



**TALABALARDA KOPING XULQ-ATVOR NAMAYON BO'LISHINING
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Xonbo'tayeva Tursinoy Bahodirovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti magistranti

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot talabalarda koping xulq-atvorining psixologik xususiyatlarini o'rganadi. Koping xulq-atvori, talabalarning stressli yoki murakkab vaziyatlarga qanday reaksiya berishini va ular bilan qanday kurashishini belgilaydi. Tadqiqotda, talabalarning psixologik holati, koping strategiyalari va ularning samaradorligi tahlil qilinadi. Maqsad, talabalarning koping xulq-atvorlari qanday psixologik omillarga bog'liq ekanligini aniqlash va turli xil koping strategiyalarining talabalarning ijtimoiy va akademik hayotiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishdir. Tadqiqotda so'rovnomalar, intervyular va psixologik testlar orqali natijalar yig'iladi va talabalarga stressni boshqarish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: psixologik xususiyatlar, stressni boshqarish, koping strategiyalari, stressga qarshi kurashish akademik muvaffaqiyat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Kirish. Hozirgi kunda talabalarning turli stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyatini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Koping strategiyalari insonning qiyin sharoitlarga moslashish va stressli holatlarga nisbatan samarali munosabat bildirish usullarini tavsiflaydi. Talabalarning psixologik moslashuvi va emotsional barqarorligi ta'lim jarayonining samaradorligi va ularning shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada talabalarda koping strategiyalarining psixologik xususiyatlarini o'rganish usullari haqida so'z yuritiladi. Talabalarda koping strategiyalarini tadqiq qilish ularning stressga bardoshlilik va moslashish qobiliyatlarini yaxshiroq tushunishga imkon beradi. Ushbu tadqiqot usullari yordamida talabalarning individual va guruh xususiyatlarini aniqlash, ularning psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish imkoniyati paydo bo'ladi. Kelajakda ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar ta'lim muassasalarida psixologik yordam tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Shaxs hayoti davomida qiyin hayotiy vaziyatlarga duch keladi. Hozirgi vaqtda iqtisodiy va ijtimoiy sohalarida inqiroz hodisalarining o'sishini hisobga olgan holda, murakkab, inqirozli vaziyatlarning soni sezilarli darajada oshmoqda. Buning sababi muayyan hayotiy qiyinchiliklarni yengish tajribasining yetishmasligi yoki shaxsiy va atrof-muhit resurslarining yetarli darajada rivojlanmaganligi bo'lishi mumkin. Ko'pgina tadqiqotlarda ta'kidlanganidek, aynan talabalar bunday vaziyatlarda nisbatan yuqori darajada stressli holatlarga tushadilar.

Koping-strategiyalar –bu uzun va yetarlicha murakkab o'tmishga ega tushuncha. “Koping”(yengib o'tish) atamasi ilk bora fanga 1962 yilda amerikalik psixolog L.Merfitomonidan kiritilgan. “Koping” shaxs ichki resurslariga faol xavf soluvchi,





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATION G'OYALAR



vaziyatni konstruktivqayta tashkil etishga bo'lgan urinish. So'nggi paytlarda shaxs xatti-harakati va faoliyatini tartibga solishning muhim ongli mexanizmi sifatida "Koping-strategiyalar" ni o'rganish tobora dolzarb bo'lib bormoqda. G'arb tadqiqotchilarining stressga qarshi turish usullarini belgilash "Muvaffaqiyatli yengish" ma'nosida "Koping" tushunchasida aks ettirilgan. R.Lazarus va S.Folkman stress ta'sirini kamaytirish uchun shaxs tomonidan amalga oshiriladigan usullar to'plamini ishlab chiqqanlar. B.D.Karavasarskiy fikricha "Koping" atamasi birinchi marta L.Merfi tomonidan 1962 yildabolalarda rivojlanish inqirozi davrida paydo bo'luvchi muammolarni tadqiq qilishda ishlatilgan. Ularga shaxsning murakkab muammolar yoki holatlarni yengib o'tishdagi faolligi tegishli bo'lgan. L. Merfi fikricha, yengib o'tish shaxsning tizim osti himoya mexanizmidir. Biroq, A.V.Libinaning so'zlariga ko'ra, birinchi marta koping 1939 yilda X.Xartmanning "Ego-psixologiya va adaptatsiya muammolari" asarida "MEN ning konflikt va erkin zonalari" tahlilida qo'llangan [2]. 1966 yilda R.Lazarus o'zining "Psixologik Stress va Koping Jarayonlari" ("Psychological Stress and Coping Process") asarida kopingni anglangan stressni va boshqa tashvishli holatlarni yengib o'tish strategiyasi deb izohlagan. Murakkab hayotiy vaziyatlarni yengib o'tuvchi xatti-harakatlar shakllarini belgilash uchun "Koping-strategiya" atamasi qo'llanadi. Koping-strategiyalar asosida shaxsning predmet bilan munosabatdagi, qiyinchiliklardagi, nazoratga olish va qochishdagi ichki va tashqi xarakterini qamrab oluvchi turli shakldagi psixologik faolligi tushuniladi [3]. Stressli holatga tushgandan so'ng shaxs stressni yengib o'tish mexanizmlarini qo'llashga kirishib, kopingga murojaat qiladi. Agar mexanizmlar kutilgan natijani bermasa, yengib o'tish urinishlari davom ettiriladi. Agar stressorga obyektiv ta'sir etishning imkoni bo'lmasa, subyekt qochish strategiyasini qo'llaydi.

