



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
INNOVATSION  
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

IQTIDORLI TALABALAR, MAGISTRANTLAR, TAYANCH  
DOKTORANTLAR VA DOKTORANTLARNING

# TAFAKKUR VA TALQIN

MAVZUSIDARESPUBLIKA  
MIQYOSIDAGI ILMIY-AMALIY  
ANJUMAN TO'PLAMI



BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Бухоро-2021

| <b>5A110902 – Педагогика ва психология</b>            |  |
|---|--|
| <i>M.SH. Ismoilova</i>                                | <i>Shaxsda tarbiyani shakllantiruvchi pedagogik – psixologik bilim asoslari. ....754</i>   |
| <i>D. Xotamova</i>                                    | <i>Bo'lajak o'qituvchilarda ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirishi didaktik muammo sifatida .....758</i>  |
| <b>5A210201 – Психология (фаолият турлари бўйича)</b> |  |
| <i>H.N. Jalilov</i>                                   | <i>Masofaviy ta'lim tizimi moodle xususiyatlari.....765</i>  |
| <i>M.P.Мурадова</i>                                   | <i>Саломатлик психологияси мезонларини шакллантиришида соғлом турмуш тарзининг ижтимоий психологик аҳамияти.....770</i>  |
| <i>Ф.Х. Ҳакимова</i>                                  | <i>Мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларда мослаша олмасликнинг турли қуринишларини психологик хусусиятлари.....775</i>   |
| <i>R.R. Ashurov</i>                                   | <i>Xarakter xususiyatlarining shaxslararo munosabatlarga ta'siri.....779</i>   |
| <i>З.Ж Ахмедова,<br/>З.О Саидова</i>                  | <i>Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлигини шакллантириши масалалари.....784</i>   |
| <i>N.M. Musinova</i>                                  | <i>Shaxs shakllanishi va uning ijtimoiylashuvi jarayoni.....789</i>  |
| <i>Z.Z.Muxitdinova</i>                                | <i>o'smir shaxsida temperamentning o'ziga xosligi.....793</i>  |
| <i>M.M. Nabiyeva</i>                                  | <i>“Bugungi kun psixologiyasida afakkur talqini” .....797</i>  |
| <i>A.M.Назаров,<br/>M.T.Каримова</i>                  | <i>Шахнинг темпераментини ўрганиш услуги.....801</i>   |
| <i>B. X. Nurmuhamedov</i>                             | <i>“Ta'lim to'g'risida”gi qonun talablari asosida imkoniyati cheklangan va yakka tartibda ta'lim oladigan o'quvchilarga umumiy o'rta ta'lim berishning psixologik asoslari.....806</i> |
| <i>Ж.Ш.Остонов,<br/>З.И. Қурбонова</i>                | <i>Ўсмирлардаги копинг хулқ-атвор ва унинг шахс мувафаққиятидаги ўзаро алоқадорлигининг назарий асослари.....811</i>   |
| <i>Ж.Ш.Остонов</i>                                    | <i>Ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий психологик механизмлари .....815</i>  |
| <i>M.B. Rasulova</i>                                  | <i>O'smir shaxsining rivojlanishida axloq me'yorlaridan chetga chiqishining sabablari.....819</i>  |
| <i>Z. Saidova</i>                                     | <i>Qanday qilib oilada sog'lom ma'naviy, ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish mumkin? .....823</i>   |
| <i>SH.SH.Rustamov,<br/>S.S.Rajabova</i>               | <i>Psixologik tadqiqotda korrelyatsion va regression tahlil mezonlari.....830</i>  |
| <i>K.N. Shodmonova</i>                                | <i>Мактабгача yoshdagi bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash.....835</i>   |
| <i>Ш.И. Тойирова,<br/>M.Ш Бақоева</i>                 | <i>Психолінгвистиквистика соҳасида тил: тузилма ва абстракция.....839</i>  |

4. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологик химоя механизмларининг ижтимоий психологик хусусиятлари. Психология илмий журнали. 2020 йил, 4 сон 76-83 б.
5. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Хулқи оғишганликнинг психологик механизмлари. Монография. “Бухоро вилоят босмахонаси МЧЖ” нашриёти. Бухоро. 2019. -Б. 160.

