

**O‘SMIRLARDA KOPING XULQ-ATVOR OMILLARI  
SHAKLLANISHINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI.****Niyozova Madina G‘afur qizi**

Oriental universiteti 1-bosqich magistranti

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada o‘smirlarda koping xulq-atvor omillarining shakllanishidagi ijtimoiy-psixologik mexanizmlar tahlil qilinadi. Maqolada koping xulq-atvor tushunchasi, uning turlari (muammoga yo‘naltirilgan va emotsiyaga yo‘naltirilgan koping), shuningdek, oila muhiti, tengdoshlar ta‘siri, maktab muhiti va shaxsiy xususiyatlarning koping strategiyalar shakllanishidagi roli yoritiladi. Tadqiqotda koping xulq-atvorni shakllantiruvchi asosiy psixologik mexanizmlar — refleksiya, emotsional boshqaruv, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, adaptatsiya va muammoni hal qilish ko‘nikmalari tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** o‘smirlik davri, koping xulq-atvor, stress, moslashuv, ijtimoiy-psixologik mexanizmlar, oila muhiti, tengdoshlar ta‘siri, emotsional boshqaruv, psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, muammoga yo‘naltirilgan koping, emotsiyaga yo‘naltirilgan koping.

Bugungi globallashuv, raqamli texnologiyalar jadal rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi sharoitida o‘smirlarning psixologik barqarorligi masalasi zamonaviy psixologiya, pedagogika va ijtimoiy fanlarning eng dolzarb muammolaridan biriga aylanmoqda. O‘smirlik davri shaxs rivojida eng sezgir, murakkab va ziddiyatli bosqich bo‘lib, aynan shu davrda shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlar, ijtimoiy pozitsiyasi, o‘z-o‘ziga munosabati va kelajakka bo‘lgan qarashlari shakllanadi. Shu bilan birga, bu davr kuchli emotsional zo‘riqish, stress, xavotir, yolg‘izlik hissi, ijtimoiy bosim va shaxsiy inqirozlar bilan tavsiflanadi.

Zamonaviy o‘smirlar nafaqat an‘anaviy oilaviy va maktab muammolari bilan, balki ijtimoiy tarmoqlar ta‘siri, virtual muhitdagi raqobat, onlayn bosim, cyberbullying (internet orqali tahqirlash), shuningdek, jamiyatlardagi tezkor o‘zgarishlar bilan ham to‘qnash kelmoqda. Bu esa ularda stress darajasining oshishiga, emotsional beqarorlik, agressiya, xavotir, depressiv holatlar va ijtimoiy chekinish kabi muammolarning kuchayishiga olib kelmoqda.

Bunday vaziyatda o‘smirlarning stressli va murakkab vaziyatlarga qanday moslashishi, qiyinchiliklarni qanday yengishi, muammolarni qanday hal qilishi va

ruhiy muvozanatini qanday saqlab qolishi masalasi nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shu jarayonda **koping xulq-atvor** markaziy rol o'ynaydi. Koping xulq-atvor o'smirlarning stressga munosabat bildirish uslublari, emotsiyalarini boshqarish strategiyalari va psixologik moslashuv mexanizmlarini ifodalaydi.

O'smirlarda koping xulq-atvor muammosi psixologiya fanida XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab tizimli tarzda o'rganila boshlagan. Mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar asosan stress, moslashuv, shaxs rivoji, emotsional barqarorlik hamda ijtimoiy muhit ta'siri bilan bog'liq holda olib borilgan.

Koping xulq-atvor nazariyasining asoschilari sifatida R. Lazarus va S. Folkman (1984) alohida e'tirof etiladi. Ular kopingni shaxsning stressli vaziyatlarga moslashish jarayoni sifatida talqin qilib, uni ikki asosiy turga ajratganlar: muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan koping. Ushbu yondashuv keyingi tadqiqotlar uchun asos bo'lib xizmat qilgan va o'smirlar psixologiyasida keng qo'llanilgan. Tadqiqotchilar shuni ko'rsatadiki, muammoga yo'naltirilgan koping yuqori psixologik barqarorlik bilan, emotsiyaga yo'naltirilgan koping esa ayrim hollarda xavotir va depressiya bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi koping xulq-atvor shakllanishini tushuntirishda muhim o'rin tutadi. Unga ko'ra, o'smirlar stressni qanday yengishni asosan ota-ona, o'qituvchi va tengdoshlar xatti-harakatlarini kuzatish orqali o'rganadi. Demak, koping strategiyalar tug'ma emas, balki ijtimoiy muhitda shakllanadi.

