

O'QUVCHI VA TALABALARDA KOPING STRATEGIYA NAMOYON BO'LISHINING O'ZIGA XOSLIGI

Ismoilova Nurjaxon Zuxuriddinovna,

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Psixologiya" kafedrasida dotsenti
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.03.1.067>

Annotatsiya. Mazkur maqola o'quvchi talabalarda stressga barqarorlikka ta'sir etuvchi koping strategiya usullarining namoyon bo'lish darajasini tahlil qilishga bag'ishlangan bo'lib, unda o'smir, ilk o'spirin, o'spirinlik yosh davrlarida koping strategiyani faol va sust usullarini qo'llashning o'ziga xos yosh xususiyatlariga psixologik sharhlar berilgan.

Kalit so'zlar: O'quvchi, talaba, o'smir, ilk o'spirin, o'spirin, stress, stressga barqarorlik, yosh davrlari, inqiroz davri, "Men" konsepsiya, o'zini anglash, koping strategiya, muammoni hal etish, muammodan gochish, ijtimoiy yordam izlash.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЕ КОПИНГ СТРАТЕГИИ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Исмоилова Нуржахон Зухуриддиновна,

доцент кафедры "Психология", Ташкентский Государственный Педагогический Университет им. Низами

Аннотация. Данная статья посвящена к анализу степени выраженности копинг-стратегий, влияющих на устойчивость к стрессу у студентов, даются психологические комментарии к конкретным возрастным особенностям применения.

Ключевые слова. Ученик, студент, подросток, ранний подросток, подросток, стресс, стрессоустойчивость, возрастные периоды, кризисный период, концепция «Я», самосознание, копинг-стратегия, решение проблем, избегание проблем, обращение за социальной помощью.

CHARACTERISTICS OF COPING STRATEGIES IN PUPILS AND STUDENTS

Ismoilova Nurjaxon Zuxuriddinovna,

Associate Professor Department of «Psychology»,
Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

Annotation. This article is devoted to analyzing the degree of expression of coping strategies that influence resistance to stress in students, and provides psychological comments on specific age-specific features of application.

Keywords. Pupil, student, teenager, early adolescent, adolescent, stress, resilience to stress, age periods, crisis period, «I» concept, self-awareness, coping strategy, problem solving, problem avoidance, seeking social assistance.

Kirish. Jahon miqosida stress, stressga barqarorlik va koping xulq masalalari psixologiya sohasida dolzarb muammolardan biri bo'lib, tadqiqotlarda stressni keltirib chiqaruvchi psixologik omillarni aniqlash, stressga moyil shaxslarning kognitiv, konativ, affektiv sohalariga ta'sir etib, ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ta'lim oluvchilar orasida stressning salbiy asoratlari natijasida kuzatilayotgan o'zlashtirish ko'rsatkichi va o'qish sifatining pasayishini bartaraf etish maqsadida stressga moyil yoshlarning xulqiy profilaktikasini ta'minlash masalalari bo'yicha keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ushbu tadqiqotlar stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik asoslarini kompleks tadqiq etish, stressga moyil yoshlarning ta'lim olish jarayonida koping hulqning asosida yotuvchi koping strategiya va koping zaxiralarni rivojlantirish hamda koping mexanizmlarning konstruktiv usullarini qo'llashni o'rgatish orqali ularning stressga barqarorligini oshirishni taqazo etmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Stress muammosi juda ko'plab mualliflar tomonidan o'rganilgan bo'lishiga qaramasdan, stressga barqarorlikni tadqiq etishga bag'ishlangan ishlar soni juda ko'p emas. Lekin har holda bu yo'nalishda bir qancha tadqiqotlar amalga oshirilgan.

