

## O‘SPIRINLIK YOSHIDA SHAXSDA STRESSLI VAZIYATLARDA INDIVIDUAL KOPING STRATEGIYALARNING O‘RNI VA AXAMIYATI

**Jurayev Xaydarjon Odilboyevich**

Namangan davlat universiteti Psixologiya kafedrası stajyor o‘qtuvchisi

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2585-8439>

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o‘smirlik davridagi yigit va qizlarda stressli vaziyatlarda himoya mexanizmlaridan individual koping strategiyani axamiyati va uning egalagan o‘rni.

### АННОТАЦИЯ

В данной статье рассмотрена сущность индивидуальной стратегии копирования и ее роль в защитных механизмах в стрессовых ситуациях у юношей и девушек подросткового возраста.

### KIRISH

Bugungi kunda jamiyatimizda yoshlarga etibor davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi, lekin yoshlarimiz orasida turli xildagi nojuya xatti xarakterlar va stressli vaziyatlarda o‘zlarining ruhiy funksional xolatlarini ushlay olmay xissiyotga berilib agressivlik xarakterlarini qilishyabdi. Ana shunday xolatlarda o‘smirlar stressli vaziyatlarda aynan stressli xolatda qanday koping strategiyadan foydalanishlari o‘rganildi. Birinchi marta "english" atamasi 1962 yilda bolalar tomonidan rivojlanish inqirozi talablarini bartaraf etish usullarini o‘rganishda Merfi L. tomonidan ishlatilgan. Bu shaxsning qiyin vaziyat yoki muammoni hal qilishga qaratilgan faol harakatlarini o‘z ichiga oladi. Biz tadqiqotimizda o‘smirlik yoshi davridagi respondentlarda stressli vaziyatlarda qanday tarzda yengish himoyalani mexanizmlaridan foydalanishini o‘rganish maqsadida 32 nafar tekshiriluvchida E.Xaymning koping-strategiyalarini aniqlash medodikasi, o‘tkizildi.

Asosiy kurashish manbalaridan biri bu o‘z-o‘zini anglashdir, uning ijobiy tabiati odamning vaziyatni boshqarish qobiliyatiga ishonchini his qilishiga yordam beradi. Insonning kurashish manbai sifatida ichki yo‘nalishi muammoli vaziyatni etarli darajada baholashga, atrof -muhit talablariga qarab adekvat strategiyani, ijtimoiy tarmoqni tanlashga, zarur ijtimoiy qo‘llab -quvvatlash turi va miqdorini aniqlashga imkon beradi. O‘tkazilgan tadqiqotda natijalar taxlil qilindi va arifmetik qiymatlar aniqlandi.

Natijalar tahlili individual koping strategiyalar metodikasi bo'yicha natijalar respondentlarda aynan turli xildagi stressli vaziyatlarda foydalaniladigan strategiyalari aynan uchxil koping strategiya bo'lib bular xar bir tekshiriluvchida manshu uchta koping strategiyani vaziyatda qaysi biridan foydalanishlari tahlil qilindi yaniiy foizlarda olinganda metodikada.

1-shkala bo'yicha **A kognitiv koping strategiyalar** Shkalasida eng yuqori foizda **16,1 %** da shxslarda (O) **malum darajada samarali koping strategiyasini** egalashlari aniqlandi. Bunday koping strategiyada shaxs xayot davomida turli xildagi vaziyatlarda ma'lum darajada samarali strategiya bo'lib lekin shaxs uchun axamiyatga ega bo'lmagan kichkina ko'rinishdagi stressli vaziyatlarda manashu strategiyani eng ko'p foydalanishlari ma'lum bo'ldi kognitiv koping strategiyalari shkalasida.

(P) **Samarali koping strategiyasi bo'yicha esa tekshiriluvchilarda 3,3 %** da stresli vaziyatlarda manashu koping strategiyasidan foydalanishlari aniqlandi bunday strategiyada shaxs bunday strategiyada stressni tez va muvaffaqiyatli boshqarishga yordam beradi turli xildagi konflikt xolatlarda.

(N)-**samarasiz strategiya** shkalasi boyicha tekshiriluvchilarda **3%** ni tashkil qilganligi ayon bo'ldi ya'niy shaxsda turli xildagi vaziyatlarda stressli xolatni yo'qotmaydi, aksincha uning zo'rayishiga olib keladigan strategiyadan foydalanishadi.

2-shkala bo'yicha **B.Emotsional koping strategiyalar shkalasi** bo'yicha respondentlarda natijalar tahliliga ko'ra stressli vaziyatlarda aynan eng yuqori foizlarda **6,37%** da (N) – **samarasiz strategiyani** egalashlari aniqlandi yaniiy shaxs turli xildagi vaziyatlarda stressli xolatlarda konfliktni yumshatmaydi va aksincha usha xolatni kuchayishiga olib keladigan strategiyani egalashlari aniqlandi.

