

	юқори	30	10	100	90	90
Жами		100%	100%	100%	100%	100%

Н.С.Эндлер, Д.А.Паркер “Coping Inventory for Stressful Situations” методикаларининг Т.Л.Крюкова томонидан мослаштирилган варианты “Стрессли вазиятларда копинг хулқ-атвори” методикасининг натижалари ўқув фаолиятини ўзлаштириш даражасига кўра муаммони ечишга қаратилган копингнинг паст кўрсаткичи 3-қониқарли баҳога ўқийдиган ўсмирларда 16.6%, 4-яхши ўқийдиган ўқувчиларнинг 50% ида, 5-аъло баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда 20%; ўрта кўрсаткич- ўқув фаолиятини ўзлаштириш даражасига кўра ажратилган учта гуруҳда ҳам 50% натижа чиқди; юқори кўрсаткич эса 3-қониқарли баҳога ўқийдиган ўсмирларда 33.3%, яхши ўзлаштирадиган ўқувчиларда муаммони ечишнинг юқори даражаси бўйича натижа қайд этилмади, аъло баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда 30% ни ташкил этди.

Эмоционал копингнинг паст кўрсаткичи 3-қониқарли баҳога ўқийдиган ўсмирларда 33.3%, 4-яхши ўқийдиган ўқувчиларнинг 66.6% ида, 5-аъло баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда 40%; ўрта кўрсаткич- қониқарли баҳога ўзлаштирадиган ўқувчиларда 33.3%, яхши баҳога ўзлаштирадиган ўқувчиларда 16.7%, аъло баҳога ўзлаштирадиган ўқувчиларда 50%; юқори кўрсаткич эса 3-қониқарли баҳога ўқийдиган ўсмирларда 33.3%, яхши ўзлаштирадиган ўқувчиларда 16.7%, аъло баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда 10% ни ташкил қилди.

Методиканинг учинчи қочиш шкаласи бўйича паст кўрсаткич- 3-қониқарли баҳога ўқийдиган ўсмирларда 16.7%, 4-яхши ва 5-аъло баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда паст даража кузатилмади; ўрта кўрсаткич- қониқарли баҳога ўзлаштирадиган ўқувчиларда 16.7%, яхши ва аъло баҳога ўзлаштирадиган ўқувчиларда ўрта даража ҳам қайд этилмади; юқори кўрсаткич эса 3-қониқарли баҳога ўқийдиган ўсмирларда 66.6%, яхши ва аъло баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда 100% ни ташкил этди. Демак, муаммоли вазиятларда ўқув фаолиятини яхши ва аъло баҳоларга ўзлаштирадиган ўсмирларнинг ҳаммаси юқори даражада муаммодан қочишга ҳаракат қиладилар.

Учинчи қочиш шкаласи ўз навбатида иккига чалғиш ва социал чалғишга бўлинади. Чалғиш шкаласига кўра паст кўрсаткич ўқув фаолиятини ўзлаштириш даражасига кўра ажратилган учта гуруҳда ҳам қайд этилмади; ўрта кўрсаткич- қониқарли баҳога ўзлаштирадиган ўқувчиларда 50%, яхши баҳога ўзлаштирадиган ўқувчиларда 16.7%, аъло баҳога ўзлаштирадиган ўқувчиларда 10%; юқори кўрсаткич 3-қониқарли баҳога ўқийдиган ўсмирларда 50%, яхши ўзлаштирадиган ўқувчиларда 83.3%, аъло баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда 90% ни қамраб олди.

Социал чалғиш бўйича паст кўрсаткич- 3-қониқарли баҳога ўқийдиган ўсмирларда 16.7%, 4-яхши ва 5-аъло баҳоларга ўқийдиган ўқувчиларда бу даража кузатилмади; ўрта кўрсаткич- қониқарли баҳога ўзлаштирадиган ўқувчиларда 16.7%, яхши баҳога ўзлаштирадиган ўқувчиларда 16.7%, аъло баҳога ўзлаштирадиган

ўқувчиларда 10%; юқори кўрсаткич эса 3-қониқарли баҳога ўқийдиган ўсмирларда 66.6%, яхши ўзлаштирадиган ўқувчиларда 83.3%, аъло баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда 90% ни ташкил қилди.

Методика натижаларига кўра ўсмирларда стрессли вазиятларда муаммодан қочиш юқори, айниқса яхши ва аъло баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда яққол устунлик қилар экан.

