

TA'LIM PSIXOLOGIYASIDA O'QUVCHILARNING KOPING KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH: YONDASHUVLAR, METODLAR VA TADQIQOT YO'NALISHLARI

*Oralov Usmonali Urazalievich-
Osiyo xalqaro universiteti magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim psixologiyasi kontekstida o'quvchilarda koping (stressni yengish) ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish masalalari muhokama qilinadi. Muallif maktab muhitida chidamlilik va ijobiy natijalarga erishish uchun faol muammolarni hal qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va onglilik kabi strategiyalarning ahamiyatini ta'kidlaydi. Nevropsixologiya, rejali xulq-atvor nazariyasi va himoya motivatsiyasi nazariyalari asosida olib borilgan tadqiqotlar koping usullarining samaradorligini tushuntiradi. Maqolada miqdoriy va sifatli tadqiqot metodlarining integratsiyasi, jumladan so'rovnomalar, intervyular, fokus-guruhlar va aralash metodlar orqali talabalarning shaxsiy tajribalarini aniqlash muhimligi ko'rsatib berilgan. Axloqiy yondashuvlar va maxfiylik tamoyillarining e'tiborda bo'lishi talabalarning farovonligiga ta'sir ko'rsatadi. Koping strategiyalarini baholashda eksperimental dizaynlar, uzoq muddatli kuzatuvlar va SPADA UNPRI kabi platformalar misolida talabalarning stressga javobi, akademik muvaffaqiyati va psixologik salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanadi. Natijada, samarali aralashuv tizimlarini ishlab chiqish uchun chuqur, tizimli va axloqiy asoslangan yondashuvlar zarurligi asoslanadi.

Kalit so'zlar: koping strategiyalari, ta'lim psixologiyasi, stressni yengish, o'quvchilar, nevropsixologiya, intervyular, fokus-guruhlar, miqdoriy tadqiqot, sifatli tadqiqot, SPADA UNPRI, onglilik, motivatsiya, axloqiy yondashuv, moslashuv, psixologik salomatlik

Ta'lim psixologiyasida o'quvchilarda koping ko'nikmalarini takomillashtirishning amaliy usullaridan foydalanish maktabda chidamlilikni shakllantirish va yaxshi natijalarga erishish uchun juda muhimdir. So'nggi tadqiqotlarda ko'rsatilganidek, o'qitish usullariga nevrologiya g'oyalarini kiritish muhim takliflardan biridir. Misol uchun, his-tuyg'ular va ijtimoiy omillar miya faoliyatiga qanday ta'sir qilishini bilish o'qituvchilarga ta'limni qiziqarliroq qilish uchun o'z yondashuvlarini o'zgartirishga yordam beradi, bu esa o'quvchilarning yengish ko'nikmalarini yaxshilashga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, faol muammolarni hal qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni rag'batlantiruvchi strategiyalar talabalarning stressni yengish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oila va jamiyat yordami kabi resurslardan

foydalanish nafaqat yengish ko'nikmalariga yordam beradi, balki umumiy ruhiy salomatlikni ham yaxshilaydi. Tadqiqot tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan ushbu usullardan foydalanish orqali o'qituvchilar o'quvchilarga o'z ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish, pirovardida ularni maktabda ham, hayotda ham kelajakdagi qiyinchiliklarga tayyorlashda asosiy rol o'ynashi mumkin.

O'quvchilarning buni qanday uddalashlarini o'rganish natijalarga katta ta'sir ko'rsatadigan turli usullarni ochib beradi. Talabalarning stressga qanday munosabat bildirishini tushuntirishga yordam beradigan rejali xulq-atvor nazariyasi va himoya motivatsiyasi nazariyasidan foydalangan holda olib borilgan tadqiqotlarda ko'rsatilganidek, miqdoriy usullar keng tarqalgan, chunki ular ishonchli hisoblanadi. Boshqa tomondan, sifat usullari raqamlar o'tkazib yuborishi mumkin bo'lgan chuqurroq ma'lumotlarni taqdim etadi. Masalan, dasturiy ta'minot omborlariga qarash maktablarda o'quvchilarning o'zini qanday tutishi va moslashishini tushunishning yangi usuliga aylandi, o'quv dasturidagi o'zgarishlar loyihalar davomida koping strategiyalariga qanday ta'sir qilishi haqida ma'lumot beradi¹. Ushbu usullar birgalikda ma'lumotlarni tahlil qilishni batafsil shaxsiy hikoyalar bilan birlashtiradigan aralash usullardan foydalanishning ahamiyatini ta'kidlaydi, bu esa talabalarning koping xulq-atvorini to'liqroq tushunishga olib keladi. Ushbu variativ tahlil talabalarning ehtiyojlarini qondiradigan samarali qo'llab-quvvatlash va aralashuv tizimlarini yaratishda muhim ahamiyatga ega.

