

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 4, 2021

www.psixologiyabuxdu.uz





Олимов Лазиз Ярашович,
Бухоро давлат университети
Психология кафедраси доценти,

Махмудова Зулфия Меҳмоноевна,
Бухоро давлат университети
Психология кафедраси ўқитувчиси,



СТРЕССЛИ ВАЗИЯТЛАРДА ПСИХОЛОГИК ҲИМОЯ МЕХАНИЗМЛАРИ ВА КОПИНГ ХУЛҚ-АТВОР НАМОЁН БЎЛИШИНING ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Ушбу мақола “Оила психологияси фанидан мультимедия маҳсулотини яратиш” номли инновацион лойиҳа доирасида тайёрланган.

Аннотация: Ушбу мақолада экстремал вазиятларда ўсмирларда ҳимоя механизмлари, копинг хулқ-атворнинг намоён бўлиши соҳасида олиб борилган изланишлар асосида тўпланган маълумотларга таянган ҳолда илмий мушоҳада юритилган бўлиб, асосан хориж психолог олимларининг бу борадаги психологик қарашлари ўртасидаги алоқадорлик таҳлил қилинади, муаммони ўрганишга оид тадқиқот методи асосида олинган натижалар бўйича хулоса берилади.

Таянч сўзлар: копинг хулқ-атвор, копинг стратегия, енга олиш, ҳимоя механизми, “икки омил” назарияси, “енга олиш хулқ-атвори”, сенсор психологик ҳимоя, перцептив психологик ҳимоя, шахснинг психологик ҳимояси

Аннотация: Данная статья основана на научных наблюдениях за механизмами защиты подростков в экстремальных ситуациях, проявлениях совладающего поведения и, главным образом, на психологических взглядах зарубежных психологов в этой области. Проанализирована взаимосвязь между ними, сделан вывод. На основе результатов, полученных на основе исследовательского метода изучения проблемы.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегия, копинг, защитный механизм, теория «двух факторов», «завоевательное поведение», копинг-стратегия, сенсорная психологическая защита, перцептивная психологическая защита, психологическая защита личности.

Abstract: This article is based on scientific observations on the mechanisms of protection in adolescents in extreme situations, the manifestations of coping behavior, and mainly the psychological views of foreign psychologists in this regard. The relationship between the two is analyzed, the conclusion is made based on the results obtained through the research method of studying the problem.

Key words: coping behavior, coping strategy, coping, defense mechanism, "two factor" theory, "conquest behavior", coping strategy, sensory psychological protection, perceptual psychological protection, psychological protection of the individual.

Копинг хулқ-атвор муаммоси ҳамиша инсоният олдида турган энг долзарб муаммолардан бири бўлиб келган. Зеро, инсоннинг ҳар жиҳатдан ижтимоий тараққиёти, шахс сифатидаги фаоллиги ва ўзини ўзи ривожлантира бориши кўп жиҳатдан ушбу жараёнга боғлиқ.

Жамият аъзолари ўзларининг маълум доирадаги психологик имкониятлари, ютуқ ва камчиликлари ҳақида етарли маълумотга эга бўлсалар, бу уларнинг ҳаётда учрайдиган турли қийинчиликларни осонлик билан енга олишга, ўз имкониятларидан янада унумли фойдалана олишга, ўзлари ҳақида янада чуқур, ижобий ва ўзига хос тасаввурларнинг шаклланишига имконият яратади.

Кундалик турмуш тарзида динамиклик, мураккаблик ва қарама-қаршиликлар мавжуд бўлиб, шунинг учун инсон доимий равишда турли кўринишдаги қийинчилик ва қаршиликни енгиб ўтиши, вазиятга мослашиши, мураккабликка энг яхши йўлни топиши лозим. Бунда инсон ўзига керакли барча ресурслардан унумли фойдаланиши, натижада ўзида вазиятга



мослашаётганини ва кўпроқ ёки камроқ муҳофазани ҳис қилишига олиб келади. Копинг хулқ-атвор инсоннинг мураккаблашган қийин вазият талабига кўникишидан иборат. Енга олиш ўзида динамик когнитивликни, ҳамда шахс хулқ-атвори кучини намоён этиб, ташки ёки ички факторларни бошқаришга йўналиб, унда таҳдидли баҳо юзага келади.