2- жадвал

Е.Хеймнинг “Копинг стратегияни ўрганиш” методикаси

Когнитив копинг стратегиялар А (10)	Ўзлаштириш кўрсаткичи		
	3 (қониқарли)	4 (яхши)	5 (аъло)
	%	%	%
1. Инкор қилиш	16.66	16.66	-
2. Муътелик тобелик	33.3	16.66	-
3. Диссимуляция	16.66	-	10
4. Ўзини бошқариш қобилиятини сақлаш	16.66	33.3	30
5. Муаммолар таҳлили	-	-	-
6. Нисбийлик	-	-	20
7. Эътиқодлилиқ	-	16.66	10
8. Ўзини йўқотиб қўйиш	-	16.66	-
9. Маъно мазмун бағишлаш	16.66	-	10
10. Ўз кадрини англаш	-	-	20
Жами	99.9%	99.9%	100%
Эмоционал копинг стратегиялар Б (8)			
1. Эътироз, раддия, қаршилиқ	-	16.66	-
2. Эмоционал бўшашиш	16.66	-	-
3. Ҳис-ҳаяжонни бостириш	-	-	10
4. Оптимизм	83.3	16.66	50
5. Пассив кооперация (ҳамкорлик)	-	16.66	30
6. Ютқазиш бўйсуниш	-	-	-
7. Ўзини айблаш	-	16.66	10
8. Агрессивлик	-	33.3	-
Жами	99.96%	99.9%	100%
Хулқ-атвор копинг стратегиялари В (8)			
1. Чалғиш	50	50	20
2. Альтруизм	16.66	-	30
3. Қочиш	16.66	-	10
4. Компенсация	-	16.66	-
5. Конструктив фаоллик	-	-	20
6. Чекиниш	-	16.66	10
7. Фаол ҳамкорлик	-	-	-
8. Мурожаат	16.66	16.66	10
Жами	100%	100%	100%

Е.Хеймнинг “Копинг стратегияни ўрганиш” методикаси ўсмирларнинг ўзлаштириш даражаси бўйича когнитив копинг стратегиялари 3-қониқарли баҳога ўқийдиган ўқувчиларда “муътелик, тобелик” копинг-33.3%, 4-яхши ва 5-аъло баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда “ўзини бошқариш қобилиятини сақлаш” копинги юқори чиқди ва бу фоиз кўрсаткичларда 4-яхши 33.3%, 5-аъло ўзлаштирувчиларда 30% ни ташкил қилди. Демак, ўзлаштириш даражаси қониқарли ўсмирларда муътелик, тобеликка мойиллик мавжуд бўлиб, улар муаммоларни мажбуриятдай қабул қилишади, уларни ечимини ўйламасдан файласуфона бўйсунушади. Яхши ва аъло даражада ўзлаштиришга эга ўқувчилар муаммоли вазиятларда ўзларини йўқотмасликка, ўзларини назорат қилишга, мувозанатни сақлаб ўз ташвишларини бошқаларга кўрсатмасликка интилишади.

Эмоционал копинг стратегияларидан қониқарли (86.3 %) ва аъло (50 %) баҳоларга ўқийдиган ўсмирларда “Оптимизм” юқори чиқди. Бу дегани, ўсмирларда энг мураккаб вазиятдан ҳам чиқиш йўллари борлигига ишонч ҳисси мавжуд бўлиб, қийинчиликларни рад этиш билан боғлиқ эмоционал ҳолат намоён бўлади. Яхши ўзлаштирадиган ўсмирларда эса “агрессивлик” (33.3 %) юқори бўлиб, ғазабланиш, жаҳл қилиш ўзини ва ўзгаларни айблаш билан белгиланадиган хулқ-атвор шакли яъни ноадаптив копинг намоён бўлар экан.

Методиканинг учинчи хулқ-атвор копинг стратегияларидан “чалғиш” копинги қониқарли ва яхши ўзлаштирадиган ўқувчиларда юқори, хар иккаласида ҳам 50% чиқди. Чалғиш-нисбатан адаптив копинг бўлиб, муаммолардан вақтинча турли воситалар: севимли машғулотга шўнғиш, саёҳат қилиш, энг аҳамиятли истакларни рўёбга чиқариш каби воситалар ёрдамида узоқлашилади. Бу копинг тури кўп инсонларга хосдир. Ўқув фаолиятини аъло даражада ўзлаштирадиган ўсмирларда эса “альтруизм” юқори 30% чиқди. Яъни, аъло даражада ўзлаштирадиган ўсмирлар муаммоли вазиятларда адаптив копинг бўлган альтруизм стратегиясини қўллайдилар ва тажрибали инсонлар билан ҳамкорлик қилишади, яқинлари ёрдамига таянишади ёки ўзи яқинларига қийинчиликларни енгишда ёрдам кўрсатишади.

