



TALABALARDA KOPING XULQ XUSUSIYATLARI: PSIXOLOGIK TAHLIL

Qurbonova Saida Miralimjanovna

Fargona davlat universiteti psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20739806>

Annotatsiya: Mazkur tezisda talabalarda koping xulq xususiyatlarining psixologik mohiyati, shakllanish omillari va shaxs rivojlanishidagi ahamiyati tahlil qilingan. Talabalik davrida uchraydigan stressli vaziyatlar hamda ularga moslashishda qo'llaniladigan koping strategiyalarining o'ziga xos jihatlari yoritilgan. Shuningdek, muammoga yo'naltirilgan, emotsiyaga yo'naltirilgan va qochishga asoslangan koping xulq shakllarining talaba shaxsining psixologik barqarorligini ta'minlashdagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: koping xulq, koping strategiyalari, stress, psixologik moslashuv, talabalik davri, emotsional barqarorlik, shaxs rivojlanishi, psixologik himoya.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimining rivojlanishi, axborot oqimining keskin ortishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi talabalardan yuqori darajadagi psixologik moslashuvchanlikni talab etmoqda. Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, mazkur davrda yoshlar nafaqat kasbiy bilim va ko'nikmalarni egallaydilar, balki mustaqil hayotga tayyorgarlik ko'rish, ijtimoiy munosabatlarni yo'lga qo'yish va o'z shaxsiy imkoniyatlarini namoyon etish kabi vazifalarni ham bajaradilar. Ushbu jarayonlar ko'pincha turli stressli vaziyatlar bilan kechadi. Stressli holatlarni samarali yengib o'tishda esa koping xulq strategiyalari muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologiyada koping tushunchasi shaxsning stressli yoki qiyin hayotiy vaziyatlarni yengib o'tishga qaratilgan ongli xatti-harakatlari va psixologik resurslari tizimi sifatida talqin etiladi. Ushbu tushuncha ilk bor stress nazariyasining asoschilaridan biri bo'lgan Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, ular kopingni shaxsning ichki va tashqi



talablarni boshqarishga qaratilgan kognitiv hamda xulqiy harakatlari sifatida izohlaganlar.

Asosiy qism. Talabalik davri yoshlarning psixologik jihatdan eng faol rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda kasbiy shakllanish, ijtimoiy mavqening o'zgarishi, mustaqil qaror qabul qilish zarurati hamda akademik yuklamalarning ortishi natijasida turli stress omillari yuzaga keladi. Talabalarning ushbu vaziyatlarga qanday munosabat bildirishi va ularni qanday yengib o'tishi ko'p jihatdan koping xulq xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Koping xulqning shakllanishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar ta'sirida yuz beradi. Shaxsning temperamenti, xarakter xususiyatlari, emotsional barqarorligi, motivatsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonchi koping strategiyalarining tanlanishida muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, oilaviy muhit, ta'lim jarayoni, tengdoshlar bilan munosabatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi ham koping xulq rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixologik adabiyotlarda koping strategiyalarining bir necha turlari ajratib ko'rsatiladi. Ulardan eng keng tarqalganlari muammoga yo'naltirilgan koping, emotsiyaga yo'naltirilgan koping va qochishga asoslangan koping strategiyalaridir. Muammoga yo'naltirilgan koping strategiyasi stress manbasini bartaraf etish yoki vaziyatni o'zgartirishga qaratilgan faol harakatlarni o'z ichiga oladi. Bunday strategiyani qo'llovchi talabalar muammoni tahlil qilish, zarur ma'lumotlarni izlash, reja tuzish va amaliy choralarni amalga oshirish orqali qiyinchiliklarni hal qilishga intiladilar. Mazkur strategiya konstruktiv koping shakli hisoblanib, talabaning psixologik moslashuvchanligi va akademik muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsiyaga yo'naltirilgan koping strategiyasi esa stress natijasida yuzaga kelgan salbiy hissiyotlarni boshqarishga qaratiladi. Bunda talaba o'z emotsional holatini nazorat qilish, psixologik qo'llab-quvvatlash izlash, relaksatsiya usullaridan foydalanish yoki ijobiy fikrlash orqali ruhiy muvozanatni saqlashga harakat qiladi. Ushbu strategiya ayniqsa nazorat qilish qiyin bo'lgan vaziyatlarda samarali hisoblanadi. Qochishga asoslangan koping strategiyasi esa muammoli vaziyatdan