Психологияда копинг хулқ-атвор XX асрнинг 2 ярмида вужудга келган. Копинг хулқ-атвор инглиз тилидан олинган бўлиб “*cope, to cope*” – енга олиш, бартараф қилиш деган маъноларни англатади. Ушбу термини биринчи бўлиб Л.Мерфи 1962йил болаларда инқироз даврида муаммони қандай қилиб енгишни ўрганиш вақтида фойдаланган. А.Маслау эса бу терминни 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 ҳорижлик мутахассисларнинг фикрига таяниб шуни айтишимиз мумкинки, копинг хулқ-атворнинг турли-туман стратегия ва услублари мавжуд бўлиб, инсонлар улардан ҳаётий мураккаб вазиятларга дуч келганларидагина фойдаланадилар. Копинг хулқ-атворнинг ранг-баранг кўплаб классификациялари мавжуд бўлиб, уни бир неча тадқиқот йўналишларига кўра таҳлил қилинади. Улардан бир нечаларини кўриб чиқамиз. Копинг услубларини тадқиқ этган етакчи мутахассисларидан бири Р.С.Лазаруснинг фикрича, копинг стратегияларининг иккита глобал типи мавжуд: (стрессни 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, кўшимча 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 вазият ҳақида ҳеч қандай билими бўлмаса ёки реал имкониятларидан фойдалана олмаса стрессор босими пасаяди.

Маълумки, “ҳаётий муаммоларни енгиш” тушунчасининг ўзи ҳам турли аҳамиятлар касб этади. Аввало бу доимий ўзгарувчи жараёндир. Уиллс Т. ва Шифман С. бу жараённи уч босқичга бўлиш мумкин деб ҳисоблайдилар.

Биринчи босқич- огоҳлантириш. Бу босқичдаги фаолиятда инсон ҳаётий негатив ҳолатни бартараф этиш орқали яна бир яқинлашаётган мураккабликни бартараф этади.

Иккинчи босқич- муаммони тўғридан тўғри ҳал қилиш. Бунда аниқ муаммони ҳал қилишда когнитив ва хулқ-атвор кучидан фойдаланилади.

Учинчи босқич- инсон ҳодиса натижаларига танқидий ёндашади. Ушбу босқичнинг мақсади- ўзига оладиган зарбларни камайтириб, олдинги нормал ҳолатига тезроқ қайтиш. Бу тикланиш босқичи ҳисобланади.

Изоҳларга қўшилган ҳолда, копинг хулқ-атвор ўзида индивиднинг стрессга нисбатан ўзига ҳос жавоб реакциясини намоён этади. Бу шуни англатадики, қачон инсон стрессни ҳис қилса, муаммоли вазиятда когнитив ва хулқ-атвор жиҳатидан бартараф этишга уринади. Бундай ёндашув субъект хулқ-атворининг кундалик ва аввал эришган жиҳатларини инobatга олиб, одатдаги негатив қирраларини енгишдаги жиҳатларини инobatга олмайди. Масалан, мазкур ёндашув индивиднинг стрессдан қочиш имкониятларидан мустасно ҳисобланади. Шунингдек, бу талабга кўра, инсон стресс билан реакцияга киришмагунига қадар ҳаётий муаммони енгиш сифатида қараб бўлмайди.

“Копинг стратегияси” тушунчаси жараён ресурсларини бошқариш сифатида ҳам кенг таҳлил қилинади. Тахминларга кўра ҳаётий мураккабликларни бартараф этиш моҳиятан шахс ресурсларини сафарбар этиш орқали амалга оширилади.

Стрессли вазиятни енгишда турли детерминантли ва самарадор салмоқга эга эмпирик материаллар олинган. Ҳақиқатдан ҳам барча копинг хулқ-атвор доирасидаги ишлар чуқур эмпирик характерга таянади. Шундай қилиб, Фолкман ва Лазарус ҳамкасблари билан биргаликда индивиднинг ёқимсиз 67 ҳодисага нисбатан жавоб реакциясини аниқловчи “Енга



олиш қобилияти" методикасини ишлаб чиққанлар. Факторли анализ ўзида 8та дискрет стратегияларни бўлишга ундаган:

ψ **Қарши туриб енгиш стратегияси**- муносабатлардаги ёқимсиз ва нафратлантирувчи муаммоли вазиятни инсон агрессив куч воситасида енгишга ҳаракат қилади.