Sifatli va miqdoriy tadqiqot usullari o'rtasidagi farq talabalarning qanday ishlashini ko'rib chiqishda muhimdir. Miqdoriy tadqiqotlar akademik stress va muammoni hal qilish usullari o'rtasidagi qonuniyatlar va aloqalarni topish uchun raqamlar va statistikadan foydalanadi. Masalan, SPADA UNPRI platformasida o'tkazilgan tadqiqotda uning talabalar ishtirokiga ta'sirini o'rganish uchun so'rovlar o'tkazildi, bu shuni ko'rsatdiki, 78% ishtirokchilar platformaning ba'zi xususiyatlari tufayli kurs materialini yaxshiroq tushunganliklarini his qilishdi. Boshqa tomondan, sifatli tadqiqotlar talabalarning shaxsiy hikoyalariga chuqurroq kirib boradi, ularda akademiklarda zerikish bilan bog'liq koping usuli sifatida kiberbreakingdan qanday foydalanish kabi xulq-atvor namunalarining tafsilotlari ko'rsatiladi. Birgalikda qo'llanilganda, bu usullar o'qituvchilar va tadqiqotchilarga raqamli ma'lumotlar va talabalarning individual tajribalarini hisobga olgan holda aralashuvlarni loyihalashtirishga yordam berib, koping xatti-harakatlarining to'liq tasvirini beradi.

O'quvchilarning o'zini qanday tutishini o'rganishda so'rovlar va so'rovnomalar ma'lumotlarni to'plash uchun muhim vosita hisoblanadi. Ular tadqiqotchilarga ham raqamlar, ham tajribalar tavsifini oson tarzda to'plashga yordam beradi. Ushbu

¹ Hesse, Guenter, Matthies, Christoph, Teusner, Ralf (2019) Beyond Surveys: Analyzing Software Development Artifacts to Assess Teaching Efforts. doi: <http://arxiv.org/abs/1807.02400>

vositalar talabalarning turli xil tajribalarini ko'rsatishi mumkin, ayniqsa, xalqaro vaziyatlarda madaniy shok kabi to'siqlarga duch kelganda, chunki barcha tadqiqot ishtirokchilari o'ziga xos moslashish bosqichlarini boshdan kechirishgan. Shuningdek, tuzilgan so'rovnomalardan foydalanish o'qituvchilarga dasturiy ta'minotni ishlab chiqish mashg'ulotlari bo'yicha tadqiqotlarda ko'rsatilganidek, o'quv dasturi qanday o'zgarayotganini va o'quvchilar turli o'qitish usullari haqida nima deb o'ylayotganini ko'rishga yordam beradi. Ushbu baholashlar nafaqat koping ko'nikmalarining qonuniyatlarini ta'kidlaydi, balki alohida o'quvchilarga nima kerakligini tushunishga yordam beradi. Oxir-oqibat, batafsil so'rovlar va so'rovnomalardan foydalanish talabalarga o'qishda yaxshi natijalarga erishishga va umuman o'zlarini yaxshi his qilishga yordam beradigan maqsadli yordamni yaratish imkoniyatini oshiradi.

