

TALABALARDA STRESSNI BARTARAF ETISHDA KOPING STRATEGIYALARIDAN FOYDALANISH

Diyorbek Hoshimov Nazirjonjon o'g'li

Qo'qon DU magistranti

Hoshimova Durdonaxon Bohodir qizi

Farg'ona viloyati Toshloq tumani

34-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada favqulodda holatlarda o'smirlar ruhiyatidagi himoya vositalari hamda koping strategiyalarining namoyon bo'lish xususiyatlari ilmiy jihatdan tadqiq etilgan. Ishda asosan g'arb va xorijiy psixologlarning konseptual qarashlari qiyosiy tahlil qilinib, muammoning o'rganilish darajasi yoritiladi. Shuningdek, ilmiy nazariy manbalardagi ma'lumotlar asosida tegishli xulosalar shakllantirilgan.

Tayanch so'zlar: koping xulq-atvor, koping strategiya, yenga olish, himoya mexanizmi, stress.

Kirish

Koping xulq-atvor muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan. Zero, insonning har jihatdan ijtimoiy taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o'zini o'zi rivojlantira borishi ko'p jihatdan ushbu jarayonga bog'liq. 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 qiyinchilikliklarni 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. Kundalik turmush tarzida dinamiklik, murakkablik va qarama-qarshiliklar mavjud bo'lib, shuning uchun inson doimiy ravishda turli ko'rinishdagi qiyinchilik va qarshilikni yengib o'tishi, vaziyatga moslashishi, murakkablikka eng yaxshi yo'lni topishi lozim. Bunda inson o'ziga kerakli barcha resurslardan unumli foydalanishi, natijada o'zida vaziyatga moslashayotganini va ko'proq yoki kamroq muhofazani his qilishiga olib keladi. Koping xulq-atvor insonning murakkablashgan qiyin vaziyat talabiga ko'nikishidan iborat. Yenga olish o'zida dinamik kognitivlikni, hamda shaxs xulq-atvori kuchini namoyon etib, tashqi yoki ichki faktorlarni boshqarishga yo'nalib, unda tahdidli baho yuzaga keladi. 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 terminni birinchi bo'lib L.Merfi 1962 yil bolalarda inqiroz davrida muammoni qanday qilib yengishni o'rganish vaqtida foydalangan. A.Maslau esa bu terminni 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 horijlik mutaxassislarning fikriga tayanib shuni aytishimiz mumkinki, koping xulqatvorning turli-tuman strategiya va uslublari mavjud bo'lib, insonlar ulardan hayotiy murakkab vaziyatlarga duch kelganlaridagina foydalanadilar.

Talabalik - inson umrining eng yorqin, ammo shu bilan birga eng murakkab davrlaridan biri. Doimiy topshiriqlar, uyqusiz tunlar va kelajak haqidagi xavotirlar har qanday irodali talabani ham charchatib qo'yishi bor gap. Psixologiyada bu holatdan chiqish yo'llari koping strategiyalari (yengib o'tish usullari) deb ataladi.

Stress — bu dushman emas, bu tanamizning bizga yuborgan signalidir. Uni yengish uchun bizga ikki turdagi qurol kerak bo'ladi.

Bu usul stressning sababchisi ko'z oldingizda turganda (masalan, ertaga topshirilishi kerak bo'lgan 30 betlik kurs ishi) ishlatiladi. Masalan: vaqtni bo'laklarga bo'lish : Agar ish juda katta ko'rinsa, miya qo'rqib ketadi va uni ortga suradi (prokrastinatsiya). 25 daqiqa ishleng, 5 daqiqa dam oling. Bu usul bilan eng qiyin vazifani ham "yeb bitirish" mumkin. "Yo'q" deyishni o'rganish: Ba'zan stressning sababi bizning haddan tashqari ko'p mas'uliyatni bo'ynimizga olishimizdir. Kursdoshingizning vazifasini qilib berish yoki foydasiz uchrashuvlarga borishga "yo'q" deb ayta olish — bu ham katta koping strategiyasi. Axborotni saralash: Hamma narsani bir kunda o'rganishga urinmang. Diqqatingizni eng muhim 20% bilimga qarating, ular sizga 80% natijani beradi (Pareto prinsipi).

Ba'zida muammoni hal qilib bo'lmaydi (masalan, imtihon javobini kutayotganda). Bunday paytda o'zingizni ichdan yeb bitirmaslik uchun quyidagilar kerak: Vaziyatga boshqa ko'z bilan qarash: "Yiqilsam tamom bo'laman" deyish o'rniga, "Bu imtihon mening bilimimni sinash uchun imkoniyat, yiqilsam ham bu dunyoning oxiri emas, tajriba bo'ladi" deb o'ylang. Fikr o'zgarsa, tana ham tinchlanadi. Ijtimoiy yordam: Dardni ichga yutish — eng yomon strategiya. Eng yaqin do'stingiz yoki oilangiz bilan gaplashing. Shunchaki muammoni aytib berishning o'ziyoq yelkangizdagi yukning yarmini tushiradi. Jismoniy razryadka: Stress gormoni — kortizol — harakat bilan chiqib ketadi. 15 daqiqalik yugurish yoki shunchaki tez yurish miyani "perezagruzka" qiladi.

Ko'p talabalar stressdan qochish uchun noto'g'ri yo'llarni tanlashadi. Bular vaqtincha yengillik bersa-da, keyinchalik muammoni chuqurlashtiradi: kompyuter o'yinlari va ijtimoiy tarmoqlar, uammodan virtual dunyoga qochish uni hal qilmaydi, aksincha vaqtni o'g'irlab, stressni yanada oshiradi. Energetik ichimliklar: ular asab tizimini qarzga ishlatadi. Keyin bu qarzni tushkunlik va charchoq bilan qaytarishga majbur bo'lasiz.

Xulosa o'rnida aytadigan bo'lsak talabalar uchun stress — bu muvaffaqiyatga boradigan yo'ldagi oddiy bir "pog'ona". Uni yengishning eng zo'r strategiyasi — o'ziga nisbatan mehribon bo'lish. O'zini robotdek ishlatmasdan uyqu, to'g'ri ovqatlanish va o'zi yoqtirgan hobbi bilan shug'ullanishi — bular hashamat emas, balki talabalarning "ruhiy immuniteti"dir. Buning uchun talabalar o'z dunyoqarashini to'g'ri shakllantirishi va stressni yengish uchun o'zlarida kuch topa bilmoqlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar





1. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
2. Karimova, V.M. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
3. Zokirova, N. (2019). *O'quvchilarda stressni boshqarish psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya.
4. Yusupova, M. (2021). “O'quvchilarda stressni kamaytirishning psixologik usullari.” *Psixologiya va ta'lim jurnali*, №2.
5. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
6. Ibragimova Sh.G (2025) Stress psixologiyasi

