



O`SMIRLAR VA ULARNING OTA-ONALARIDA KOPING XULQ-ATVORNI NAMOYON BO`LISHINING O`ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17489812>

Saboxiddinova Shahnoza Xojiakbar qizi

“Oil ava gender” ilmiy tadqiqot institute tayanch doktoranti

ANNOTATSIYA. *Mazkur maqolada o‘smirlik davrida koping xulq-atvorni shakllanishiga ta‘sir etuvchi shaxs xususiyatlari, xususan ota-onalarning psixologik munosabati va ularning koping strategiyalarining o‘smir farzandlarga ta‘siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan “Koping mexanizmlari” metodikasi qo‘llanildi. Tadqiqot natijalari ota-onalar va o‘smirlarning koping uslublaridagi farqlarni aniqlab, muammoli vaziyatlarga munosabatda shaxsning o‘zini boshqarish, mas‘uliyatni qabul qilish va ijobiy qayta baholash strategiyalari muhim omil ekanligini ko‘rsatdi.*

АННОТАЦИЯ. *В статье анализируются личностные черты, влияющие на формирование совладающего поведения в подростковом возрасте, в частности, психологическое отношение родителей и влияние их стратегий совладания на детей-подростков. В исследовании использовалась методология «Механизмы совладания», разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом. Результаты исследования выявили различия в стилях совладания родителей и подростков и показали, что саморегуляция, принятие ответственности и стратегии позитивной переоценки являются важными факторами реагирования на проблемные ситуации.*

ANNOTATION. *This article analyzes the personality traits that influence the formation of coping behavior in adolescence, in particular, the psychological attitude of parents and the impact of their coping strategies on adolescent children. The research used the “Coping Mechanisms” methodology developed by R. Lazarus and S. Folkman. The results of the study revealed differences in the coping styles of parents and adolescents and showed that the individual’s self-management, acceptance of responsibility, and positive reappraisal strategies are important factors in responding to problematic situations.*

KALIT SO‘ZLAR: *o‘smirlik davri, koping xulq-atvor, shaxs xususiyatlari, ota-ona munosabati, psixologik moslashuv.*

O‘smirlik davri inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, unda shaxsning mustaqil fikrlash, o‘zini anglash, va stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyatlari shakllanadi. Shu

jarayonda o‘smirlar duch keladigan qiyinchiliklarni qanday yengishlari, ularning koping xulq-atvori orqali namoyon bo‘ladi. Keng ma’noda “koping” (ingl. coping) — bu shaxsning



hayotdagi stress va qiyinchiliklarga ongli, maqsadga yo'naltirilgan tarzda moslashish harakatlaridir.

O'smirlik davrida koping xulq-atvorni shakllanishiga ota-ona munosabatlarining ta'sirini o'rganish maqsadida sinaluvchi o'smirlarimiz va ularning ota-onalarida R.Lazarusning "Koping mexanizm" metodikasini o'tkazdik. Ushbu metodika koping mexanizmlarni, psixik faoliyatning turli sohalarida qiyinchiliklarni yengish yo'llarini, koping strategiyalarini aniqlashga mo'ljallangan bo'lib, mazkur so'rovnomaga kopingni o'lchashni birinchi standart usuli hisoblanadi. Mazkur metodika 1988 yilda R.Lazarus va S.Folkman tomonidan ishlab chiqilgan, T.L.Kryukova, E.V.Kuftyak va M.S. Zamishlyaevalar tomonidan 2004 yilda moslashtirilgan. Metodika mualliflari fikriga ko'ra, hayotdagi qiyinchiliklarni yengish - muayyan tashqi va ichki talablarni boshqarish uchun shaxsning doimiy ravishda o'zgaruvchan bilim va

xatti-harakatlari mavjud bo'lib, ular uni sinovdan o'tkazish yoki uning resurslaridan oshib ketish deb baholaydilar. Kopingni vazifasi salbiy hayotiy vaziyatlarda qiyinchiliklarni bartaraf etish yoki ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish yoki bu qiyinchiliklardan qochish yoki ularga dosh berishdir. Koping xulq - atvorni maqsadli ijtimoiy xatti-harakatlar sifatida aniqlash mumkin, bu qiyin hayotiy vaziyatni (yoki stressni) yetarli shaxsiy xususiyatlar va vaziyatlarni-ongli harakatlar strategiyasi orqali hal qilish imkonini beradi. Ushbu ongli xatti-harakatlar faol ravishda o'zgarishga, boshqarilishi mumkin bo'lgan vaziyatni o'zgartirishga yoki vaziyat boshqarilmasa, unga moslashishga qaratilgan. Mazkur tushuncha sog'lom odamlarning ijtimoiy moslashuvi uchun juda muhimdir. Uning uslublari va strategiyalari inson hayot qiyinchiliklarini yengib o'tadigan ongli ijtimoiy xatti-harakatlarning alohida elementlari sifatida ko'rib chiqiladi.

