

## TALABALARDA KOPING STRATEGIYASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI TADQIQ QILISH USULLARI

**Xonbo'tayeva Tursinoy Bahodirovna**  
*Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti magistranti*

**Annotatsiya.** Ushbu tadqiqotda talabalarda koping strategiyalarining psixologik xususiyatlari o'rganiladi. Koping strategiyalari, shaxsning stressli vaziyatlarga qanday reaksiya berishini va ushbu vaziyatlarga qanday yechim izlashini belgilaydi. Tadqiqotda talabalarining stressga qarshi kurashish usullari, ularning o'zini anglash darajasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari tahlil qilinadi. Shu bilan birga, turli yoshdagi va ijtimoiy qatlamlardagi talabalarda koping strategiyalarining farqlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot usullari sifatida so'rovnomalar, intervyu va eksperimentlar qo'llanilib, natijalar psixologik xizmatlar va ta'lim tizimining samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan tavsiyalar ishlab chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** koping strategiyalari, psixologik xususiyatlar, stressni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressga qarshi kurashish, psixologik tadqiqot usullari, ta'lim tizimi, psixologik yordam.

**Kirish.** Insonlarda stressli vaziyatlarda koping xulq-atvor mezonlarining tanlanishi va tadqiq qilinishi asosan tadqiqotimizning birinchi bobida batafsil qayd etilgan stressni yenga olish haqidagi nazariy-metodologik tushunchalarga tayanadi. Jumladan, har bir mezon ma'lum darajada talaba shaxsidagi koping xulq-atvor imkoniyatlarining u yoki bu jihatlarini ochib berishga xizmat qiladi. Shu bois, har bir tadqiqotni olib borish, uning natijalarini ilmiy tahlil qilgan holda tegishli xulosalar qilish uchun shartli ravishda u yoki bu mezonlar qabul qilinadi. Xuddi shu qabul qilingan mezonlar yordamida tadqiqot maqsadi, vazifalari, ilmiy xulosalar ochib beriladi. Shu an'anaga amal qilgan holda olib borilishi lozim bo'lgan tadqiqotimizning ilmiy ahamiyatini ko'rsatish maqsadida talabalar uchun xarakterli bo'lgan stressni yenga olish jarayonini ochib beruvchi mezonlarni tanlash va tadqiq qilish uslubi belgilab olindi [1].

Har bir tanlanilgan mezon yoki uslub talabalar guruhi uchun xarakterli bo'lgan koping xulq-atvor ko'rsatkichlari dinamikasining u yoki bu jihatini ochib berishga xizmat qiladi. Endi har bir mezonning tanlanishi va tadqiq qilish uslubi xaqidagi mulohazalarni qisqacha bayon etishga o'tamiz:

1. Masalaga daxldor aksariyat adabiyotlardan ma'lumki, har qanday koping xulq-atvor shaxs fenomeni bilan bog'liq bo'lib, ular sirasiga, "Men konsepsiya"si, lokus nazorat, refleksiya, empatiya va boshqalar kiradi. Ularning barchasi birgalikda shaxsning barqaror xususiyatlarini tashkil qilib, mazkur jarayonlar ijtimoiylashuv, xulq-atvorni boshqarish, shaxsdagi barcha ichki ma'qullash yoki ma'qullamaslik singari xususiyatlarni shakllantiradi. Shaxs xarakterining nomlanishi yoqimsiz hodisani bartaraf etishda foydalanadigan strategiyalarini saralashga jiddiy ta'sir ko'rsatadi va faoliyat natijasi ham

shunga o‘xshash bo‘ladi. Aynan shu boisdan ham shaxs xususiyatlaridan biri “hayotiy qiyinchilikni yengish” tushunchasini talqin qila boshlangan ‘z resurslarini sinab ko‘rishiga yoki ularni oshirishga imkon yaratadi. Hayotiy negativ holatlar bilan kurashishning bosh vazifasi shundan iboratki, u yo murakkablikni yengishga, yo ularning salbiy bardavomligini kamaytirishga, yo mazkur qiyinchiliklardan qochishga, yo bo‘lmasa ularga chidashga yordam beradi [2].

