

## Talabalarning kasbiy shakllanishida “Koping strategiyasi”ni rivojlantirish

Jasur Shopirjonovich Ostonov

j.s.ostonov@gmail.com

Nazokat Shodmonovna Fayzulloyeva

OXU

**Annotatsiya:** Ushbu maqola inson hayoti va eng xarakterli emotsional holat, yani stress holatini oldini olishga va undan samarali yo'l bilan chiqib ketishga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** koping xulq-atvor, stress, distress, psixik zo'riqish, bosim o'tkazish qayg'u, muhtojlik, charchash

## Development of “Coping strategy” in professional formation of students

Jasur Shopirjonovich Ostonov

j.s.ostonov@gmail.com

Nazokat Shodmonovna Faizulloyeva

OKU

**Abstract:** This article focuses on human life and the most characteristic emotional state, i.e. the stress state, to prevent it and to get out of it in an effective way.

**Keywords:** coping behavior, stress, distress, mental strain, stress, grief, neediness, exhaustion

Ma'lumki, ijtimoiy psixologiya fanida aynan koping xulq-atvor muammosiga bag'ishlangan va uning barcha yo'nalishlarini batafsil o'rganishga mo'ljallangan ilmiy adabiyotlar yetarli bo'lmasada, bugungi kunda fan olamida va jamiyat taraqqiyotida o'smirlardagi koping xulq-atvor muammosining zarurligini ko'rsata oluvchi va uning metodologik ildizlarini asoslab bera oluvchi ilmiy tadqiqotlarni alohida qayd etish mumkin. Mazkur tadqiqot natijalarini tahlil qilar ekanmiz, ulardagi koping xulq-atvor metodologiyasiga taalluqli bo'lgan ba'zi umumiy jihatlarni ijtimoiy psixologiya fani nuqtai nazaridan tadqiq qilishimizga to'g'ri keladi.

Inson hayoti va faoliyatidagi ekstremal sharoitlar ta'siri ostida rivojlanadigan eng xarakterli emotsional holat bu stressdir. Stress o'z tabiatiga ko'ra murakkab bo'lib, u o'ziga xos tarzda namoyon bo'luvchi shaxslilik, psixofiziologik, va ijtimoiy komponentlarni o'z ichiga oladi. Shu boisdan shaxsdagi stressli holatlarni tadqiq qilish

masalasi hamisha ijtimoiy psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib kelgan.

Ye.Mironovning fikricha, ingliz tilidan tarjima qilinganda "stress" so'zi "psixik zo'riqish", "bosim o'tkazish" ma'nolarini anglatadi. Disstress so'zi esa "qayg'u", "muhtojlik", "charchash" ma'nolarida qo'llaniladi.

Ayni paytda, stress deganda inson organizmining qandaydir qo'zg'atuvchi - stressor (stressni chaqiruvchi omillar) ta'siri ostida yuqori zo'riqish holati tushuniladi. Insonlardagi stress holatining shakllanish sabablari organizmning biologik yaxlitligiga, shuningdek, shaxsdagi psixologik holatga ham tahdid soladi. Ana shu asosda ko'pgina olimlar stress holatlarini asosan guruhlariga (fiziologik va psixologik) ajratishadi. Fiziologik stressni fiziologik ta'sirlar – turli xildagi to'siqlar, shuningdek, kuchli ovozlar, kuchli yorug'lik, havoning yuqori harorati, vibratsiyalar va boshqalar keltirib chiqarsa psixologik stress esa vaziyatning favquloddaligi natijasida insonning yuzaga kelgan vaziyatga munosabati va uning murakkablikni baholashi yoki muammo oldida o'jiz bo'lib qolishi bilan belgilanadi. Vazifaning kutilmaganda o'zgartirilishi, zarur tayyorgarlikning yo'qligi, vaqt tig'izligi, ishning yuqori ahamiyatga ega ekanligi, shuningdek, topshirilgan vazifa uchun shaxsiy mas'uliyat psixologik stressga olib keluvchi tipik vaziyatlar hisoblanadi. Shuningdek, psixologik stress axborot va emotsional stressorlar ta'sirida shakllanadi.

Axborot stressorlari axborot yuklamalari ortib ketgan vaziyatlarda, inson o'zi qabul qiladigan qarorlar oqibati uchun juda katta mas'uliyatli holat yuzaga kelganda u kerakli algoritmi topolmaydi, talab qilingan maromda to'g'ri qarorlar qabul qilishga ulgurmaydi. Axborotli stressga boshqaruvning texnik tizim operatorlarining ishi misol bo'la oladi. Stressga munosabatning tashqi ko'rinishdan turlicha bo'lsada, yakuniy natijaga bo'lgan munosabat jihatidan o'xshashligiga qarab ikki turga ajratiladi: tormoz reaksiyasi - harakat faolligining sustlashuvi, yangi axborotni idrok qilib va esda saqlab qolishning qiyinligi, hattoki, oddiy harakatlarni ham bajarishga qodir bo'lmaslikda namoyon bo'ladi. Bunda asosiy emotsiyalar sifatida qo'rquv, yordamga muhtojlik, apatiya holatlari kuzatiladi.