L.S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy yondashuvi esa o'smirlarning psixologik rivoji ijtimoiy munosabatlar orqali shakllanishini asoslab beradi. Ushbu qarash koping xulq-atvorni ham ijtimoiy muhit mahsuli sifatida talqin qilish imkonini beradi. Vygotskiy nazariyasiga ko'ra, o'smirlarning stressni yengish usullari faqat individual xususiyatlarga emas, balki ularning ijtimoiy tajribasiga ham bog'liq.

A.N. Leontyev faoliyat nazariyasida shaxsning rivoji faoliyat orqali amalga oshishini ko'rsatadi. Bu yondashuv asosida koping xulq-atvor ham o'smirning faol hayotiy pozitsiyasi bilan bog'liq ekanligi aniqlanadi. Faol o'smirlar muammoga yo'naltirilgan kopingni ko'proq qo'llasa, passiv o'smirlar qochish yoki inkor etish strategiyalariga moyil bo'ladi.

Rossiyalik psixolog A.M. Prixojan (2000) o'smirlardagi xavotir va koping strategiyalari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan. Uning tadqiqotlariga ko'ra, yuqori xavotir darajasiga ega o'smirlar ko'pincha emotsiyaga yo'naltirilgan yoki qochish strategiyalarini qo'llaydi. Past xavotir darajasidagi o'smirlar esa muammoga yo'naltirilgan strategiyalarni tanlaydi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti va AQSh Milliy ruhiy salomatlik instituti maʼlumotlariga koʻra, taxminan **13–18 yoshdagi oʻsmirlarning ~46 % i ruhiy salomatlik bilan bogʻliq muammolarga duch keladi**, shu jumladan **21 % hollarda holat juda ogʻir boʻlib, kundalik hayotga salbiy taʼsir qiladi**. 0–19 yoshdagi yoshlarning ~14,3 % i ruhiy salomatlik holatlarini eʼtiborsiz qoldiradi yoki davolanmaydi.

Bir tadqiqot asosida Voronej shahridagi oʻsmirlar orasida anketa boʻyicha shuni aniqlangan: **58,7 % oʻsmirlar muntazam ravishda uyqu rejimini buzadi**, va buning oqibatida 70,2 % hollarda oʻsmirlar jismonan charchoq, bezovtalik his qiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, koʻplab oʻsmirlar stressni sogʻlom yoʻl bilan yengish koʻnikmalariga ega emas. Natijada ular muammolardan qochish, tajovuzkorlik, passivlik, oʻzini izolyatsiya qilish, zararli odatlarga berilish yoki ijtimoiy muhitdan chekinish kabi noadekvat koping strategiyalarini tanlay boshlaydi. Bu esa nafaqat ularning ruhiy salomatligiga, balki taʼlimdagi muvaffaqiyatiga, ijtimoiy munosabatlariga va kelajakdagi hayot yoʻliga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Shu nuqtai nazardan, oʻsmirlarda koping xulq-atvorning qanday shakllanishini, unga taʼsir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni hamda uning mexanizmlarini chuqur oʻrganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Ayniqsa, oila muhiti, maktabdagi psixologik iqlim, tengdoshlar bilan munosabatlar va shaxsiy xususiyatlarning koping strategiyalar shakllanishidagi rolini aniqlash dolzarb hisoblanadi.

Mazkur mavzuni tadqiq etish nafaqat ilmiy jihatdan, balki amaliy jihatdan ham muhimdir. Chunki bu orqali maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun oʻsmirlarda sogʻlom koping xulq-atvorni rivojlantirish boʻyicha samarali psixokorreksion dasturlar ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi. Natijada oʻsmirlarning stressga chidamliligi oshadi, ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi va ularning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi.

Shu sababli, “Oʻsmirlarda koping xulq-atvor omillari shakllanishining ijtimoiy-psixologik mexanizmlari” mavzusini oʻrganish bugungi kunda nafaqat psixologiya fanining, balki butun taʼlim tizimi va jamiyat taraqqiyotining muhim dolzarb yoʻnalishi hisoblanadi.

Koping xulq-atvor — bu shaxsning murakkab, noqulay yoki stressli vaziyatlarga moslashish, ularga faol qarshi turish va ruhiy barqarorlikni saqlash uchun qoʻllaydigan ongli yoki ongsiz strategiyalar majmuasidir.

Psixologiyada koping xulq-atvorning ikki asosiy turi ajratiladi:

1. **Muammoga yoʻnaltirilgan koping** – oʻsmir vaziyatni tahlil qiladi, yechim izlaydi, yordam soʻraydi, rejalar tuzadi, faol harakat qiladi.

