

## O‘SMIR YOSHDAGI O‘QUVCHILARDA XAVOTIRLILIK HAMDA STRESSLI VAZIYATLARNI BARTARAF ETISH VA XULQ-ATVOR XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

*Sa'dullayeva Nodira Abduraxmonovna*

*Qoraqalpog'iston Respublikasi To'rtko'l tumani 36-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Jamiyat a'zolari o'zlarining ma'lum doiradagi psixologik imkoniyatlari, yutuq va kamchiliklari haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lsalar, bu ularning hayotda uchraydigan turli qiyinchiliklarni osonlik bilan yenga olishga, o'z imkoniyatlaridan yanada unumli foydalana olishga, o'zlari haqida yanada chuqur, ijobiy va o'ziga xos tasavvurlarning shakllanishiga imkoniyat yaratadi.

**Kalit so'zlar:** koping xulq-atvor, koping strategiya, yenga olish, ruhiy holat, tushkunlik, psixik jarayonlar, muloqot.

### KIRISH

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.

U o'zida muammolarni yenga olish imkoniyatlaridan, vositalaridan foydalanishni namoyon etadi, bu esa stressli xulq-atvorni bartaraf etish bilan tavsiflanadi. Ko'pchilik xorijlik mutaxassislarining fikriga tayanib shuni aytishimiz mumkinki, koping xulq-atvorning turli-tuman strategiya va uslublari mavjud bo'lib, insonlar ulardan hayotiy murakkab vaziyatlarga duch kelganlaridagina foydalanadilar. Koping xulq-atvorning rang-barang ko'plab klassifikatsiyalari mavjud bo'lib, uni bir necha tadqiqot yo'nalishlariga ko'ra taxlil qilinadi. Ulardan bir nechalarini ko'rib chiqamiz. Koping uslublarini tadqiq etgan yetakchi mutaxassislaridan biri R.S.Lazarusning fikricha, koping strategiyalarining ikkita global tipi mavjud: (stressni bartaraf etish usuli) - muammoga mo'ljal olmoq, sub'ektiv mo'ljal olmoq.

Muammoga mo'ljal oluvchi tip, qiyin vaziyatni rasional hal qilishga yo'nalgan bo'lib, ularning xulq-atvorida holatni mustaqil tahlil qilishga, boshqalardan yordam olishga, qo'shimcha manbalardan ma'lumot izlashga nisbatan moyillik kuzatiluvchi tipdir.

Sub'ektiv mo'ljal oluvchi tip esa, stressni yengishda vaziyatni emotsional hal qiladilar, ularda aniq ishni bajarishga, muammo haqida o'ylashga mutlaqo xohish istaklari yo'q, ular o'zlarining qayg'ularini salbiy emotsiya vositalari bilan kompensatsiya qilib alkogol, uyqu, ovqat vositasida chiqaradilar. Ular o'zlarining emotsional balanslarini

tiklashda passiv strategiyalardan jadalroq foydalanadilar, agar insonda vaziyat haqida hech qanday bilimi bo'lmasa yoki real imkoniyatlaridan foydalana olmasa stressor bosimi pasayadi.

Ma'lumki, "hayotiy muammolarni yengish" tushunchasining o'zi ham turli ahamiyatlar kasb etadi. Avvalo bu doimiy o'zgaruvchi jarayondir. Uills T. va Shifman S. bu jarayonni uch bosqichga bo'lish mumkin deb hisoblaydilar.

Birinchi bosqich - ogohlantirish. Bu bosqichdagi faoliyatda inson hayotiy negativ holatni bartaraf etish orqali yana bir yaqinlashayotgan murakkablikni bartaraf etadi.

Ikkinchi bosqich - muammoni to'g'ridan to'g'ri xal qilish. Bunda aniq muammoni hal qilishda kognitiv va xulq-atvor kuchidan foydalaniladi.

Uchinchi bosqich - inson hodisa natijalariga tanqidiy yondashadi. Ushbu bosqichning maqsadi - o'ziga oladigan zarblarni kamaytirib, oldingi normal holatiga tezroq qaytish. Bu tiklanish bosqichi hisoblanadi.

Izohlarga qo'shilgan holda, koping xulq-atvor o'zida individning stressga nisbatan o'ziga hos javob reaksiyasini namoyon etadi. Bu shuni anglatadiki, qachon inson stressni his qilsa, muammoli vaziyatda kognitiv va xulq-atvor jihatidan bartaraf etishga urinadi. Bunday yondashuv sub'ekt xulq-atvorining kundalik va avval erishgan jihatlarini inobatga olib, odatdagi negativ qirralarini yengishdagi jihatlarini inobatga olmaydi. Masalan, mazkur yondashuv individning stressdan qochish imkoniyatlaridan mustasno hisoblanadi. Shuningdek, bu talabga ko'ra, inson stress bilan reaksiyaga kirishmaguniga qadar hayotiy muammoni yengish sifatida qarab bo'lmaydi.