Tashqi ko'rinishdan qarama-qarshi bo'lgan reaksiya impul'siv reaksiya nomini olgan. Bunday reaksiyada tashqaridan inson yuqori darajadagi faollikni namoyon etadi, doimiy harakatda bo'ladi, shoshqaloq, ko'p gapiradi, bir vaqtning o'zida bir nechta har xil ishlarni bajarishga kirishadi, biroq ularning birortasini ham oxiriga yetkazmaydi. Fikrlash tez va ko'pincha mayda narsalarda qotib qoladi. Kayfiyati nihoyatda o'zgaruvchan bo'lib, undagi qo'zg'aluvchanlik agressiya bilan o'rin almashib turadi.

Turli odamlar uchun qiyin vaziyatda xulq-atvor tipining turli ko'rinishlari xosdir. Ba'zi insonlarda tormoz reaksiyasi ustunlik qilsa, boshqa odamlarda impul'siv reaksiya yetakchilik qiladi. Lekin alohida ta'kidlash joizki, stress bu oddiy asabiy

zo'riqish emas. Shunday bo'lsada, ilmiy jamoatchilik tomonidan biologik stressni asabiy zo'riqish bilan yoki kuchli emotsional qo'zg'aluvchanlik bilan bir holat deb qarashning quyidagi tendensiyalari ham mavjud:

Psixologiyada koping xulq-atvor tushunchasi XX asrning ikkinchi yarmida vujudga kelgan bo'lib, ingliz tilidan tarjima qilinganda "cope, to cope" - "enga olish, bartaraf qilish" degan ma'nolarni anglatadi. Ushbu termindan birinchi bo'lib L.Merfi 1962 yil bolalarda inqiroz davrida muammoni qanday qilib yengishni tadqiq qilish jarayonida foydalangan. Shuningdek, amerikalik psixolog A.Maslou ham ushbu termin ustida samarali izlanishlar olib borgan. Umuman olganda koping xulq-atvor individning hayotiy muammolarni yechishga tayyorgarligi bilan xarakterlanadi va o'zida muammolarni yenga olish imkoniyatlaridan, vositalaridan foydalanishni namoyon etadi, bu esa stressli xulq-atvorni bartaraf etish bilan tavsiflanadi.

Zamonaviy psixologiyada koping xulq-atvor stressli vaziyatni bartaraf etishga yo'naltirilgan, ratsional xulq-atvor sifatida qaraladi. U asosan ikki omilga - sub'ekt va real vaziyatga bog'liq bo'ladi, hamda shaxs hayot faoliyatining xulq-atvor, emotsional va kognitiv darajalarida namoyon bo'ladi. Stressni yengishning asosiy funktsiyalari sifatida inson ichki va tashqi mukammalligini ta'minlash va qo'llab-quvvatlash hisoblanadi. Buning uchun stressli vaziyatni va uni samarali yenga olish usullarini anglash, shuningdek, ularni shaxs o'z harakatlarida samarali qo'llay bilishdir. Qolaversa, koping xulq-atvor psixologik xavf-xatar vaziyatini bartaraf etishga yo'naltirilganligi va muhit talablariga mos ravishda ijtimoiy psixologik zaxiralardan unumli foydalanishga harakat qilishdir.

Ko'pgina olimlar stressli, inqirozli vaziyatlar tushunchalarini tadqiq eta turib, ularga xos alohida nazariyaning mavjud emasligini, shu munosabat bilan mazkur tushunchalarning umumqabul qilingan ta'riflari ham yo'qligini ta'kidlab o'tadilar. Tabiiyki, ular stressni tushunishda bir nechta yondashuvlarni ajratib ko'rsatadilar. Stressni stimuly, javob reaksiyasi va transaksiya sifatida qarash mumkin. Ana shu yondashuvlarga mos ravishda mavjud bo'lgan stress modellari stimulli model, javob reaksiya va transakt modellarga bo'linadi.