## **ЎСМИРЛАРДА КОПИНГ ХУЛҚ-АТВОР ОМИЛЛАРИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ**

**Ж.Ш.Остонов**

*Бухоро давлат университети психология кафедраси ўқитувчиси*

**Аннотация:** Мазкур мақолада ўсмирларни қийин вазиятни рационал ҳал қилишга йўналган бўлиб, уларнинг хулқ-атворида ҳолатни мустақил таҳлил қилишга, бошқалардан ёрдам олишга, шунингдек, муаммони ўрганишга оид тадқиқот методи асосида олинган натижалар асосида хулоса берилди.

**Калит сўзлар:** хулқ-атвор методология, индивидуал, компонент, адекват, барқарорлик, феноменал, хавотирланиш, стресс, эмоция, адаптив, стереотип, патологик.

Маълумки, ижтимоий психология фанида айнан копинг хулқ-атвор муаммосига бағишланган ва унинг барча йўналишларини батафсил ўрганишга мўлжалланган илмий адабиётлар етарли бўлмаса-да, бугунги кунда фан оламида ва жамият тараққиётида ўсмирлардаги копинг хулқ-атвор муаммосининг зарурлигини кўрсата олувчи ва унинг методологик илдизларини асослаб бера олувчи илмий тадқиқотларни алоҳида қайд этиш мумкин.

Мазкур адабиётларни таҳлил қилар эканмиз, улардаги копинг хулқ-атвор методологиясига тааллуқли бўлган баъзи умумий жиҳатларни

ижтимоий психология фани нуқтаи назаридан тадқиқ қилишимизга тўғри келади.

Психологияда копинг хулқ-атвор тушунчаси XX асрнинг иккинчи ярмида вужудга келган бўлиб, инглиз тилидан таржима қилинганда “cope, to cope” – енга олиш, бартараф қилиш деган маъноларни англатади. Ушбу термини биринчи бўлиб Л.Мерфи 1962 йил болаларда инқироз даврида муаммони қандай қилиб енгишни тадқиқ қилиш жараёнида фойдаланган. А.Маслау эса бу термини фанга киритган. Умуман олганда копинг хулқ-атвор индивиднинг ҳаётий муаммоларни ечишга тайёргарлиги билан характерланади.

У ўзида муаммоларни енга олиш имкониятларидан, воситаларидан фойдаланишни намоён этади, бу эса стрессли хулқ-атворни бартараф этиш билан тавсифланади.

Кўпчилик хорижлик мутахассисларнинг фикрига таяниб шуни айтишимиз мумкинки, копинг хулқ-атворнинг турли-туман стратегия ва стиллари мавжуд бўлиб, инсонлар улардан ҳаётий мураккаб вазиятларга дуч келганларидагина фойдаланадилар. Копинг хулқ-атворнинг ранг-баранг ва жуда кўплаб классификациялари мавжуд бўлиб, уни бир неча тадқиқот йўналишларига, стилларига кўра таҳлил қилинади. Улардан бир нечаларини кўриб чиқамиз. Копинг стилларини тадқиқ этган етакчи мутахассисларидан бири Р.С.Лазаруснинг фикрича, копинг стратегияларининг иккита глобал тип мавжуд (срессни бартараф этиш усули) – муаммога мўлжал олмоқ, субъектив мўлжал олмоқ.

**Муаммога мўлжал олувчи тип**, қийин вазиятни рационал ҳал қилишга йўналган бўлиб, уларнинг хулқ-атворида ҳолатни мустақил таҳлил қилишга, бошқалардан ёрдам олишга, қўшимча манбалардан маълумот излашга нисбатан мойиллик кузатилувчи типдир.