ψ **Масофа сақлаш стратегияси**- индивид ўзидаги муаммоларни ажратиб олиб улар ҳақида уништишга ҳаракат қилади.

ψ **Ўз- ўзини назорат қилиш стратегияси**- шахсий туйғулари ва ишларини назорат қилишга уринишни камраб олади.

ψ **Ижтимоий кўмак излаш стратегияси**- индивид бор кучини жамиятдан информацион, моддий ва эмоционал ёрдам топишга қаратади.

ψ **Жавобгарликни олиш стратегияси**- ўз роли туфайли юзага келган муаммо натижасини, аввалги хатоларини қайта такрорламасликка ҳаракат қилишни камраб олади.

ψ **Қочиш стратегияси**- инсон бор кучини тўплаб муаммоли вазиятдан кетиб ҳалос бўлиш.

ψ **Муаммони режали ҳал қилиш стратегияси**- режани тузиб чиқиш ва уни амага оширишдан иборат.

ψ **Қайта позитив баҳолаш стратегияси**- қийинчиликни бартараф этишда , интерпритация қилишда позитив терминлардан фойдаланиш ва уни инсон томонидан позитив қабул қилиш.

Юқорида келтирилган 8 та ҳаётий мураккаб вазиятларда фойдаланилувчи стратегиялар шахнинг мўлжал олишига кўра бир-биридан мутлақо фарқланади. Бундай вазиятларни тўғрилаш учун шахс ё атрофидагиларга ҳужум қилади, ё улардан ёрдам олишга ҳаракат қилади, ё бу вазиятдан қочишга ҳаракат қилади, ё ўзига муаммони ажратиб олади, ё вазиятни позитив баҳолашга ҳаракат қилади, ёки бўлмаса бутун диққатини эмоционал ҳолати ва феъл-атворига қаратишга ҳаракат қилади (ўзининг туйғуларини келгусида хато қилмаслик учун сақлайди) ва сўнгида бор эътиборини муаммони ҳал қилишга қаратади. Аслида бу стратегиялар бир-биридан мустасно бўлсада, баъзида улар бир-бирини тўлдиради. Амалиёт натижаларининг кўрсатишича, муаммоли вазиятга дуч келган ҳар иккинчи одам бир вақтнинг ўзида бир нечта копинг стратегияларидан фойдаланар экан. Қатор тадқиқотчиларнинг баҳолашича, негатив ҳодисани бартараф этишда бир неча усуллардан самарали фойдаланиш амалий қадамларни ўзлаштириш имкониятини берар экан. Стратегиялар ичида қочиш ва қайта позитив баҳолаш стратегиялари ноэффектив стратегиялардан саналиб қайта позитив баҳолаш стратегияси кризисли вақтдаги копинг, бундай вазиятда мураккаб ҳолатга ижобий аҳамият бериш дистрессни камайтирсада эмоционал стресс юзага келишига замин ҳозирлайди. Шунинг билан бир қаторда, бу сунъий муносабат амалий ҳал қилишимиз керак бўлган муаммодан диққатимизни чалғитади. Қочиш стратегияси эса дезадаптация жараёнида яққол намоён бўлади.

Лазарус Р. копинг хулқ-атворга пассив психологик ҳимоя сифатида қараб, ҳимоя механизмлари ҳамда копинг механизмлари ўртасидаги параметрларни дифференциациялаб, белгилаб чиққан:

1) **Вақтинчалик йўналганлик**. Ҳимоя қондасига биноан вазиятни "ҳозир" ҳал қилади, актуал вазият кейинги вазиятга ҳеч қандай алоқаси бўлмайди яъни, актуал психологик ҳимоя актуал психологик комфортга хизмат кўрсатади.

2) **Инструментал йўналганлик**. Бунда ҳимоя фақатгина ўзи ҳақида "ўйлайди", агар унинг қизиқишлари теварак-атрофга йўналганда ҳам у биринчи навбатда ўзининг қизиқишларини муҳокама қилади.