**Material va metodlar.** Yenga olish xulq-atvorini maqsadga yo‘nalgan ijtimoiy fe‘l-atvor sifatida baholab u bizga hayotiy qiyin vaziyatlarni (yoki stressni) bartaraf etishda shaxs anglangan adekvat shaxsiy xususiyatlari orqali joiz strategiyani tanlash orqali amalga oshiradi. Ushbu anglangan xulq-atvor vaziyatni, o‘zgartirishga, uni nazoratda ushlab turishga yoki vaziyatni boshqarishni imkoni bo‘lmaganida unga moslashish kabi jadal o‘zgarishlarga olib keladi. Mazkur tushuncha sog‘lom insonning ijtimoiy adaptatsiyasi uchun juda muhim. U tanlagan stil va strategiyalar ijtimoiy anglangan xulq-atvorning alohida elementlari sifatida qaralib, uning yordamida inson hayotiy qiyinchiliklar bilan kurashishiga e‘tibor qaratiladi.

### **Talabalardagi stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorni tadqiq qilish uslubi (2-metodika)**

Mazkur uslub S.Norman, D.F.Endler, D.A.Djeys, M.I.Parker tomonidan ishlab chiqilgan “Stressli vaziyatdagi koping xulq-atvor” usuli asosida ishlab chiqildi. Mazkur stressli vaziyatdagi koping xulq-atvorning moslashtirilgan varianti o‘zida stressli vaziyatga javob reaksiyasini hamda stressli vaziyatdagi koping xulq-atvor strategiyalarining dominantini aniqlashga yordam beradi. Usulni qo‘llash tartibi Usulda insonning turli murakkab, qayg‘uli yoki stressli vaziyatlarga nisbatan qo‘llaydigan javob reaksiyalari keltirilgan bo‘lib, sinaluvchilar ana shunday stressli vaziyatda o‘zini qanday idora qilishingizga ko‘ra javob blankidan o‘zining qarashlaringizga mos tushgan javob raqamini belgilaydi.

### **Talabalarda stressni yenga olish xulq-atvor ko‘rsatkichlarini o‘rganish uslubi (3-metodika)**

Tayanch koping-strategiyalarini tadqiq qilish “Stressni yengish strategiyasi indikator” metodikasi 1990 yil D.Amirxan tomonidan yaratilgan. Mazkur metodika o‘zida 33 qisqa tasdiqli o‘z-o‘zini baholashga asoslangan stressni yenga olish xulq-atvorini aks ettiruvchi, tayanch koping strategiyalarini aniqlovchi so‘rovnomadir. D.Amirxan turli maxsus stressli vaziyatga koping javoblar uch bosqichli faktorli tahlilda tayanch koping-strategiyalarini aniqlaydi, bular: muammoni hal qilish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kutish, muammodan qochish. So‘rovnomani talaba, o‘spirin va kattalarni tadqiq qilishda qo‘llash mumkin. Mazkur usulni qo‘llash orqali respondentlarning stressni yenga olish strategiyalarini namoyon etuvchi xulq-atvor motivatsiyasi ko‘rinishlariga baho berishdir. Ayni paytda shu yo‘l bilan ham har bir Talaba uchun xarakterli bo‘lgan stressni yenga olish strategiyalari haqida tegishli tasavvurga ega bo‘lish mumkin.