L.I.Ansyferova, L.G.Dikayaning ishlarida shaxs stressga barqarorligi uning ma'lum bir maqsadga yo'nalganligi, ma'lum bir davrdagi istiqbol rejalari, o'z faoliyatini tashkil etishiga ta'siri bilan bog'liq holda tadqiq etilgan. Shaxsiy omillarning stressni yengib o'tishga ta'siri masalasiga bag'ishlangan ishlar esa V.I.Medvedev, V.E.Milman, V.D.Nebylisyn, G.S.Nikiforov va boshqalarning tadqiqotlarida o'rganilgan. Qiyin hayotiy vaziyatlarda inson xulqining namoyon bo'lishi va "koping-strategiya" deb nomlanuvchi xulqqa alohida e'tibor qaratilgan ishlar R.Lasarus, R.Thoitsning tadqiqotlarida o'rganilgan. Aynan o'quvchi va talabalarda stressga barqarorlik rivojlanishining o'ziga xosligini aniqlash bo'yicha A.A.Andreeva, Ye.I.Bast, Z.B.Kuchina, O.V.Lozgacheva, I.N.Menshikova M.L.Xutornaya, V.A.Yakunin kabilar tadqiqot olib borishgan. O'zbek psixologlaridan O.E.Hayitov, G.V.Xrulnova, D.S.Qarshieva, F.T.Shermatov, R.Yu.Ernazarova, J.Ostonov kabi tadqiqotchilar stress va kopung xulq, coping strategiya hodisalarining turli jihatlarini ochib bergan bo'lsalarda, aynan stressga barqarorlikni o'quv faoliyati bilan bog'lab kompleks tadqiq etishga bag'ishlangan ishlar soni deyarli uchramaydi.

Metodologiya. Shaxsda stressga barqarorlik namoyon bo'lishining yoshga doir psixologik jihatlarini aniqlash maqsadida respublikamizdagi maktab, kollej va oliy o'quv yurtida tahsil olayotgan o'smir, ilk o'spirin va o'spirin talabalar bilan empirik tadqiqot o'tkazdik. Tadqiqotimizda sinaluvchilarning hayotiy tajribalari va o'quv faoliyatidagi ko'nikma, malakalari ortgani sayin ularning stressga barqarorlik darajasi ham ortishi mumkinligi haqidagi frazga tayangan holda respondent o'quvchi va talabalarda stressga barqarorlik xususiyati qay darajada rivojlanganligini aniqlash maqsadida D.Amirxanning "Koping kurash indikatorini" metodikasidan foydalandik. Mazkur metodika sinaluvchida stressogen vaziyatni yengib o'tishning uch xil usulini: muammoni hal etish, muammodan qochish va ijtimoiy qo'llab quvvatlashni izlash usuliga murojaat qilishning qay darajada ustunlik qilishini farqlab berish uchun xizmat qiladi.

Natijalar. Tadqiqotda respondentlarning yosh xususiyatlariga ko'ra stressga barqarorlik va coping-strategiyaning faol yoki passiv usullarini qo'llash imkoniyatlari o'rtasidagi aloqadorlikni o'rganish tadqiqot vazifasi sifatida belgilangan va olingan empirik natijalar tahlili quyidagi jadvalda o'z aksini topgan.

Sinaluvchilarda stressga barqarorlik va coping xulq usullari o'rtasidagi korelyatsion aloqadorlik ko'rsatkichlari

Sinaluvchilarda stressga barqarorlik va coping xulq usullari o'rtasidagi korelyatsion aloqadorlik ko'rsatkichlari

Stressga barqarorlikning namoyon bo'lishi	Sinaluvchilar	Muammoni hal etish	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash	Muammodan qochish
	O'smir	0,129	0,114	-0,430**
	Ilk o'spirin	0,009	0,350**	-0,263**
	O'spirin	0,211**	0,322**	-0,450**

Izoh: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Respondentlarning coping-strategiyaning faol va passiv usullarini qo'llashi yuzasidan qo'lga kiritilgan natijalarni quyidagicha tahlil qilamiz: sinaluvchi o'smirlarda stressga barqarorlik bilan coping strategiyaning passiv usuli bo'lgan muammodan qochish usuli o'rtasida manfiy korrelyatsiya kuzatilgan ($r = -0,430$; $p \leq 0,01$)ligini o'smirda stressogen vaziyatdan qochishga urinishining ortishi stressga barqarorlikning pasayishiga olib kelishi bilan izohlash mumkin, ya'ni aksariyat o'smirlar stressogen vaziyatga duch kelganida muammodan qochishga urunadilar. Buni ularning ruhiyatida sodir bo'layotgan inqiroz bilan bog'lash mumkin, xususan, o'smirlik davriga xos bo'lgan "o'zidan qoniqmaslik", "o'smirlik avtonomiyasi", "kattalar bilan kelisha olmaslik" kabi an'naviy muammolar ta'sirida emotsional fonning