3) **Мақсад-функцияли аҳамияти**. Бунда механизм атроф-муҳит ва инсонлар билан муносабатлардаги бузулишлар функциясини назорат қила оладими (копинг хулқ-атвор) ёки, фақат эмоционал ҳолатни назорат қилиш функциясини амалга оширадими (ҳимоя механизмлари)

4) **Бошқарувнинг модаллиги**. Маълумотларни қидиришдаги ҳаракатнинг ўрни тўғридан-тўғри амалга ошадими, рефлексия (копинг хулқ-атворга алоқадор) ёки босим остида вужудга келадими ва ҳ.к.

Психологик ҳимоя ва анланган копинг стратегияларини чегаралаш учун В.А.Ташликов ўзининг навбатдаги таҳлил схемасини тақдим қилади.



1. **Инерсиаллик.** Психологик ҳимоя механизми ригид вазият талабига мослашмаган. Ўз-ўзини назорат қилишнинг англаган техникаси эса пастик ва вазиятга мослашган бўлади.

2. **Бевосита ва кечиктирилган эффектлар.** Психологик ҳимоя механизмлари юзага келган эмоционал зўриқишни имкон қадар жадалроқ камайтиришга ҳаракат қилади. Инсон ўзи англаган назоратдан фойдаланиш орқали эса балки кўпроқ қайғуришга ва ҳаттоки, баъзида сиқилишга олиб келиши ҳам мумкин.

3. **Тактик ва стратегик эффектлар.** Психологик ҳимоя механизмлари “калтабинлик”, (“шу ерда ва ҳозир” принципи)га кўра фақатгина сўзлашув жараёнидагина зўриқишни аритиш мумкин, бунда копинг стратегиялари истикбол (перспектива) ҳисобида қаралади.

4. **Объектив вазиятни идрок қилишдаги турли ўлчовлар.** Психологик ҳимоя механизмлари ҳақиқий ҳолатни нотўғри идрок қилишга олиб келади. Ўз-ўзини назорат қилиш реал идрок ҳамда ўзига объектив муносабатда бўлиш қобилияти билан алоқадор.

Копинг стратегия ва усуллари ҳимоя механизмларидан фарқланганда конструктив актив зарурат назарда тутилади ва вазият орқали ёқимсизликлардан четлашишга ҳаракатдир. Психологияда копингнинг предмети мавжуд бўлиб, у махсус тадқиқот ҳудудида инсондаги эмоционал механизм ва рационал регуляцияни ўрганишда ўзининг мақсадли оптимал хулқ-атвориға кўра ҳаётгий ҳолатларни ўзининг мақсадларига мувофиқ қайта куришни амалга оширади.

Копинг стратегия ва унинг усуллари ҳимоя механизмларидан фарқланганда конструктив фаол зарурат назарда тутилади ва вазият орқали ёқимсизликлардан четлашишга ҳаракатдир. Психологияда копингнинг предмети мавжуд бўлиб, у махсус тадқиқот ҳудудида инсондаги эмоционал механизм ва рационал регуляцияни ўрганишда ўзининг мақсадли оптимал хулқ-атвориға кўра ҳаётгий ҳолатларни ўзининг мақсадларига мувофиқ қайта куришни амалга оширади.

Шахснинг стрессли вазиятлардаги копинг хулқ-атвори маълум даражада стрессли вазиятларда жавоб реакцияси учун муҳим аҳамият касб этади. Айниқса ўсмирлик даврида бу жараёнга жиддий қараш керак бўлади. Шунинг ҳисобга олиб ўсмирларда копинг хулқ-атвор ва стрессли вазиятларда жавоб реакцияси ўртасидаги муносаббат билан боғлиқ ижтимоий психологик омилларни эмпирик жиҳатдан ўрганиш ва шартли равишда қабул қилинган мезонлар асосида унинг натижаларини таҳлил қилиш кўзда тутилган эди. Ушбу вазифани амалга ошириш учун тадқиқот методикалари танланди (мазкур методикаларни қўллаш ҳақидаги батафсил маълумотлар 2-бобда қайд этилган).