**Субъектив мўлжал олувчи тип** эса, стрессни енгишда вазиятни эмоционал ҳал қиладилар, уларда аниқ ишни бажаришга, муаммо ҳақида

ўйлашга мутлақо хоҳиш истаклари йўқ, улар ўзларининг қайғуларини салбий эмоция воситалари билан компенсация қилиб алкоголь, уйқу, овқат воситасида чиқарадилар. Улар ўзларининг эмоционал балансларини тиклашда пассив стратегиялардан жадалроқ фойдаланадилар, агар инсонда мавжуд масала юзасидан ҳеч қандай билими бўлмаса ёки реал имкониятларидан фойдалана олмаса стрессор босими пасаяди.

Р. Лазарус ва С. Фолкман копингнинг махсус адаптив хулқ-атвори бешта асосий вазифаларини бўлиб чиққан: 1) негатив ҳолатга нисбатан таъсирни минималлаштириш ва активлик, фаолият имкониятларни юксалтириш, 2) ҳаётий вазиятларга қайғуриш, 3) “Мен” образини ижобий, позитив қўллаб-қувватлаш ва ўз кучига ишонтириш 4) эмоционал тенгликни қўллаб-қувватлаш 5) бошқа одамлар билан етарлича ўзаро яқин муносабатларни ўрнатиш ва сақлаш.

Ушбу муаллифлар, ҳаётий муаммоларни назорат қилиш усули когнитив конструкт роли билан боғланганини қайд этадилар. Шунингдек, муаллифларнинг таъкидлашича, индивидда ички ва ташқи мақсадли талабларни бошқаришда когнитив ва ахлоқий кучлари доимий равишда ўзгариб туради ва бу орқали у ўзида юқори баҳоланган ресурслардан имкон қадар фойдаланишга ҳаракат қилади. Бу эса қуйидагиларни англатади: такрорланмас вазияни талаб қилади, улар индивидни синаб кўришга ундайди, вазият талабидан индивид ресурслари юксалади, улар вазият тақозоси билан когнитив ва ахлоқий қиёслашга киришадилар. Баъзи муаллифлар буни аниқлашда фақатгина ўзларининг синовлари ҳақида айтишларича, айнан шундай берк вазиятларда инсон имкониятлари ошар экан. Бу кучланиш баъзида омадли бўлиши мумкин, баъзида кутилган натижани бермаслиги мумкин. Ҳаётий негатив вазиятларни бартараф этишда ўз олдига турли вазифаларни қўяди, ёки муаммони енгиб чиқади, ёки унинг салбий давомини камайтиришади, ёки бу мураккабликдан қочишади, ёки шунчаки у мавжудлигига қайғурадилар.

### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Maslow A. Motivation and Personality. Harper and Row. (Rev. edn, 1970);  
<http://facultyweb.cortland.yedu/andersmd/MASLOW/HOMEPAGE.HTML>
2. Maslow A. Self-actualizing and Beyond – In: Challenges of Humanistic Psychology. – NY.: 1967. – P. 524.;
3. Додонов Б.И. Эмоции как ценноць. Москва. Наука, 1978. – 360 с.
4. Олимов Л.Я. ва бошқалар. Умумий психодиагностика. Ўқув қўлланма. Бухоро. 2020. – Б. 201-306.
5. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологик ҳимоя механизмларининг ижтимоий психологик хусусиятлари. Психология илмий журнали. 2020 йил, 4 сон 76-83 б.
6. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Хулқи оғишганликнинг психологик механизмлари. Монография. “Бухоро вилоят босмахонаси МЧЖ” нашриёти. Бухоро. 2019. -Б. 160.

### О‘SMIR SHAXSINING RIVOJLANISHIDA AXLOQ ME’YORLARIDAN CHETGA CHIQUISHINING SABABLARI

**M.B. Rasulova**

*Buxoro Davlat Universiteti 1-bosqich magistranti*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri O‘smir shaxsining har tomonlama yetuk hamda barkamol avlod qilib tarbiyalashda axloqiy me’yorlarning o‘rni va ahamiyati qay darajada ekanligi haqida aytib o‘tilgan.

**Kalit so‘zlar:** O‘smir, axloq me’yorlari, psixologik xizmat, profilaktika.