Respondentlarda o'rtacha foizlarda esa **4%** tekshiriluvchilarda (O) –**ma'lum darajada samarali koping** strategiyalaridan foydalanishlari aniqlandi, bunday strategiyada shaxsga ba'zi vaziyatlarda yordam beradi, masalan shaxsga unchalik axamiyatga ega bo'lmagan va kichkina stresslarda.

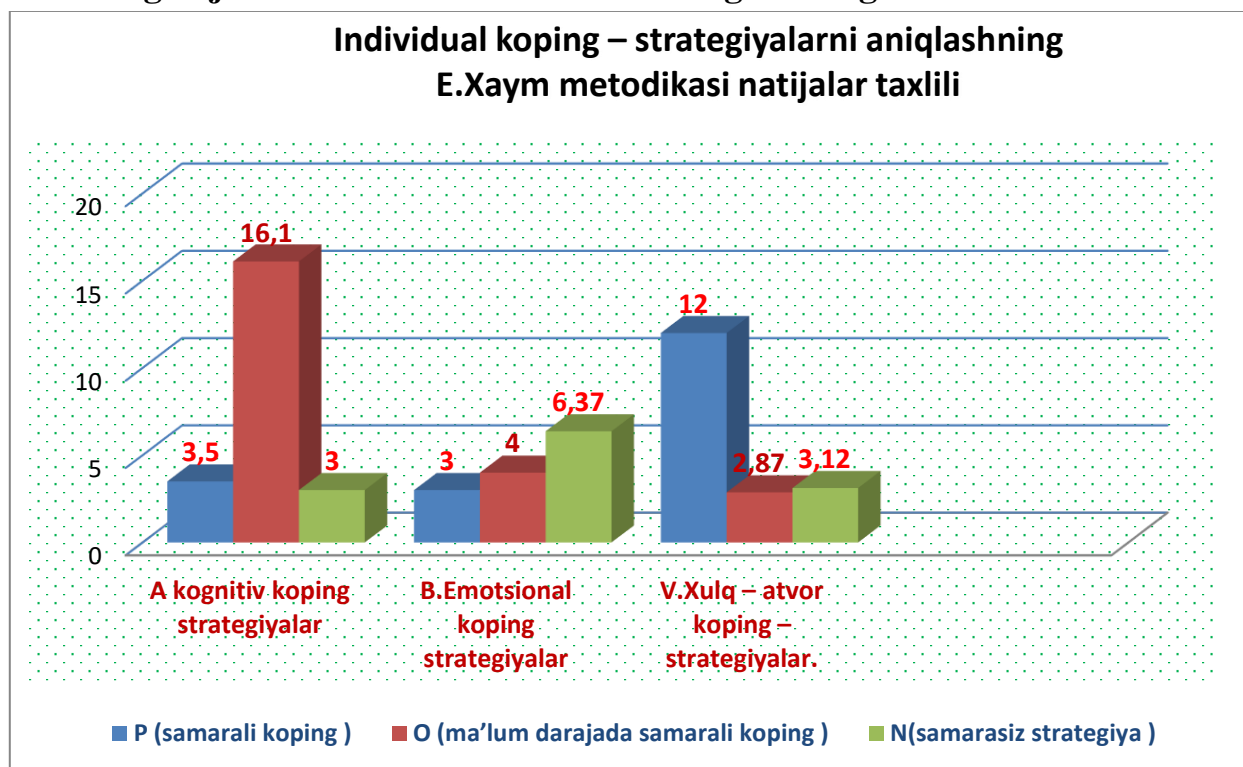
Respondentlarda eng past darajada egalagan koping strategiyalari foizlarda olganda **3%** da (P)- **samarali koping** – strategiyasini egalashlari aniqlandi, yaniiy tekshiriluvchilar xissiy xolatlarda aynan eng oz miqdordalarda manashunday strategik pozitsyani egalashlari yaniiy stressni tez va muvaffaqiyatli boshqarishga yordam beradigan vaziyatda bo'lishlari aniqlandi yaniiy bu ko'rsatgich past xolatda

3-shkala bo'yicha **V.Xulq atvor koping –strategiyalar** shkalasi bo'yicha respondentlarda natijalar tahliliga ko'ra foizlarda eng yuqorisi **12%** da (P) **samarali koping strategiya** pozitsyasini egalashlari aniqlandi bu esa yaxshi xolat b'o'lib shaxsda turli xildagi konfliktli vaziyatlarda stressni tez va muvaffaqiyatli boshqarishga yordam beradi.