Яна шуни таъкидлаш жоизки, баъзан ҳар бир ўсмир стрессли вазиятларда ўз имкониятларига адекват баҳо бера олишга маълум маънода қийинчиликка учраши мумкин. Бизнингча, бундай қийинчилик замирида стрессли вазиятлар ҳақида етарли тасаввурга эга эмаслиги билан изохлаш мумкин.

Энди бевосита мазкур методикалар ёрдамида олинган эмпирик маълумотлар таҳлиliga ўтамиз.

Жадвал № 1.

Ўсмирларда стрессли вазиятларда жавоб реакцияси намоён этилишининг ўртача умумий кўрсаткичлари (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; Т.А.Крюкованинг мослаштирилган варианты) (экспериментдан олдин)

Шкалалар	5-синф n=340				9-синф n=340			
	Йигитлар		Қизлар		Йигитлар		Қизлар	
Иштирокчилар	n ₁ =173	%	n ₂ =137	%	n ₁ =183	%	n ₂ =157	%
Топшириқни хал қилишга йўналган копинг	37	21	23	17	76	41	43	37
Эмоцияга йўналган копинг	59	34	54	40	45	25	53	34



Қочишга йўналган копинг	77	45	59	43	62	34	61	39
А) Қочиш шкаласи ичидан бош тортиш, чалғиш субшкаласи	31	60	36	39	29	47	37	61
Б) Қочиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш субшкаласи	46	40	23	61	33	53	24	39

Диаграмма № 1.

Ўсмирларда стрессли вазиятларда жавоб реакцияси намоён этилишининг ўртача умумий кўрсаткичлари (экспериментдан олдин)

Жадвал № 2.

Ўсмирларда стрессли вазиятларда жавоб реакцияси намоён этилишининг ўртача умумий кўрсаткичлари (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; Т.А.Крюкованинг мослаштирилган варианты) (экспериментдан кейин)

Шкалалар	5-синф n=310				9-синф n=340			
	Йигитлар		Қизлар		Йигитлар		Қизлар	
	n ₁ =173	%	n ₂ =137	%	n ₁ =183	%	n ₂ =157	%
Топширикни ҳал қилишга йўналган копинг	77	44	57	42	76	41	68	43
Эмоцияга йўналган копинг	62	36	51	37	45	25	48	31
Қочишга йўналган копинг	34	20	29	21	62	34	41	26
А) Қочиш шкаласи ичидан бош тортиш, чалғиш субшкаласи	19	43	36	61	41	66	17	41
Б) Қочиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш субшкаласи	25	57	23	39	21	34	24	59





Даставвал шуни таъкидлаш жоизки, натижалар таниқли психологлар С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркерлар томонидан ишлаб чиқилган махсус уч шкалали (топширикни ҳал қилишга, эмоцияга ва қочишга йўналган копинг (а) қочиш шкаласи ичидан бош тортиш, чалғиш субшкаласи, б) қочиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш субшкаласи)) усуллар мажмуасини қўллаш асосида ва барча эмпирик далилларнинг ҳаққонийлигини тасдиқловчи қўшимча статистик мезонлар ёрдамида аниқланди. Бунинг учун маълум илмий адабиётлардаги назарий ва амалий фикрлар асос қилиб олинди.

Ўсмирларда стрессли вазиятларда стрессни енга олиш хулқ-атвор кўрсаткичларини таҳлил қилиш ўсмир шахси ижтимоий психологик тараққиётини таъминлашда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, бу жараённинг кечишида жинс ва ёшга оид омилларнинг ҳам ўзига хос ўрни бўлиши табиий. Шу нуқтаи назардан ўсмирларга хос бўлган стрессни енга олиш хулқ-атвори ва унинг имкониятлари ҳақида батафсил маълумотга эга бўлиш учун ўсмирларда алоҳида тадқиқотлар олиб борилди.

Ҳар бир олинган натижа махсус тартибда қабул қилинган мезонлар ва баллар тизимига киритилиб, қуйидаги маълумотларга эга бўлиш имконини берди: муаммони ҳал қилиш, ижтимоий қўллаб-қувватлашни кутиш, муаммодан қочиш каби таянч копинг стратегиялари.

Мазкур йўналишлар бўйича ҳар бир олинган натижа тадқиқотнинг мақсади асосида бирлаштирилиб умумий тартибда тадқиқ қилинди.