yuqori darajasini his qilayotgan o'smir o'zi bilan sodir bo'lgan muammoni hal qilish o'rniga undan qochishni afzal ko'radi. Qolaversa, o'smirda muammoni hal qilish taktikasining yetarli darajada rivojlanmaganligi, "o'smirlik avtonomiyasi" sabab ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlashni istamasligi, kattalarga nisbatan "tanqidiy fikrning kuchliligi" bois muammoni hal etish yuzasidan ota-onasi yoki ustozlariga murojaat etishni istamasligi kabi sabablar bois yagona chora sifatida muammodan qochishga, uni ko'rmaslikka olishga urunadi. Bu esa undagi inqiroz va stress holatini yanada kuchaytiradi.

Ilk o'spirinlarda stressga barqarorlik bilan ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash strategiyasi o'rtasida musbat ($r=0,350$; $p\leq 0,01$) va muammodan qochish strategiyasi o'rtasida manfiy ($r=-0,263$; $p\leq 0,01$) korrelyatsion bog'lanish kuzatilgan. Bizga ma'lumki, ilk o'spirinlik davpida emotsional yaqinlik va o'zaro uyg'un ijtimoiy, ma'naviy qiziqishlapga asoslangan tuyg'ulap ustunlik qila boshlaydi ilk o'spirinlik davpiga kelib emotsional fonning bapqapoplashishi asnosida kattalar bilan emotsional yaqinlik, o'zaro munosabatlarda bir-birini tushunish ortadi, bu esa ularda yuzaga kelgan stressogen voqelikni birgalikda hal etish tajribasini, ya'ni koping strategiyaning ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash usuliga murojaat qilish orqali stressga barqarorlik shakllanishining yuzaga kelishini belgilab bepadi. Shuningdek, bu natija stressogen vaziyatga tushgan ilk o'spirinlar stressogen vaziyatda muammoni hal qilishdan ko'ra o'zining "ishongan odam"lariga murojaat qilishi bilan izohlanishi ham mumkinki, stressogen vaziyatga duch kelgan ilk o'spirin ota-onasi, litsey yoki kollejdagi ustozlari, do'stlari, guruhdoshlariga murojaat qiladi, ular esa ilk o'spiringa dalda berib, bu muammoning yechimi uchun moddiy, ma'naviy, intellektual yordam ko'rsatishadi. Shu bois ilk o'spirinlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash usuli stressga barqarorlikni ta'minlab berishi mumkin. Biroq, qayd etish lozim, ilk o'spirinning muammoni hal qilish uchun o'zi harakat qilmasdan, yaqinlarining qo'llab-quvvatlashiga, yordamiga umid bog'lashiga moyillikning kuchliligi har doim ham samara bermasligi va oxir-oqibat aksincha, stressni kuchaytiruvchi omiliga aylanishi ham mumkin, ya'ni o'smir kutgan yordam berilmasligi natijasida muammoning yechilmay qolishi ortida yana stresslar kelib chiqishi kuzatiladi.

Ilk o'spirinlar orasida stressogen vaziyat ta'siriga tushib qolib, undan chiqish yo'llarini bilmaslik natijasida muammodan qochishga urunuvchilar ham mavjud bo'lib, ularda muammodan qochishga urinishning ortishi stressga barqarorlikni pasaytiradi. "Muammodan qochish" – shaxsning qiyin stressogen vaziyatlarda muammoni ko'rmaslikka olish, undan chetlanishga urinishi bilan asoslanadi. Bunda aksariyat o'quvchilar boshqalar bilan muloqot qilish tendensiyasiga asoslanadilar. Alohida qayd etish lozim, bu tendensiya ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash tendensiyasidan farqli ravishda muloqot jarayonida stressogen vaziyat yoki shaxsni qiynayotgan muammo haqida umuman gapirilmaydi, shunchaki, muammodan qochib, o'ynab kulish maqsadi qo'yiladi. Ilk o'spirinlar orasida muammodan qochishning yana bir yo'nalishi sifatida virtual olamga "sayr qilish"ni xush ko'radiganlar ham borligini qayd etish lozim. Ular bu "olam"dan chiqqanidan so'ng muammoning hali hamon hal etilmaganligini anglagach, stress kuchayadi.