### **Shaxs dinamik xususiyatlari va koping xulq-atvor mutanosibligini tadqiq qilish uslubi (4-metodika)**

Ushbu usul G.Ayzenkning individual-tipologik xususiyatlarini aniqlash testi majmuasi asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, unda talaba shaxsi “ekstroversiya”, “introversiya”, “neyrotizm” shkalalaridagi ko‘rsatkichlar yordamida tadqiq qilinadi. Bu esa talabalarning stressli vaziyatlarda namoyon bo‘ladigan koping xulq-atvor uchun xarakterli jihatlarini o‘rganish imkonini beradi. G.Ayzenkning mazkur individual-tipologik xususiyatlarini aniqlash uslubi shaxsning individual psixologik xususiyatlarini, ayniqsa, muayyan dinamik sifatlarini aniqlashga mo‘ljallangandir. Yo‘riqnomaga binoan sinaluvchiga manzur bo‘lgan savolga “ha”, xulq-atvoriga mos kelmagan savolga “yo‘q” deb javob berish kerak. Testda “neyrotizm”, “ekstravesiya”, “introversiya” va “yolg‘on” shkalalari mavjud bo‘lib, uning afzal tomonlaridan biri, asosan guruhviy va individual tadqiqotlar o‘tkazish mumkinligidadir.

Metodika natijalari quyidagi tartibda tahlil qilinadi. Ekstroversiya- shaxsning muloqotga tezda kirishib keta olishi, tashqi olamga yo‘nalganlik xususiyatidir. Ekstrovertlar hech narsani ichlarida saqlamaydi, ko‘proq tashqariga chiqarishni xohlaydilar. Ular o‘z fikr va mulohazalarini ochiq-oydin aytib, har doim o‘zlarini himoya qila oladilar. Bunday talabalar o‘yin-kulguni, xushchaqchaqlikni yaxshi ko‘radilar [3,4]. Turli tadbirlarda faol qatnashib, hammaning diqqat markazida bo‘lishni xohlaydilar va bunga erishadilar. Introversiya – shaxsning doim o‘z ichki olamida mashg‘ul bo‘lib yurishini ifoda etuvchi ko‘rsatkichdir. Introvertlar o‘z hissiyotlarini kishilar ko‘zidan yashirishni xush ko‘radilar. O‘zlarining sirlarini kamdan-kam hollarda birovga aytishlari mumkin. Ular biror narsadan qoniqmasalar, buni hech kimga aytmaydilar, hamma narsani ichlariga yutadilar. Introvertlar shovqinli davralardan ko‘ra kitob o‘qishni, uy ishlari bilan shug‘ullanishni ma‘qul ko‘radilar. Neyrotizm shkalasi hissiy barqarorlik – beqarorlik xususiyatini aks ettiradi. Bu ko‘rsatkichning yuqori darajalari sinaluvchining yuqori darajadagi bezovtalik, o‘zini past baholash kabi salbiy kechinmalarga moyillik mavjudligidan guvohlik beradi. Neyrotizm psixik jarayonlarning beqarorligida, qo‘zg‘aluvchanlikning yuqoriligida, asabning “tarang”ligida namoyon bo‘ladi.

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 [5].

Birlamchi va ikkilamchi baholar stressning namoyon bo‘lish shakli, intensivligi va reaksiya sifatiga ta‘sir ko‘rsatadi. Kognitiv baholash jarayonidagi birinchi bosqich subyekt uchun ahamiyatlilikni ham kuchaytiradi, ham kamaytiradi. Bu bahodan kelib chiqib stress yuklamasining darajasi aniqlanadi. Aynan shu holat bilan bog‘liq ravishda bir xil vaziyatlar stress yuklamasiga turli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Indivud vaziyatga kognitiv baho bergandan so‘ng, u stressni yengib o‘tishning mexanizmlarini –kopingni aniqlashga kirishadi. Omadsiz koping holatida stressor saqlanib qoladi va yengib o‘tish jarayonini davom ettirish zarurati tug‘iladi. U bilan bog‘liq ravishda yengib o‘tishning quyidagi strukturasi ajratiladi:

-stressni qabul qilish;

- kognitiv baholash;
- yengish strategiyasini ishlab chiqish;
- harakatlar natijasini baholash;

Shaxsga ongli va maqsadli ravishda yengish, harakat qilish, hayotiy voqealar va uning harakatlarining natijalarini bashorat qilish imkonini beradigan resurslarni o‘rganish muammosi zamonaviy psixologiya fani uchun dolzarbdir.