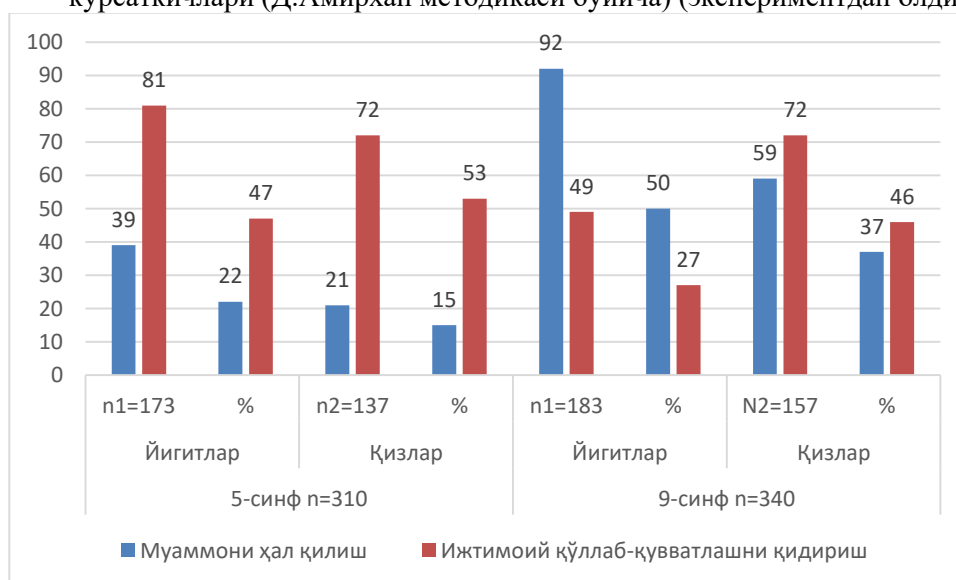
Жадвал № 3.

Ўсмирларда стрессли вазиятларда енга олиш стратегияларинамоён этилишининг ўрта умумий кўрсаткичлари (Д.Амирхан методикаси бўйича) (экспериментдан олдин)

Пунктлар	5-синф n=310				9-синф n=340			
	Йигитлар		Қизлар		Йигитлар		Қизлар	
	n ₁ =173	%	n ₂ =137	%	n ₁ =183	%	N ₂ =157	%
иштирокчилар								
Муаммони ҳал қилиш	39	22	21	15	92	50	59	37
Ижтимоий қўллаб-қувватлашни қидириш	81	47	72	53	49	27	72	46

Диаграмма № 2.

Ўсмирларда стрессли вазиятларда енга олиш стратегияларинамоён этилишининг ўрта умумий кўрсаткичлари (Д.Амирхан методикаси бўйича) (экспериментдан олдин).





Демак, Д.Амирханнинг "Стрессли вазиятларда енга олиш стратегиялари" номли модификация қилинган ҳолда қўлланилган методика натижалари юқорида таъкидлаганимиздек, ўсмирларнинг стрессли вазиятда енга олиш стратегиялари юзасидан жуда муҳим эмпирик маълумотларга эга бўлиш имконини берди. Бу маълумотлар ўсмирларнинг стрессли вазиятларда стрессни енга олиш стратегиялари билан боғлиқ тасаввурларини билишга ва шу тасаввурлар орқали ўсмирга тўғри психологик ёндашув йўллариини белгилаб олишга имкон яратади. Келтирилган жадвалдаги рақамлардан шу нарса маълум бўладики, 5 ва 9-синф ўқувчилари орасида, яъни ўсмирликнинг бошланиши ва охирида стрессни енга олиш стратегиялари турлича даражада намоён бўлишини кўришимиз мумкин. Хусусан, умумий ўрта таълим мактабларининг 5-синф ўқувчилари учун ($n=310$, йигитлар - $n_1=173$, қизлар - $n_2=137$) йигитларда стрессли вазиятларда муаммони ҳал қилиш стратегияси 22% ни ташкил қилса, қизларда бу кўрсаткич 15% ни кўрсатган бўлса, бу ҳолат 9- синфга ($n=340$, йигитлар - $n_1=183$, қизлар - $n_2=157$) келиб яъни ўсмирликнинг охирида муаммони ҳал қилиш стратегияси йигитларда 50% ни ташкил қилса, қизларда бу кўрсаткич 37% даги кўламини кўради. Стрессли вазиятларда ижтимоий қўллаб-қувватлаш стратегияси бўйича 5 синф йигитларида 47 %ни, қизларда 53 %, 9-синф йигитларда 27%ни, қизларда эса бу кўрсаткич 46 %ни кўрсатди. Чунончи, йигитларда ҳам, қизларда ҳам бу кўрсаткич 5-синфга нисбатан 9-синфда пастлигини кўришимиз мумкин.