Intervyular va fokus-guruhlar o'quvchilarning o'zlarini qanday tutishini o'rganish uchun muhim vositalar bo'lib, raqamlar o'tkazib yuborishi mumkin bo'lgan sifatli ma'lumotlarni beradi. Ushbu usullar tadqiqotchilarga batafsil suhbatlar o'tkazishga yordam beradi, bu ularga talabalarning shaxsiy tajribalari va ularning yengish usullariga ta'sir ko'rsatadigan vaziyatlar haqida nozik tushunchalarni to'plash imkonini beradi. Masalan, fokus-guruhlar guruh muhokamalarini rag'batlantirishi, ma'lum guruhlarda umumiy tendentsiyalar yoki turli xil kurash usullarini fosh qilishi mumkin bo'lgan turli xil qarashlarni ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, intervyular individual hikoyalarga diqqat bilan qarash yo'lini taqdim etadi va chuqur psixologik qonuniyatlarni tushunishga yordam beradi. Ushbu usullar zamonaviy psixologik g'oyalarga juda mos keladi, bu esa relyatsion travma va terapiya bo'yicha tadqiqotlarda tushuntirilgan travmaga javob berishning murakkab tabiati bilan ko'rsatilgan, munosabatlar patternlari koping xulq-atvoriga qanday ta'sir qilishini ko'rsatadi². Oxir-oqibat, intervyu va fokus-guruhlardan foydalanish tadqiqotga chuqurlik qo'shadi, talabalarning koping xulq-atvorida samarali aralashuvlar uchun muhim bo'lgan batafsil ma'lumotlarni taqdim etadi.

Talabalar stressni qanday yengishlarini o'rganish ularni vaqt o'tishi bilan qanday yengishlarini bilish uchun muhimdir. Ular chidamlilik va his-tuyg'ular qanday boshqarilishi haqida foydali ma'lumot beradi. Bunday tadqiqotlar ko'pincha o'quvchilarning muammoni hal qilish va hissiyotga yo'naltirilgan usullar o'rtasidagi farqni ko'rsatib, ularni qanday yengish qonuniyatlarini ko'rsatadi. Masalan, tadqiqot shuni ko'rsatadiki, muammoni hal qilish uslubi kamroq xavotir bilan bog'liq, hissiyotga yo'naltirilgan usullar esa xavotirni yomonlashtirishi mumkin, buni koronavirusdan xavotirga tushgan katta yoshdagilar kabi turli guruhlarining

² Benelli, Enrico, Bianco, Simone, Broggio, Alice, Kleinbub, et al. (2015) The words of the body: psychophysiological patterns in dissociative narratives. doi: <https://core.ac.uk/download/80154470.pdf>

tadqiqotlarida ko‘rish mumkin³. Bundan tashqari, talabalar bilan ishlashda onglilikka qarash shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajadagi onglilik stressning salbiy ta‘sirini kamaytirishi mumkin. Biroq, onglilik haqiqatan ham mo‘tadillashtiruvchi omil sifatida yordam beradimi yoki yo‘qmi, hali ham muhokama qilinmoqda. Tadqiqotning ushbu o‘sib borayotgan yo‘nalishi o‘quvchilarning ruhiy salomatlik natijalarini yaxshilash uchun foydali koping ko‘nikmalarini o‘rgatadigan ta‘lim dasturlariga bo‘lgan ehtiyojni ta‘kidlaydi.