"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 mehanizmlaridan 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 rasional 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. Ayniqsa o'smirlik davrida bu jarayonga jiddiy qarash kerak bo'ladi. Shuni hisobga olib o'smirlarda 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 o'smir 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. O'smirlarda stressli vaziyatlarda stressni yenga olish xulq-atvor ko'rsatkichlarini tahlil qilish o'smir shaxsi ijtimoiy psixologik taraqqiyotini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, bu jarayonning kechishida jins va yoshga oid omillarning ham o'ziga xos o'rni bo'lishi tabiiy. Shu nuqtai nazardan o'smirlarga xos bo'lgan stressni yenga olish xulq-atvori va uning imkoniyatlari haqida batafsil ma'lumotga ega bo'lish uchun o'smirlarda alohida tadqiqotlar olib borildi.

Har bir olingan natija maxsus tartibda qabul qilingan mezonlar va ballar tizimiga kiritilib, quyidagi ma'lumotlarga ega bo'lish imkonini berdi: muammoni hal qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kutish, muammodan qochish kabi tayanch koping strategiyalari.

Demak, D.Amirxanning "Stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari" nomli modifikatsiya qilingan holda qo'llanilgan metodika natijalari yuqorida ta'kidlaganimizdek, o'smirlarning stressli vaziyatda yenga olish strategiyalari yuzasidan juda muhim empirik ma'lumotlarga ega bo'lish imkonini berdi. Bu ma'lumotlar o'smirlarning stressli vaziyatlarda stressni yenga olish strategiyalari bilan bog'liq tasavvurlarini bilishga va shu tasavvurlar orqali o'smirlarga to'g'ri psixologik yondashuv yo'llarini belgilab olishga imkon yaratadi. Keltirilgan jadvaldagi raqamlardan shu narsa ma'lum bo'ladi, 5 va 9-sinf o'quvchilari orasida, ya'ni o'smirlarning boshlanishi va oxirida stressni yenga olish strategiyalari turlicha darajada namoyon bo'lishini ko'rishimiz mumkin.

Umuman, shaxsdagi xavotirlanish xususiyatlari va psixologik himoya imkoniyatlari mutanosibligining o'rtacha umumiy va qiyosiy tipik ko'rsatkichlari tahlil qilinganda 9-sinf o'quvchilariga nisbatan 5-sinf o'quvchilarida ham shaxsiy, ham reaktiv xavotirlik darajasi ham yuqori ekanligini ko'rsatadi.

1. O'smirlarda stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi namoyon etilishi (S.Norman, D.F.Endler, D.A.Djeyms, M.I.Parker; T.A.Kryukovanning moslashtirilgan varianti) bo'yicha qo'lga kiritilgan ma'lumotlarda stressni yenga olish ko'rsatkichlarining namoyon etilishi, aksariyat hollarda topshiriqni hal qilishga, emotsiyaga va qochishga yo'nalgan koping (a) qochish shkalasi ichidan bosh tortish, chalg'ish subshkalasi, b) qochish shkalasi ichidan ijtimoiy chalg'ish subshkalasi sifatlarining o'smir shaxsida qay tariqa tarkib topganligining belgilanish va baxolanishiga bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Ayni paytda bu "bog'liqlik" stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari va shaxsning o'zini o'zi adekvat individual hissiy baholash asosida kechishi mumkinligini tasdiqladi.

2. D.Amirxan metodikasi asosida o'rganilgan o'smirlarda stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari namoyon etilishi oid ko'rsatkichlar ko'lamining tadqiq qilinishi o'smirlar davrining boshlanishi (5-sinf) hamda o'smirlar davrining oxirgi bosqichi (9-sinf

o'quvchilari misolida) uchun yangi empirik ma'lumotlarni tadqiq qilish imkoniyatini yaratdi.

### **XULOSA**

Demak, ta'lim muassasalarining rahbarlari, maktab o'qituvchilari, psixologlari, sinf rahbarlari va ota-onalar bu holatni inobatga olgan holda ta'lim-tarbiya ishlarini to'g'ri yo'lga qo'yishlari talab qilinadi. Aks holda ekstremal vaziyatlarda shaxsning psixologik himoya imkoniyatlari pasayib ketishi mumkinligini qayd qilish lozim.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:**

1. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Social Psychological Characteristics Of Psychological Defenses Manifested In Adolescents In Extreme Situations. Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 22, 2021 г. С 233237.
2. Elov Z.S. Causes and analysis of suicidal thoughts among adolescents. EPRA International Journal of Research and Development (IJRD). Volume: 6 | Issue: 11 | November 2021 75-76
3. Elov Z.S. Conditions and the reasons of cases of the suicide among the staff of law-enforcement bodies. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 5 2017
4. Elov Z.S. Psychological influence of speech disorders and the causes that cause them on the child's psyche. Academicia globe: inderscience research volume: 3, issue 1, january-2022 39-42
5. Олимов Л.Я, Махмудова З.М. Психодиагностикани автоматлаштириш ва фанни ўқитишда инновацион педагогик ва ахборот-коммуникацион технологиялардан фойдаланишнинг ўзига хослиги. Масофавий таълимни ташкил этишнинг педагогик-психологик жиҳатлари мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материали. Тошкент., 2021. –Б. 489-493.