Жадвал № 4.

Ўсмирларда стрессли вазиятларда енга олиш стратегияларинамоён этилишининг ўрта умумий кўрсаткичлари (Д.Амирхан методикаси бўйича) (экспериментдан кейин)

Шкалалар	5-синф $n=310$				9-синф $n=340$			
	Йигитлар		Қизлар		Йигитлар		Қизлар	
	$n_1=173$	%	$n_2=137$	%	$n_1=183$	%	$n_2=157$	%
Топширикни ҳал қилишга йўналган копинг	77	4	57	2	76	41	68	43
Эмоцияга йўналган копинг	62	6	51	7	45	25	48	31
Қочишга йўналган копинг	34	0	29	1	62	34	41	26
А) Қочиш шкаласи ичидан бош тортиш, чалғиш субшкаласи	19	3	36	1	41	66	17	41
Б) Қочиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш субшкаласи	25	7	23	9	21	34	24	59

Умуман, шахсдаги хавотирланиш хусусиятлари ва психологик ҳимоя имкониятлари мутаносиблигининг ўртача умумий ва қиёсий типик кўрсаткичлари таҳлил қилинганда 9-синф ўқувчиларига нисбатан 5-синф ўқувчиларида ҳам шахсий, ҳам реактив хавотирлик даражаси ҳам юқори эканлигини кўрсатади.

2. Ўсмирларда стрессли вазиятларда жавоб реакцияси намоён этилиши (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; Т.А.Крюкованинг мослаштирилган варианты) бўйича қўлга киритилган маълумотларда стрессни енга олиш кўрсаткичларининг намоён этилиши, аксарият ҳолларда топширикни ҳал қилишга, эмоцияга ва қочишга йўналган копинг (а) қочиш шкаласи ичидан бош тортиш, чалғиш субшкаласи, б) қочиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш субшкаласи сифатларининг ўсмир шахсида қай тарих таркиб топганлигининг белгиланиш ва баҳоланишига боғлиқ эканлигини кўрсатди. Айни пайтда бу "боғлиқлик" стрессли вазиятларда



енга олиш стратегиялари ва шахснинг ўзини ўзи адекват индивидуал хиссий баҳолаш асосида кечиши мумкинлигини тасдиқлади.

3. Д.Амирхан методикаси асосида ўрганилган ўсмирларда стрессли вазиятларда енга олиш стратегияларинаноён этилишига оид кўрсаткичлар кўламининг тадқиқ қилиниши ўсмирлик даврининг бошланиши (5-синф) ҳамда ўсмирлик даврининг охириги босқичи (9- синф ўқувчилари мисолида) учун янги эмпирик маълумотларни тадқиқ қилиш имкониятини яратди.

Демак, таълим муассасаларининг раҳбарлари, мактаб ўқитувчилари, психологлари, синф раҳбарлари ва ота-оналар бу ҳолатни инобатга олган ҳолда таълим-тарбия ишларини тўғри йўлга қўйишлари талаб қилинади. Акс ҳолда экстремал вазиятларда шахснинг психологик химоя имкониятлари пасайиб кетиши мумкинлигини қайд қилиш лозим.