2. **Emotsiyaga yo'naltirilgan koping** – o'smir his-tuyg'ularini boshqarishga intiladi: taskin topish, chalg'ish, yaqinlari bilan suhbatlashish, sport bilan shug'ullanish, musiqa tinglash va h.

O'smirlik davrida ushbu ikki strategiyaning qaysi biri ustun bo'lishi uning shaxsiyati, oilaviy muhiti va ijtimoiy tajribasiga bog'liq.

Oila — koping xulq-atvor shakllanishining eng muhim manbai hisoblanadi. Agar oila qo'llab-quvvatlovchi, mehribon, ochiq muloqotga asoslangan bo'lsa, o'smir stressni sog'lom yo'l bilan yengishga o'rganadi. Aksincha, nizoli, zo'ravonlik mavjud bo'lgan yoki haddan tashqari nazoratli oilalarda o'smir ko'pincha qochish, inkor etish yoki agressiv koping usullarini qo'llaydi.

O'smirlik davrida tengdoshlar fikri juda katta ahamiyatga ega. Do'stlar qo'llab-quvvatlovchi bo'lsa — sog'lom koping rivojlanadi, masxara qiluvchi yoki bosim o'tkazuvchi bo'lsa — xavotir, yolg'izlik, depressiv holatlar kuchayadi. Shu sababli maktabda psixologik muhit va sinfdagi ijtimoiy munosabatlar o'smirlarning koping strategiyalarini bevosita shakllantiradi.

Maktabda haddan tashqari talablar, past baho olishdan qo'rquv, imtihon stressi, o'qituvchilar bilan ziddiyatlar o'smirlarda stress darajasini oshiradi. Bunday sharoitda ayrim o'smirlar mas'uliyatni o'z zimmasiga olib muammoni hal qilishga intilsa, boshqalari muammodan qochishga urinadi.

O'smirlarda koping xulq-atvor quyidagi psixologik mexanizmlar orqali shakllanadi:

**Refleksiya** — o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish;

**Emotsional boshqaruv** — his-tuyg'ularni nazorat qilish;

**Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash** — yaqinlardan yordam olish;

**Muammoni hal qilish ko'nikmalari** — reja tuzish, qaror qabul qilish;

**Adaptatsiya** — yangi sharoitlarga moslashish.

Psixokorreksion ishlar o'smirlarning emotsional holatini barqarorlashtirish, stressga chidamliligini oshirish, sog'lom koping xulq-atvorini shakllantirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga qaratiladi. Ushbu ishlar individual, guruh va tizimli yondashuv asosida olib borilishi maqsadga muvofiq.

Individual ishlar o'smirning shaxsiy muammolari, emotsional holati va psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Bu yo'nalishda amalga oshiriladigan asosiy ishlar xavotir va stressni kamaytirish, o'z-o'zini baholashni oshirish, emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, ichki ziddiyatlarni aniqlash va bartaraf etish. Bunda quyidagi **metodlardan foydalanish mumkin**: suhbat (konsultatsiya), kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlari, relaksatsiya mashqlari

(chuqur nafas olish, muskul relaksatsiyasi), vizualizatsiya texnikalari, kundalik yuritish (his-tuyg'ular kundaligi).

Psixokorreksion ishlarning muhim yo'nalishi — o'smirlarni sog'lom koping strategiyalariga o'rgatishdir. Bu yerda quyidagi ko'nikmalar o'rgatiladi muammoni tahlil qilish, qaror qabul qilish, yordam so'rashni o'rganish, emotsiyalarni tan olish va ifodalash, salbiy fikrlarni ijobiy fikrlar bilan almashtirish.

O'smirlar bilan olib boriladigan psixokorreksion ishlar kompleks, tizimli va individual yondashuv asosida tashkil etilishi zarur. Ushbu ishlar o'smirlarning stressga chidamliligini oshiradi, sog'lom koping xulq-atvorini shakllantiradi va ularning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligi esa psixokorreksion ishlarning samaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Qodirov B.R. *Yoshlar psixologiyasi*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
2. To'xtayev M. *Ijtimoiylashuv va shaxs rivoji*. — Toshkent, 2018.
3. Andreeva G.M. *Sotsialnaya psixologiya*. — Moskva: Aspekt Press, 2004.
4. Prikhozhan A.M. *Trevoznost u detey i podrostkov*. — Moskva: Pedagogika, 2000.
5. Zakharov A.I. *Nevrozy u detey i podrostkov*. — Moskva, 1998.