chetlashish, uni inkor etish yoki undan qochishga qaratilgan xulq shakllarini o'z ichiga oladi. Bunday strategiya qisqa muddatli psixologik yengillikni ta'minlashi mumkin, biroq uzoq muddatli istiqbolda muammoning yanada murakkablashishiga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qochishga asoslangan koping strategiyalaridan tez-tez foydalanadigan talabalarda xavotirlanish, depressiv holatlar va akademik qiyinchiliklar ko'proq uchraydi.

Talabalarda koping xulqning samaradorligi ularning psixologik barqarorligi bilan chambarchas bog'liqdir. Psixologik barqarorlik shaxsning stressli vaziyatlarda o'z faoliyatini samarali tashkil etishi, emotsional muvozanatni saqlashi va yuzaga kelgan qiyinchiliklarni konstruktiv tarzda hal qila olish qobiliyatini anglatadi. Psixologik barqarorlik darajasi yuqori bo'lgan talabalarda muammoga yo'naltirilgan koping strategiyalarining ustunligi kuzatiladi. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar talabalarning koping xulqiga ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning sezilarli ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Oila a'zolari, do'stlar, pedagoglar va guruhdoshlar tomonidan ko'rsatiladigan psixologik yordam stress darajasining pasayishiga hamda konstruktiv koping strategiyalarining rivojlanishiga xizmat qiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan sharoitda talaba o'z muammolari bilan yolg'iz qolmaydi va qiyinchiliklarni yengib o'tishda qo'shimcha resurslarga ega bo'ladi. Talabalarning koping xulqini rivojlantirishda psixologik treninglar va rivojlantiruvchi dasturlarning ahamiyati katta. Bunday dasturlar orqali stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish, kommunikativ kompetensiyalarni takomillashtirish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish mumkin. Natijada talabalar qiyin hayotiy vaziyatlarga nisbatan yanada moslashuvchan va faol munosabat bildirib boshlaydilar.

Muhokama. Nazariy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, koping xulq talaba shaxsining psixologik moslashuvini ta'minlovchi muhim mexanizmlardan biridir. Talabalik davrida uchraydigan akademik, ijtimoiy va shaxsiy qiyinchiliklar koping strategiyalarining shakllanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli talabalarning



psixologik salomatligini ta'minlashda konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan koping strategiyalari shaxsning stressga chidamliligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Aksincha, qochishga asoslangan strategiyalar uzoq muddatli istiqbolda psixologik muammolar xavfini kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun ta'lim muassasalarida talabalarning koping resurslarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish zarur.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, koping xulq talabalarning stressli vaziyatlarga moslashuvi va psixologik farovonligini ta'minlovchi muhim omillardan biridir. Talabalik davrida yuzaga keladigan akademik, ijtimoiy va shaxsiy qiyinchiliklarni samarali yengib o'tish ko'p jihatdan tanlangan koping strategiyalariga bog'liq bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan koping strategiyalari talabalarning psixologik barqarorligi, akademik muvaffaqiyati hamda shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, konstruktiv koping ko'nikmalarini rivojlantirish talabalarning stressga chidamliligini oshirish va psixologik salomatligini mustahkamlashning muhim sharti hisoblanadi. Demak, oliy ta'lim muassasalarida talabalarning koping xulq xususiyatlarini o'rganish, diagnostika qilish va rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tadbirlarni kengaytirish zamonaviy psixologiyaning dolzarb vazifalaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Bu esa bo'lajak mutaxassislarning nafaqat kasbiy, balki shaxsiy kamolotini ham ta'minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Richard Lazarus. *Stress, Appraisal and Coping*. New York, 1984.
2. Susan Folkman. *Personal Control and Stress Management*. New York, 1986.
3. Albert Bandura. *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs, 1986.
4. Lev Vygotsky. *Mind in Society*. Cambridge, 1978.



5. Zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlar materiallari.