O'spirinlarda stressga barqarorlik bilan koping-strategiyaning barcha usullari o'rtasida korrelyatsion munosabat kuzatilgan, ya'ni muammoni hal etish ($r=0,211$; $p\leq 0,01$) va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash usullari bilan musbat ($r=0,322$; $p\leq 0,01$), muammodan qochish usuli bilan manfiy ($r=-0,450$; $p\leq 0,01$) aloqadorlik kuzatilgan. O'spirin o'zi bilan sodir bo'lgan stressogen vaziyatga rasional munosabat bildirib, uni anglagan holda muammoni hal etishga urinishi yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash tendensiyasiga ko'ra, atrofidagi yaqinlaridan ko'mak olishga urinishi barobarida unda stressga barqarorlik ortib boradi.

O'spirinlar orasida o'smir va ilk o'spirinlarga nisbatan muammoni hal qilish usuliga murojaat qiluvchilar sonining ko'pligini, odatda o'spirinlik davrida ratsional fikrlashning ortishi fonida muammo nimadaligini aniqroq anglab, uning yechimini izlashga yo'nalganlik bilan asoslash mumkin. Muammoni hal etish usuliga murojaat etuvchi o'spirinlarda stressogen muammoni tahlil qilib, uning yechimini topishga, uni hal qilishning o'tmishdagi tajribasiga tayanishga, harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirishga, o'z vaqtini to'g'ri taqsimlashga, vaziyatni o'z nazoratiga olishga va mavjud vaziyatdan chiqish uchun sa'y-harakatlarni safarbar etishga yo'nalganlik kuzatiladi.

O'spirinlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash usuli bilan stressga barqarorlik o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlikka ko'ra, muammoga duch kelganida boshqalar bilan maslahatlashish, ularning yordamiga tayanish asnosida muammoning hal bo'lishiga ishonchning kuchliligi stressga barqarorlikning ortishiga olib keladi. Ya'ni o'spirinlar orasida stressogen vaziyatga duch kelganida muammoni anglash

va uning yechimini topish o'rniga, ota-onasi, turmush o'rtog'i (turmushga chiqqan bo'lsa) va boshqa yaqinlariga murojaat qilish orqali ko'mak izlash an'anasi uchraydi.

Stressga barqarorlik va muammodan qochish usuli o'rtasidagi aloqadorlikning manfiy xarakterga ega ekanligini o'spirinlar orasida stressogen vaziyatda muammoni hal qilishdan ko'ra, muammodan qochishni afzal ko'ruvchi va bu borada ko'pincha virtual olamga murojaat qiluvchilarning borligi bilan izohlash mumkin. Ayrim talabalarning stressogen vaziyatda muammodan qochish usulini tanlashi – uzoq vaqt mobaynida virtual olamdagi turli xil foydasiz saytlarga kirishi, virtual o'yinlar o'ynashi, uydan chiqmasdan uyquga berilishi kabi holatlar ortidan fanlarni sust o'zlashtirishi, sessiya topshiriqlarini qoniqarsiz bajarishi stressogen vaziyat ta'sirini yanada kuchaytirishi mumkin.

Xulosa. Keltirilgan tahlillardan xulosa qilish mumkinki, sinaluvchilarda stressga barqarorlik bilan koping strategiyaning faol va passiv usullari o'rtasida o'zaro ahamiyatli aloqadorlik mavjud, bu esa koping strategiyaning passiv usuliga korreksion ta'sir o'tkazish orqali shaxsning stressga barqarorligini oshirish imkoniyati mavjudligini asoslaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Бойко В.В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь. – СПб.: Союз, 2012. –154 с.

Davletshin M.G. va boshq. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. T.: "TDPU", 2004

Кагермазова Л.С. Возрастная психология (Психология развития) эл. учебник. М., 2018. 276 с.