Rus psixologiyasida V.D. Nebilitsin, L.A.Kitayev-Smik, V.A.Bodrov, T.L.Kryukova, N.A.Sirota, L.I.Demans kabi taniqli olimlar bu muammoga e’tibor qaratganlar [5]. Ular orasidan V.D.Nebilitsin stress omillarining ta’sirida vositachilik qiluvchi va shaxsiy resurslar sifatida ishlaydigan subyektning individual xususiyatlarini tasniflashni taklif qildi. U ta’sirning subyektiv ahamiyatini, o‘xshash sharoitlarda shaxs faoliyati oldingi tajribasining xususiyatlarini, o‘ziga xos va o‘ziga xos bo‘lmagan moslashuvning rivojlanish darajasini –salomatlik, chidamlilik, ushbu sharoitlarda faoliyatga tayyorlik darajasini, shaxsning faoliyatga munosabati, maqsadga erishish istagini o‘rgandi [6].

Stressni tartibga solishning resurs yondashuvini tavsiflab, V.A.Bodrovning qayd etishicha, resurslar tizimini shakllantirish va ularni yengish jarayonida ulardan foydalanish stressga qarshi turishning asosiy omili hisoblanadi. Resurslar deganda, muallif shaxs faoliyatini yuqori darajada amalga oshirishni, mehnat vazifalarini bajarishni, ma’lum vaqt ichida belgilangan ko‘rsatkichlarga erishishni ta’minlaydigan funksional imkoniyatlarni tushunadi. Resurs tushunchasiga asoslanib, shaxs o‘z resurslarini to‘g‘ri taqsimlash uchun ham o‘zining, ham atrof-muhitning barcha imkoniyatlaridan foydalanishga qodir.

V.A. Bodrov ta’kidlaganidek ushbu resurslardan foydalanish samaradorligi vazifani (yukning qiymati) yoki vaziyatni (tahdid darajasi, javobgarlik va boshqalar) va shaxsning imkoniyatlarini tavsiflovchi parametrlarga bog‘liq. Stressni yengish uchun resurslarni tavsiflab, V.A.Bodrov quyidagilarni ajratadi: shaxsiy, ijtimoiy, psixologik, kasbiy, jismoniy va moddiy. Shaxsiy resurslarga turli xil stressli vaziyatlarda xatti-harakatlarni tartibga solishga ta’sir qiluvchi xususiyatlar va munosabatlar (o‘z-o‘zini nazorat qilish, o‘zini o‘zi qadrlash, o‘zini o‘zi boshqarish, nekinlik, dunyo bilan aloqadorlik hissi, motivatsiya va boshqalar) kiradi. Ijtimoiy resurslar ijtimoiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlash darajasi, hayotiy qadriyatlar, ishonchni nazorat qilish (o‘ziga ishonish, ishonch), shaxslararo munosabatlar va boshqalar bilan ifodalanadi.

Psixologik resurslar shaxsning kognitiv, psixomotor, hissiy, irodaviy va boshqa qobiliyatlari bilan belgilanadi. Kasbiy resurslarga qiyin vaziyatda muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma, qobiliyat, tajriba darajasi kiradi. Jismoniy resurslar –bu jismoniy va ruhiy salomatlik darajasi va tananing funksional zaxirasi.

