

**TALABALARDA STRESSLI VAZIYATLARGA NISBATAN KOPING
XULQ-ATVOR STRATEGIYALARI NAMOYON BO‘LISHINING IJTIMOIIY
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Xolliyeva Aziza Tura qizi

Termiz Davlat Pedagogika Instituti magistranti

azizaxolliyeva2232@gmail.com

Sattorova Muxlisa Akram qizi

Termiz Davlat Pedagogika Instituti magistranti

sattorovamuxlisa@gmail.com

***Annotatsiya.** Maqolada talabalarda koping-strategiyalarini o‘rganish muammosi tadqiq etilgan. Oliy ta‘lim muassasasi talabalarining yengish strategiyalaridan foydalanishda gender, yosh va ta‘lim muassasasi jihatidan o‘rganilishi natijalari keltirilgan. Turli psixologik metodikalar va mualliflik anketasi qo‘llanildi. Talabalarning koping-strategiyalari va ular tahsil olayotgan mutaxassislik sohasi o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlandi.*

***Kalit so‘zlar:** Stress, talabalar, koping strategiyasi, xulq-atvor, stressli vaziyat.*

Shaxs hayoti davomida qiyin hayotiy vaziyatlarga duch keladi. Hozirgi vaqtda iqtisodiy va ijtimoiy sohalarda inqiroz hodisalarining o‘shishini 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.Merfi tomonidan kiritilgan. “Koping” shaxs ichki resurslariga faol xavf soluvchi, vaziyatni konstruktiv qayta 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 yilda bolalarda 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 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. "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.

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'z imkoniyatlariga 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.

EMOTSIONAL HOLATLAR VA STRESS METODIKASI

- yomon uxlaysiz; doimo charchab yurasiz; chekish, ichish, ortiqcha ovqatdan o'zingizni tiya olmaysiz; sevgi, ishqiy yaqinlikka qiziqishingiz qolamagan; tez-tez terlab turasiz; jahldor, jizzaki bo'lib qolgansiz; so'ngi paytlarda besabab yig'lab yuboradigan odat chiqargansiz; nafas siqishidan qiynalasiz; doimo, bezovta yurasiz; ishtahangiz bazan zo'r, bazan yo'q bo'ladi; tez-tez oshqozoningiz faoliyati buzilib turadi; goh u yeringiz, goh bu yeringiz og'rib turadi;

Javoblar:

Juda tez-tez – 6 ball; Tez-tez – 5 ball; Bazan – 4 ball; Juda kamdan-kam – 2ball; Hech qachon – 1 ball

1. Agar 40 balldan kam ball jamg'argan bo'lsangiz siz bazan past stress holatiga tushib qolasiz. Lekin shunda ham o'zingizni boshqara olasiz;

2. 40-48 ball, vaqti-vaqti bilan stress holatiga tushib qoasiz. Siz o'rtacha stress holatidasiz;

3. 48 balldan yuqori bo'lsa hayot tarzingizni qayta ko'rib chiqing. Sizda yuqori darajadgi stress kuzatilmoqda. Stressdan chiqish uchun psixolog konsultatntga murojat qiling

Tadqiqotimiz davomida olingan metodikalar tahliliga tayanib quyidagi xulosa va takliflar keltirib o'tiladi. O'tkazilgan empirik tadqiqotlar ma'lum darajada ilmiy yangilikka, qo'yilgan maqsadga erishilganini ko'rsatdi va bu asosiy nazariy xulosalarni shakllantirish va amaliy tavsiyalarni taklif qilish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. 1-е издание. 1998. С. 11-12.
2. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М., 2008. С.33-35.
3. Морозова Т. Ю. Оценка эффективности профилактических программ на основе анализа уровня сформированности копинг-стратегий у подростков // «Психологопедагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников». М., 2008. С. 15–46.
4. Морозова Т. Ю. Оценка эффективности профилактических программ на основе анализа уровня сформированности копинг-стратегий у подростков // «Психологопедагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников». М., 2008. С. 15–46.
5. Дементий, Л.И. Ответственность личности как ресурс копинг-поведения / Л.И. Дементий // Вестник КрасГУ. – 2004. – № 6. – С. 164 – 170.
6. Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 336с.
7. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528с.