Stimulli modellar. Bunga shunday modellar kiritiladiki, bu modellar stressning shaxs zo'riqishiga olib keluvchi psixologik talab sifatida qarab chiqiladi. Stress bunda mustaqil o'zgaruvchi, atrof-muhitning ob'ektiv xossasi sifatida qaraladi. Stimulli yondashuv g'oyalarini rivojlantirgan holda bir qator mualliflar: "Stress bu - inson bilan yuz beruvchi holat, uning ichidagi sabablar yig'indisi yoki belgilar yig'indisi emas", deb e'tirof etadilar Stress har doim optimal sharoitlardan og'ish yuz berganda va inson bu og'ishni yenga olmagan holatlarda yoki bu jarayonda muayyan darajadagi qiyinchiliklarga duch kelganida yuzaga keladi.

Stress taxliligini stimulli yondashuvda ko'proq ergonomik tadqiqotlarga xosdir. Qo'zg'alishning psixofiziologik tushunchasini qo'llagan holda bu yondashuv tashqi

muhitning faoliyatni bajarish darajasiga ta'sirini tahlil qilish uchun ishlatiladi. Ushbu yondashuv tarafdorlarining tadqiqotlarida psixofiziologik va ijtimoiy-psixologik usullar yordamida insonga zo'riqish (stress) ta'siri tadqiq etilgan. Qarab chiqilayotgan yondashuv doirasida "stressogen" deb tasniflangan 8 ta vaziyat tiplari ajratib ko'rsatiladi: axborotni qayta ishlashning katta tezligi; guruhiy bosim; frustratsiya, zararli tashqi ta'sirlar; boshdan kechirilayotgan xavf-xatar; fiziologik faoliyatning buzilishi; izolyatsiya; to'siqlar.

Stimulli modellarda tasdiqlanishicha, hayotiy voqealar guruhi ko'rinishidagi stress, stress belgilari, ko'pincha, psixosomatik kasalliklarga olib keladi. Shunday qilib, stimulli modelda asosiy diqqat- e'tibor stress omillarini yoki stressorlarni tadqiq etishga qaratiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ostonov J.Sh. Basic strategies for coping behavior in adolescents. E-Conference Globe 2021/7/26 275-277 c
2. Ostonov J.Sh. Coping behavior and its research style. Proceedings of 7th Global Congress on Contemporary Sciences & Advancements// Hosted online from, New York, USA//June 25, 2021. 237-239 b
3. Ostonov J.Sh. Socio-Psychological Basics of The Study of The Styles of Attitude in Coping by. Adolescents Middle european scientific bulletin Volume 13 June 2021. B. 442-446
4. Остонов Ж.Ш. Изучение копинг-стратегий и психологических защит у подростков в трудных учебных ситуациях. Вестник интегративной психологии // - Ярославль, 2021. Выпуск 22. С.144-146
5. Остонов Ж.Ш. Концепция копинга: определение, функция и виды. Вестник интегративной психологии // - Ярославль, 2020. Выпуск 22. С.279-281
6. Остонов Ж.Ш. Ўсмирларда психологик ҳимоя ва копинг ҳуққ-атвор омиллари намоён бўлишининг ўзига хос хусусиятлари. Psixologiya jurnali. 2021 й. 4-son. 66-73 b
7. Остонов Ж.Ш. Факторная структура копинг-поведения подростков. Психология илмий журнали. 2020. № 4. Б.47-50
8. Остонов Ж.Ш. Копинг-ресурсы личности и адаптационный потенциал. Мактабгача таълимда компетенциявий ёндашувлар: истиқболлар, муаммолар ва ечимлар Республика масофавий илмий-амалий анжумани. БУХОРО, 2020 йил, 3-ноябрь Б.297-299
9. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги копинг ҳуққ-атвор ва унинг шахс мувафакциятидаги ўзаро алоқадорлигининг назарий асослари. Ижтимоий соҳани модернизациялаш контекстида педагогик таълим тараққиёти: муаммо ва истиқболлар //Республика илмий-амалий анжуман2021 йил 28 май Б.134-135

10. Остонов Ж.Ш. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе. Педагогик маҳорат илмий журнали. Бухоро, 2020. №6 Б.102-104

11. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги енгга олиш хулқ-атворининг асосий стратегиялари. Ижтимоий соҳани модернизациялаш контекстида педагогик таълим тараққиёти: муаммо ва истиқболлар. Республика илмий-амалий анжуман 2021 йил 28 май Б.132-133

12. Остонов Ж.Ш. Ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий психологик механизмлари. Тафаккур ва талқин мавзусида //Республика миқёсидаги илмий-амалий анжуман тўплами 2021 йил, 27-май Б.817-820

13. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги копинг хулқ-атвор ва унинг шахс мувафакқиятидаги ўзаро алоқадорлигининг назарий асослари. Тафаккур ва талқин мавзусида // Республика миқёсидаги илмий-амалий анжуман тўплами 2021 йил, 27-май Б.812-817

14. Z. Kurbonova. The Importance of the use of Educational Technologies Aimed at the Development of the Child's Personality in Preschool Education. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)