Moddiy resurslar moliyaviy, uy-joy va shaxsta'minotining boshqa turlarini aks ettiradi. Muallif yuqoridagi manbalarni shaxsning yagona shaxsiy resursi deb hisoblaydi [7]. Shaxsiy kurash resurslarini tadqiq qilish muammosi bo'yicha ishlarni tahlil qilish ularning xilma-xilligini qayd etish imkonini beradi. Shunday qilib, temperament turi, muvaffaqiyat motivatsiyasi, nazorat o'chog'i, mas'uliyat, empatiya, o'zini o'zi anglash kabi manbalar aniqlandi (L.A.Kitayev-Smik, T.L.Kryukova, N.A.Sirota, L.I.Dementi, V.N. Golovanevskaya va boshqalar), o'z-o'zini tartibga solish (E.A. Sergienko), psixologik mudofaa uslubi (V.A.Ababkov, M.Perret), ijtimoiy kompetensiya, avlodlararo munosabatlar, ulardagi shaxs va munosabatlarga tegishli bo'lgan ijtimoiy guruhlar (T.L.Kryukova, S.A.Xazova, E.A.Petrova), kasbiy tajriba (V.A.Bodrov).

Intellektning uslub va daraja xususiyatlari (A.A.Aleksapolskiy), ekstraversiya, mansublik (A.Yu.Malenova), shaxs faolligi, hissiy barqarorlik (E.R.Isayeva), chidamlilik (S.Kobasa, S.Maddiy), optimizm (C.Karver, M.Scheier; M.Seligman), o'z-o'zini samaradorligi (A.Bandura), ruhning o'jarligi (V.Frankl), nevrotiklik, ekstraversiya, tajribaga ochiqlik, shaxslar bilan yarim yo'lda uchrashishga tayyorlik, ong (P.T.Kosta, R.Makkre), nevrotizm (K.Nakano).

Resurslarni yengish bo'yicha yuqoridagi nuqtai nazarlar yengish resurslarini shaxsiy va atrof-muhit vositalaridan iborat tizim sifatida ko'rsatishga imkon beradi. Shaxsiy va vositalar potentsial holatda bo'lib, agar kerak bo'lsa, shaxs qiyin hayotiy vaziyatni yengishda ongli ravishda foydalanishi mumkin. Shaxsiy va ijtimoiy kurash resurslarining past darajada rivojlanishi passiv, noto'g'ri kurashish xatti-harakatlarining shakllanishiga, shaxsning ijtimoiy izolyatsiyasi va parchalanishiga yordam berishi isbotlangan [8]. Xulq-atvorni yengish uchun resurs yondashuvi sohasidagi ko'plab tadqiqotlarga qaramay, hozirgi vaqtda mahalliy psixologiyadagi dindorlikni shaxsiy manba sifatida ko'rib chiqadigan tadqiqotlar ko'p miqdorda parchalangan.

**Xulosa.** Ushbu tadqiqot talabalarda koping strategiyalarining psixologik xususiyatlarini o'rganishda muhim ahamiyatga ega. Natijalar shuni ko'rsatadiki, talabalarning stressli vaziyatlarga qarshi kurashish usullari ularning psixologik salomatligi, o'zini anglash darajasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimiga bevosita bog'liqdir. O'rganilgan koping strategiyalarining turlicha bo'lishi talabalarning shaxsiy xususiyatlari, ijtimoiy muhiti va hayotiy tajribalariga bog'liq. Tadqiqot natijalariga asoslanib, ta'lim tizimida psixologik yordam va stressni boshqarish bo'yicha dasturlarni joriy etish, talabalarning psixologik farovonligini oshirish va samarali o'qish jarayonini ta'minlash uchun zarurdir. Shuningdek, talabalarga turli xil koping strategiyalarini o'rgatish, ularning stressga qarshi kurashish ko'nikmalarini yaxshilashga yordam beradi.

Ushbu tadqiqot ta'lim muassasalarida psixologik yordamni yaxshilash va talabalarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash uchun foydali asos bo'lib xizmat qiladi.

#### 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. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
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.
6. Daminov, A. (2017). Psixologik yordam va stressni boshqarish. Tashkent: O'zbekiston Psixologiya Akademiyasi.
7. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation*. Journal of Personality and Social Psychology, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
8. Shomurodov, I. (2019). Talabalarda o'zini anglash va stressga qarshi kurashish usullari. Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta Maxsus Ta'lim Vazirligi.