3-жадвал

“Ҳаётий муаммоларни бартараф этишнинг копинг стратегияларини ўрганиш”

Д.Амирхан методикасининг В.М.Ялтонский ва Н.А.Сироталарнинг модификацияси

Ўзлаштириши	Кўрсаткич	Муаммони бартараф қилиш	Ижтимоий қўллаб қувватлашга интилиш	Муаммодан қочиш
		%	%	%
3 (қониқарли)	паст	-	-	-
	ўртача	-	-	33,4%
	ўртадан юқори	49,9%	-	-
	жуда	16,7%	-	-

	баланд			
Жами		100%		
4 (яхши)	паст	-	-	-
	ўртача	16,7%	-	33,4%
	ўртадан юқори	49,9%	-	-
	жуда баланд	-	-	-
Жами		100%		
5 (аъло)	паст	-	-	-
	ўртача	30%	-	10%
	ўртадан юқори	20%	-	20%
	жуда баланд	10%	10%	-
Жами		100%		

Д.Амирхан методикасининг В.М.Ялтонский ва Н.А.Сироталарнинг модификацияси “Ҳаётий муаммоларни бартараф этишнинг копинг стратегияларини ўрганиш” методикаси ўсмирларнинг ўзлаштириш кўрсаткичи бўйича “Муаммони бартараф қилиш” шкаласи 3-қониқарли ва 4-яхши баҳога ўқийдиган ўқувчиларнинг иккаласида ҳам ўртадан юқори кўрсаткич 49.9%, 5-аъло баҳога ўқийдиган ўқувчиларда эса ўртача кўрсаткич-33.4% юқори чиқди. Бу шуни билдирадики, муаммоли вазиятларда ўқув фаолиятини қониқарли ва яхши ўзлаштирадиган ўсмирлар ўртадан юқори даражада, аъло баҳога ўртача даражада муаммони бартараф қилишади.

Иккинчи “Ижтимоий қўллаб-қувватлашга интилиш” шкаласи бўйича 3-қониқарли ва 4-яхши баҳога ўқийдиган ўқувчи ўсмирларнинг иккала гуруҳида ҳам бу шкала бўйича натижалар қайд этилмади. Ўқув фаолиятини аъло даражада ўзлаштирадиган ўсмирларнинг 10%ида жуда баланд кўрсаткичда ижтимоий қўллаб-қувватлашга интилиш мавжудлиги аниқланди.

Учинчи “Муаммодан қочиш” шкаласи бўйича 3-қониқарли ва 4-яхши баҳога ўқийдиган ўқувчиларнинг иккаласида ҳам ўртача кўрсаткич-33.4%, 5-аъло баҳога ўқийдиган ўқувчиларда эса ўртадан юқори кўрсаткич-20% юқори чиқди.

Тадқиқот методикаларидан олинган натижаларни илмий фаразимиз бўйича гуруҳларга бўлиб таҳлил қилдик ва қуйидаги хулосаларга келдик:

- ўсмирларда копинг механизмлар ифодаланишида ўқув фаолиятини ўзлаштириш даражаси орасида нисбатан боғлиқликлар топилди. Ўқув фаолиятини аъло баҳоларга ўзлаштирадиган ўсмирларимизда хулқ-атвор копинг стратегияларида чалғишдан кўра нисбатан кўпроқ альтруизм ифодаланиши аниқланди;

ўсмирларда тадқиқот натижаларига кўра социал чағиш юқори ифодаланиши аниқланди, бу ўсмирлик даврининг етакчи фаолияти билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Фойдалинилган адабиётлар рўйхати:

1. Крюкова Т.Л. “О диагностике совладающего (копинг) поведения современной молодежи” Психология на рубеже веков – Тула, 2000, ст.48-51
2. Сирота Н.А. “Копинг-поведение в подростковом возрасте” Дис.док.мед.наук- Бишкек, СПб, ПНИ,1994
3. Endler N.S & Parker J.D.A. Coping Inventory for stressful Situations (CISS)-Manual-Toronto, Canada: Multi-Health System, Inc.,1990
4. Сабохиддинова Ш.Х. «Психологическая характеристика жизнестойкости в подростковый период». CENTRAL ASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND HISTORY, 2022. 53-56 с.