Адабиётлар:

1. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. Москва. Наука, 1978. – 360 с.
2. Дубровина И.В. Общие вопросы организации и деятельности школьной психологической службы // Рабочая книга школьного психолога.-М.: Просвещение, 1991. Ч. 1. – С. 6-64.
3. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс. – Минск: Вишэйшая школа, 1986. – 206с.
4. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998.-496 с.
5. Олимов Л.Я. ва бошқалар. Umumiy psixodiagnostika. O‘quv qo‘llanma. “Durdona” nashriyoti. Vuhogo. 2020. -В. 632.
6. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Механизмы возникновения девиантного поведения. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов). 2019 год, Выпуск 19. 295-297 ст.
7. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки. Тбилиси. 1961.-212 с.
8. Фрейд З. Психология бессознательного: Сборник. Произведения /Сост.и науч.ред. М. Т. Ярошевского.-М.: Просвещение, 1990.-448 с.
9. www.zhivun.com Freud S. The Problem of Anxiety. New York: Norton, 1936, p. 43.
10. www.zhivun.com Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth Press, 1946, p. 9.



3	Баратов Шариф Рамазонович Психологик хизмат ижтимоий – психологик муаммо сифатида
9	Хусейнова Абира Амановна Ўзбекистонда оилаларнинг мустақамлигига қаратилган ижтимоий-демографик тадқиқотлар ва оиланинг ижтимоий функциялари
15	Усманова Манзура Наимовна Эмпирическое исследование темперамента личности в профессиональной деятельности педагога
22	Собирова Дилафруз Абдурузиқовна Тиббиёт ходимларида ижтимоий компетенция омилларини шаклланишнинг ижтимоий-психологик асослари
28	Назаров Акмал Мардонович, Нусратова Мехринисо Бахшиллоевна Спортчи талабаларда психологик ҳимоя механизмларини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг ўзига хос усуллари
32	Олимов Лазиз Ярашович, Махмудова Зулфия Меҳмоновна Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари
40	Жумаев Улугбек Сатторович Параметры межкультурных различий: теории Г.Хофстеде
45	Останов Шухрат Шарифович Талабаларда креативлик хусусиятларини намоён бўлишининг ўзига хос психологик жиҳатлари
49	Рустамов Шавкат Шухратович Амалиётчи психологларнинг математик касбий компетентлигини касбий фаолият доирасида тадқиқ этилиши
53	Nazarova Manzura Mustafu qizi Globalashuv jarayonida milliy til omili
58	Ахмедова Заррина Джамиловна Ўсмирларда жиноят мотивлари шаклланишини ўрганиш психологик тадқиқот муаммоси сифатида
62	Аъзамова Махлиё Абдурахимовна Махаллада психологик хизмат кўрсатишнинг эмпирик асослари
67	Остонов Жасур Шопиржонович Ўсмирларда психологик ҳимоя ва копинг хулқ-атвор омиллари намоён бўлишининг ўзига хос хусусиятлари
76	Собиров Абдулазиз Абдурузиқович Психологические защитные факторы проявляющийся у спортсменов
80	Тилавов Мухтор Ҳасан ўгли, Болтаев Суннат Бахтиёр ўгли Тадбиркорлик фаолияти мотивациясининг этнопсихологик хусусиятларини ўрганиш дастури ва тадқиқот натижалари
85	Рўзиев Умар Музаффарович



	Ўспиринларда ижтимоий фобия намоён этилишининг психологик белгилари
89	Ҳакимова Фазолат Хошимовна Мослаша олмаслик хусусиятларининг мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларда турли психологик кўринишлари
92	Ғайбуллаев Алишер Асадович Спортчиларда хиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик механизмлари
96	Турахонов Абдукарим Эшқузиёвич Касбий масъулият ва шахслилик хусусиятлари ўртасидаги ўзаро алоқадорлик жиҳатлари
104	Кулиев Ёркин Каримович Психологические особенности саморазвития преподавателей учебных заведений
108	Ermatova Gulnoz Pirimovna Mutafakkirlarimiz asarlarida xalq og`zaki ijodiyoti asosida bola sotsial intellektini shakllantirish masalalarining yoritilishi
114	Қабуллов Қосимбой Пиржонович, Касб танлаш мотивациясининг ижтимоий-психологик хусусиятлари
118	Ахмедова Максуда Лочиновна Ўқувчиларда ўзбек мусиқа фольклор ҳақидаги тасавурларни шакллантиришнинг психологик имкониятлари
	ҚУТЛОВ
121	Баротова Дилафруз Шарифовна