Talabalar stressni qanday yengishini o‘rganish ularning javob berishning murakkab usullarini tushunish uchun ehtiyotkorlik bilan eksperimental dizaynlarni talab qiladi. Randomized controlled trials va uzoq muddatli tadqiqotlar kabi usullardan foydalanish tadqiqotchilarga turli xil kurashish strategiyalari qanchalik yaxshi ishlashini yaxshiroq baholash imkonini beradi. Bu ushbu xatti-harakatlarning turli ssenariylarda qanday namoyon bo‘lishi haqida aniqroq tasavvur beradi. Bunday tadqiqotlar koping usullari bilan akademik muvaffaqiyat va talabalarning ruhiy salomatligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, o‘z-o‘zini tartibga soluvchi ta‘lim (SRL) modellaridan foydalanish ushbu tadqiqotni yaxshilashi mumkin, chunki SRL ko‘plab omillarni o‘z ichiga oladi - kognitiv, hissiy va motivatsion - talabalarning o‘zini qanday boshqarishiga ta‘sir qiladi. Muammoni hal qilishning turli darajalarini hisobga olish muayyan aralashuvlarni ishlab chiqish, ijobiy xatti-harakatlarni rag‘batlantirish va oxir-oqibat o‘quvchilarning maktab va shaxsiy hayotdagi muvaffaqiyatlarini oshirish uchun muhimdir. Bu batafsil tahlil qilish uchun aniq ehtiyoj borligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotda axloqiy masalalarni ko‘rib chiqishda, ayniqsa, talabalarning qanday yengishi haqida, ishtirokchilarning farovonligi va ongli roziligiga e‘tibor qaratish juda muhimdir. Tadqiqotning axloqiy qoidalari shuni ko‘rsatadiki, talabalar qo‘shilish haqida ongli tanlov qilishlari uchun tadqiqotning tabiati va maqsadi haqida hamma narsani bilishlari kerak. Bundan tashqari, tadqiqotchilar shaxsiy ma‘lumotlarning xavfsiz bo‘lishiga va faqat maqsadli tadqiqotlar uchun ishlatilishiga ishonch hosil qilish orqali maxfiylikni himoya qilishlari kerak. Masalan, hamshiralik yo‘nalishi talabalarining axloqiy mulohazalarga bo‘lgan ishonchi bo‘yicha tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, axloqiy amaliyotlar bilan bir qatorda o‘zini o‘zi baholash muhim rol o‘ynaydi, axloqiy masalalar natijalarga va ishtirokchilarning tajribasiga qanday ta‘sir qilishini ko‘rsatadi⁴. Xuddi shunday, ijtimoiy tarmoqlarning talabalar tana qiyofasiga

³ Maryam Rahimyan, Z. Bozorgi (2021) The Coronavirus Anxiety in the Elderly: The Role of Coping Styles with Stress and Meta-Worry. Volume(7). doi:

<https://www.semanticscholar.org/paper/318317f4f187a98e5977fe66f7adec08a827d8ec>

⁴ Shaherah Yousef Andargeery, Sally Mohammed Farghaly Abdelaliem (2024) Assessing the relationship between ethical reasoning confidence and self-esteem among female nursing students for enhancing the quality of work life: A

ta'siri bo'yicha tadqiqotlar nozik mavzular bilan ishlashda ishtirokchilarning zararsiz qolishini va ularning muhokamada qo'shgan hissasi qadrlanishini ta'minlaydigan axloqiy ko'rsatmalar zarurligini ta'kidlaydi. Shuning uchun axloqiy me'yorlarga rioya qilish ta'limiy tadqiqotlarda ishonchni shakllantirish va bilimlarni rivojlantirish uchun muhimdir.

Koping tadqiqotlar uchun ma'lumotlarni tahlil qilish usullarini ko'rib chiqishda turli vaziyatlarda talabalar xulq-atvorining tafsilotlarini aks ettiruvchi usullar haqida o'ylash muhimdir. So'rovnomalar va standartlashtirilgan testlar kabi miqdoriy usullar tadqiqotchilarga koping usullarini o'lchash va turli guruhlardagi qonuniyatlarni topish imkonini beradi. Misol uchun, yosh ayollarda spirtli ichimliklarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish bo'yicha bir tadqiqotda guruh aralashuvi yondashuvi ishlatilgan, keyinchalik u miqdoriy ma'lumotlar bilan baholandi, bu esa tuzilgan usullar xulq-atvor o'zgarishi va ishtirok etishda yordam berishi mumkinligini ko'rsatdi. Boshqa tomondan, intervyular va fokus-guruhlar kabi sifatli usullar talabalarning psixologik stressni qanday boshdan kechirishlari va uni qanday yengishlarini chuqur tushunishni taklif qiladi. Ushbu aralash usullar natijalarni mustahkamlaydi va koping xulq-atvor haqida to'liq tasavvurga ega bo'lishga yordam beradi. Ushbu turli xil usullarni qo'llash orqali tadqiqotchilar kopingning murakkab tabiatini hal qilishlari, aralashuvlarning talabalar duch keladigan aniq muammolar uchun mos va samarali bo'lishini ta'minlashlari mumkin.

cross-sectional study. Volume(103). Medicine. doi:

<https://www.semanticscholar.org/paper/24fd6ee63115117d5fa5e990bd324b186a7b1286>