Agar buning imkoni bo'lmasa, unga boshqa ma'no beruvchi, jarayonga kognitiv qayta baho berishga kirishiladi. [4] 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 terminni birinchi bo'lib L.Merfi 1962 yil bolalarda inqiroz davrida muammoni qanday qilib yengishni o'rganish vaqtida foydalangan. A.Maslau esa bu terminni fanga kiritgan. Umuman olganda koping xulq-atvor individning hayotiy muammolarni yechishga tayyorgarligi bilan xarakterlanadi. "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 harakatdir. Psixologiyada kopingning predmeti mavjud bo'lib, u maxsus tadqiqot hududida insondagi emotsional mexanizm va ratsional regulyatsiyani o'rganishda o'zining maqsadli optimal xulq-atvoriga ko'ra hayotiy holatlarni o'zining maqsadlariga muvofiq qayta qurishni amalga oshiradi.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATION G'OYALAR



Shaxsning stressli vaziyatlardagi koping xulq-atvori ma'lum darajada stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Shuni hisobga olib, talabalarda 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 talaba stressli vaziyatlarda o'zimkoniyatlariga adekvat baho bera olishga ma'lum ma'noda qiyinchilikka uchrashi mumkin. Bizningcha, bunday qiyinchilik zamirida stressli vaziyatlar haqida yetarli tasavvurga ega emasligi bilan izohlash mumkin. Endi bevosita mazkur metodikalar yordamida olingan empirik ma'lumotlar tahliliga o'tamiz.

Koping strategiyalari shaxsning stressli vaziyatlarga moslashishi va ularga nisbatan javob reaksiyalarini shakllantirish jarayonidir. R. S. Lazarus tomonidan ishlab chiqilgan koping nazariyasiga ko'ra, inson stress holatlarini yengishda ikkita asosiy yondashuvga ega:

- Muammoga yo'naltirilgan koping – stress manbalarini aniqlash va ularga qarshi kurashish usullarini ishlab chiqish;
- Emotsional koping – stress ta'sirini kamaytirish uchun ichki hissiy holatni boshqarish.

Talabalar uchun ushbu strategiyalar o'qish jarayonida duch keladigan qiyinchiliklarni yengishda muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqot davomida talabalar stress holatini aniqlash maqsadida maxsus baholash usuli qo'llanildi. Quyidagi mezonlar bo'yicha baholash o'tkazildi:

- Yomon uyqu;
- Doimiy charchoq;
- Chekish, ortiqcha ovqatlanish yoki boshqa zararli odatlarga moyillik;
- Emotsional beqarorlik (tez-tez yig'lash, jahldorlik, bezovtalik);
- Jismoniy alomatlar (oshqozon faoliyatining buzilishi, nafas siqilishi va boshqalar).

Baholash natijalariga ko'ra, quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. 40 balldan kam ball jamg'argan talabalar – past stress holatiga tushib qolishlari mumkin, lekin o'zlarini boshqara oladilar.
2. 40-48 ball to'plagan talabalar – o'rtacha stress holatida bo'lib, vaqti-vaqti bilan stressga tushishlari kuzatilgan.
3. 48 balldan yuqori ball olgan talabalar – yuqori darajadagi stressdan aziyat chekayotgan bo'lib, ularga psixologik yordam kerak bo'lishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarning koping strategiyalarini rivojlantirish stress holatlarini kamaytirish va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

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



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATION G'OYALAR



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.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalarning koping xulq-atvorlari ularning psixologik salomatligi va akademik faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Talabalar, odatda, stressli vaziyatlarga qarshi turli xil koping strategiyalarini qo'llaydilar, masalan, muammoni hal qilishga yo'naltirilgan strategiyalar, emotsional holatni boshqarish yoki muammolardan chetlanish. Yaxshi psixologik xususiyatlarga ega bo'lgan talaba, asosan, samarali koping strategiyalarini tanlaydi va natijada, uning psixologik holati va o'qishdagi muvaffaqiyati yaxshilanadi. Boshqa tomondan, yomon koping strategiyalarini qo'llash stressni kuchaytirishi va akademik natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotda talabalarga stressni boshqarish va moslashuvchanlikni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Ta'lim tizimida psixologik yordamni kengaytirish, talabalarga koping strategiyalarini o'rgatish va stressga qarshi kurashishda qo'llab-quvvatlash, ularning umumiy farovonligini oshirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bahramovna, P. U., Tashpulatovich, T. S., & Botirovna, Y. A. (2025). FUNDAMENTALS OF DEVELOPING FIRST AID SKILLS IN STUDENTS: A THEORETICAL ANALYSIS. JOURNAL OF INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH, 2(5), 147-153.
2. Daminov, A. (2017). Psixologik yordam va stressni boshqarish. Tashkent: O'zbekiston Psixologiya Akademiyasi.
3. Xudoyberganova, Z. (2018). Talabalarda stress va koping strategiyalarining psixologik xususiyatlari. Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
4. Sultonov, M. (2020). Ta'lim psixologiyasi: Nazariya va amaliyot. Tashkent: Fan va Texnologiya.
5. Bahramovna, P. U. (2025). CHARACTERISTICS OF ENHANCING THE MECHANISMS FOR ORGANIZING FIRST AID TRAINING PROCESSES. JOURNAL OF INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH, 2(5), 59-62.