaning asosiy maqsadi inson shaxsining har qanday psixologik muammolarga psixologik moslashuv mexanizmlarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar bo'lib hisoblanadi. Stressni yengish strategiyalari bu stressni yengish uchun odam tomonidan amalga oshiriladigan harakatlar bo'lib hisoblanadi. umuman olganda kundalik hayotdagi psixologik qiyin vaziyatlarni birlashtiradi. Rus psixologik adabiyotlarida bu tushuncha “Stressning salbiy ta'sirini yengish bartaraf etish” ma'nosida keladi. Psixologik muammoni yengish xulq-atvori ga va shaxsni psixologik himoya qilish uchun tadqiqotlar faol olib borilmoqda. Shaxsning resurslari va ularning stressli xatti-harakatlar bilan muvaffaqiyatli kurashishni shakllantirishdagi roli mexanizmni o'rganishga e'tibor kuchaymoqda. Turli toifa egalarida psixologik moslashuv turlari mavjuddir. Biroq, moslashish xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar psixologik muammolarni izlash masalalari amalda aniqlanmagan, kasallikning kechishining gnostik mezonlari, bu erda shaxsiyat o'zgaruvchilari, moslashuvchan resurslar va bemorning xatti-harakati kichik ahamiyatga ega emas. Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki davom etayotgan surunkali kasallik, shubhasiz, o'z izini qoldiradi keyingi himoya qilish harakati va og'riqni moslashtirish bo'yicha oqim kurash strategiyalari repertuarini kamaytirish va qashshoqlash natijasida, bemorning tashqi dunyo bilan o'zaro ta'siri yomonlashadi. Har qanday kasallik odamni unga jismoniy va ruhiy jihatdan moslashish zarurati oldida qo'yadi. Moslashuv, masalan, organ funksiyasining qisman yo'qolganligini anglashni o'z ichiga olishi mumkin. Moslashuv, shuningdek, kasallik paytida zarur bo'lgan yangi ko'nikmalarni o'rgatish, hayotdagi zarur o'zgarishlarni amalga oshirish, kundalik hayotga yangi talablarni qabul qilish, hayot sifatining yomonlashuvini boshdan kechirish va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, talabalarning stressli vaziyatlarga psixologik tayyorgarligi, uning stressli vaziyatlarni to'g'ri baholashi, emotsional holatlarga berilmasligi, uning hayot-faoliyatida muvaffaqiyatga erishishi bilan bog'liq konseptual masalalarni chuqur o'rganishda koping xulq-atvor va stressni yenga olish strategiyalarini muhim omil hisoblanadi. Biroq, stressli vaziyatlar talaba faoliyatini keskin o'zgartirishga qodir voqelik sifatida salbiy kechinmalarni shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности // Психология личности и образ жизни. – М., 2003. -10-11 с.
2. Авдеева Н.Н. и др. Развитие личности на разных этапах онтогенеза //

Психология личности в трудах отечественных психологов. - Санкт - Петербург: Питер 2000.-180 с.

3. Jalolov, T. S. (2024). ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL DATA USING SPSS PROGRAM. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 477-482.

4. Jalolov, T. S. (2024). ИЗУЧЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКИХ БИБЛИОТЕК PYTHON: ПОДРОБНОЕ РУКОВОДСТВО. *MASTERS*, 2(5), 48-54.

5. Jalolov, T. S. (2024). ВАЖНОСТЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В ПРОГРАММИРОВАНИИ. *MASTERS*, 2(5), 55-61.

6. Jalolov, T. S. (2024). РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. *MASTERS*, 2(5), 40-47.

7. Sadriddinovich, J. T. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICE. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 61-67.

8. Jalolov, T. S. (2024). SPSS DASTURI FOYDALANISHDA PSIXOLOGIK MA'LUMOTLARNI TAHLILI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 463-469.

9. Жалолов, Т. (2023). Использование математических методов в психологических данных (с использованием программного обеспечения SPSS). *in Library*, 4(4), 359-363.

10. JALOLOV, T., FAYZIEV, S., & USMONOV, A. "AQLLI ISSIQXONA" BOSHQARISH TIZIMINI MODELLASHTIRISH VA TADQIQ QILISH.

11. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. *PEDAGOG*, 7(5), 670-676.

12. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 40-46.

13. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 54-60.

14. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *PEDAGOG*, 7(4), 328-334.

15. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. *European research*, (3 (81)), 47-49.

16. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 918-924.

17. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 933-939.

18. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 882-887.

19. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 888-893.

20. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 912-917.
21. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 900-905.
22. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 875-881.
23. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 860-866.
24. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
25. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
26. Obidovna, D. Z. (2022). GENDER DIFFERENTIATION OF MASCULINE AND FEMININE VERBALIZATION. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(05), 59-65.
27. Djalilova, Z. O. (2021). Studies on gender linguistics in the field of Uzbek language. *Academic research in educational sciences*, 2(3), 391-397.
28. Obidovna, D. Z., & Denis, S. (2021). Formulas of speech etiquette in a gender-engineered communication strategy. *Central asian journal of theoretical & applied sciences*, 2(6), 5-11.
29. Obidovna, D. Z. (2021). Comparative Analysis Of Uzbek Men's And Women's Speech Through The Prism Of Gender Linguistics. *Central Asian journal of literature, philosophy and culture*, 2(2), 22-26.
30. Obidovna, D. Z. (2022). Speech Behavior and its Gender Specificity on the Basis of the Main English Language Variants. *Middle European Scientific Bulletin*, 22, 199-205.
31. Obidovna, D. Z. (2021). Gender issues in foreign theoretical linguistics: concerning the history of the issue. *Gender issues*, 7(6).
32. JALILOVA, Z. O. (2021, March). ON THE FORMATION OF THE LANGUAGE OF SCIENTIFIC LITERATURE IN THE HISTORY OF THE ENGLISH LANGUAGE. In *E-Conference Globe* (pp. 18-22).
33. Jalilova, Z. O. (2020). Concerning the issue of terms, having a place with various morphological classes (in view of the example of the terminological arrangement of social action). *Новый день в медицине*, (4), 501-503.
34. Djalilova, Z. O., Juraev, S. S., & Kosimov, S. M. (2021). LATIN AS A PROFESSIONAL LANGUAGE OF MEDICAL WORKERS. *Международный научно-*

практический электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА». Выпуск № 23 (том 1) (апрель, 2021). Дата выхода в свет: 30.04. 2021., 79.

35. Джалилова, З. О., Хасанов, К. А., & Султонов, А. А. (2021). Роль научного управления в процессе обучения высококвалифицированных врачей в новом Узбекистане. *Молодой ученый*, (26), 377-379.

36. Dzhaliilova, Z. O. (2021). The Latin language's international status. *Молодой ученый*, (41), 32-34.

37. Dzhaliilova, Z. O., & Mirfajziev, K. (2021). Latin as the language of medicine. *Молодой ученый*, (41), 35-37.

38. Dzhaliilova, Z. O., Izomova, S. G., & Ahmedova, G. A. (2021). Intercultural communication and the Latin language. *Молодой ученый*, (24), 398-400.

39. Dzhaliilova, Z. O. (2021). History of formation of Latin language. *Молодой ученый*, (41), 34-35.

40. Obidovna, D. Z. (2022). GENDER SPEECH BEHAVIOR IN THE CONTEXT OF THE SOCIO-LINGUISTIC FACTOR. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(6), 190-198.