Respondentlarda o‘rtacha foizlarda esa shu narsa aniqlandiki foizlarda **3,12%** da **(N)-samarasiz strategiya** pozitsiyasini egalashlari aniqlandi yaniy shaxs ma’lum bir vaziyatda aynan stressli vaziyatlarni yumshatishga emas balki bunday xolatni kuchayishiga olib keladigan vaziyatni egalaydi bu esa shaxs ruhiyatida emotsional charchoqni vujudga keltiradi.

Respondantlarda eng past foizlarda esa quydagi strategiyalardan foydalanishlari aniqlandi **2,87 %** da

### O‘smirlik yoshidagi respondentlarda har bir koping strategiya shkalasidan tanlagan javob variantlarini foizlarda diagrammaga solindi



**(O) - ma’lum darajada samarali koping** strategiyalarini egalashlari aniqlandi shaxsda uning ruhiyatida rli xildagi konflikt xolatlarda bu strategiya ba’zi vaziyatlarda yordam beradi, masalan shaxsga unchalik ahamiyatga ega bo‘lmagan va kichkina stressli vaziyatlarda .

Respondantlardan aniqlangan natijalarga ko‘ra umumiy xulosada manashu koping strategiyalarni xayot davomida ko‘proq foydalanishlari foizlarda olganda **16,1% da** tekshiriluvchilrda malum darajadagi koping strategiyalardan foydalanishlari aniqlandi yaniy shaxs stressli vaziyatlarni yumshatadigan ma’lum darajada u uchun ahamiyatga ega bo‘lmagan vaziyatlarni kichkina stressli vaziyatlarda yordam beradi.

Xulosa o‘rnida shuni takidlash keraki O‘tkazilgan tadqiqot ishida o‘smirlar orasida stressli vaziyatlarda o‘zlarida himoya sifatida turli xildagi konfliktli vaziyatlarda aynan eng ko‘p egalagan koping strategiyalari samarali koping strategiya

ekanligi aniqlandi . Moslashmagan odamlar moslashtirilgan shaxslarga qaraganda himoyadan ko‘proq foydalanishlari kerak. Himoya mexanizmlari salbiy, shikastli tajribalarni kamaytirishga harakat qiladi. Bu tajribalar asosan ichki yoki tashqi nizolar, tashvish yoki noqulaylik holatlari bilan bog‘liq ravishda kechadi .

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)**

1. O‘smirlar deviant xatti-harakatining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Yu.Asadov, R.Musurmanov Toshkent 2011
2. Xulqi og‘ishgan bolalar psixologiyasi. / Muallif: N.G‘.Komilova. - Toshkent: TDPY, 2020. 280 b.
3. Xulqi og‘ishgan bolalar psixologiyasi [Matn]: o‘quv qo‘llanma / L.Ya. Olimov, A.M. Nazarov. - Toshkent: «Tafakkur avlodi», 2020. -496 b.
4. To‘Maganova G.K. Deviant xulq psixokorreksiyasi. T. 2015.y.
5. Васи́ла Ка́римова. Ижтимоий психология. –Т.: «Fan va texnologiya», 2012, ТОШКЕНТ
6. Saidov A. I., Eshquvvatov T. E., Isnonqulova N.I. Pedagogik konfliktologiya fanidan ma’ruza mashg‘ulotlari bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. – Samarqand: SamDU nashri, 2015. – 166 bet.
7. Фрейд назарияси. Психоанализ таълимоти. Неофрейдизм. Муаллиф: проф. Ибодуллаев З.Р. Тошкент – 2010
8. Odilboyevich, J. H. (2023). SHAXS VA UNING TEMPERAMENTIDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEKANIZMLARINING ORNI VA AXAMIYATI MOSLASHISHDA UNING TARKIBIY QISMLARI. MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH, 2(19), 78-84.
9. Odilboyevich, J. X. (2023). SHAXS IJTIMOIIY XIMOYASIZLIGI VA UNING OGISHGAN XULQ-ATVORIGA TASIRIDA SHAKILANADIGAN PSIXOANALITIK HIMOYA MEKANIZMLARI ORNI VA AXAMIYATI. PEDAGOGS jurnali, 33(2), 186-189.
10. Odilboyevich, J. X. (2023). PSYCHOTIC AND LIMITED NEUROTIC LEVELS DURING PERSONALITY SOCIAL LIFE. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 21(4), 27-34.
11. Odilboyevich, J. X., & Shokhrukhbek, M. (2023, April). The Role and Importance of (Ego) and (Id) in the Psyche of Children in Adolescence. In International Conference on Research Identity, Value and Ethics (pp. 28-33).