1-jadval

O'smirlar va ularning ota-onalarining koping xulq-atvor ko'rsatkichlari

		Ota-onalar	O'smirlar
	Konfrontatsion koping	57,41 %	55,19 %
	Masofa	65,15 %	55,66 %
	O'z-o'zini nazorat qilish	71,65 %	60,46 %
	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qidirish	57,61 %	52,79 %
	Mas'uliyatni qabul qilish	64,70 %	62,32 %
	Qochish	49,02 %	43,18 %
	Muammoning yechimini rejalashtirish	74,41 %	64,78 %
	Ijobiy qayta baholash	71,68 %	63,89 %



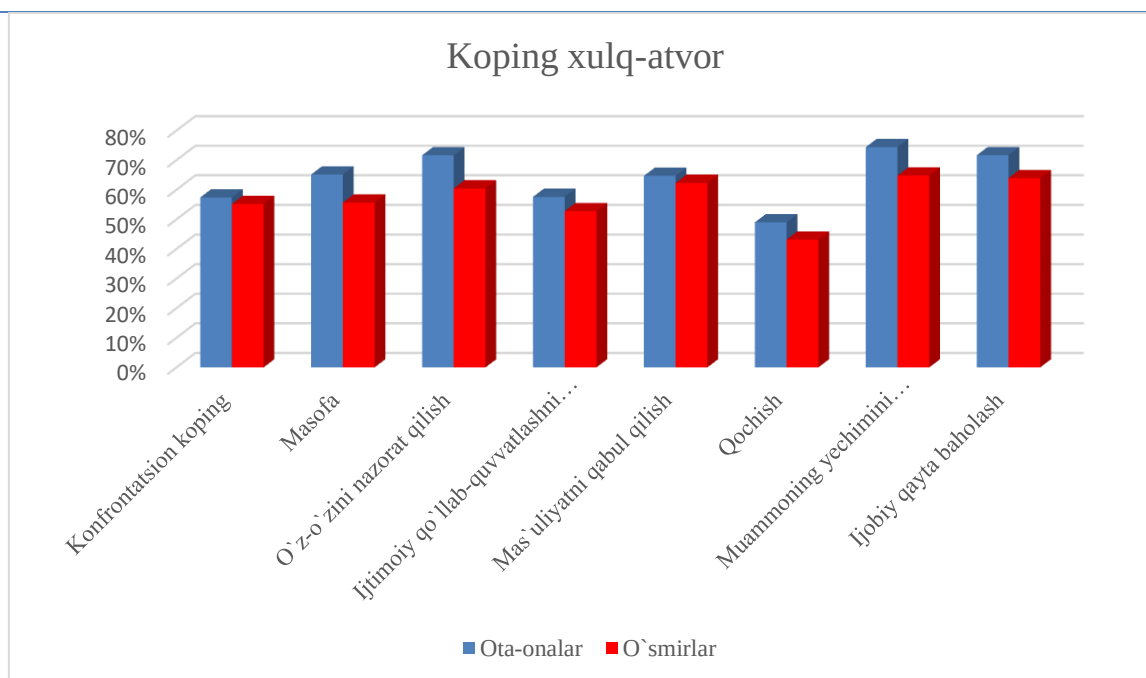
Tadqiqot natijalari ko`ra ota-onalarda yuqori ko`rsatkich muammoning yechimini rejalashtirish kopingi 74,41%, o`smirlarimizda esa 64,78% ekanligi aniqlandi. Muammoning yechimini rejalashtirish kopingi vaziyatni va mumkin bo`lgan xatti-harakatlarni diqqat bilan tahlil qilish orqali muammoni bartaraf etish, muammoni hal qilish strategiyasini ishlab chiqish, obyektiv sharoitlar, o`tmish tajribasi va mavjud manbalar asosida o`z harakatlarini rejalashtirishni nazarda tutadi.

Keyingi o`rinda ijobiy qayta baholash kopingi ham yuqori darajada ota-onalarda 71,68 % , o`smirlarda 63,89 % ekanligini tadqiqot natijalarimiz ko`rsatdi. Ijobiy qayta baholash kopingi muammoni qayta ko`rib chiqish tufayli muammoga bog`liq salbiy kechinmalarni yengib o`tish, uni shaxsiy o`sish uchun stimul sifatida ko`rib chiqiladi. U muammoli vaziyatni transpersonal, falsafiy tushunish, uni shaxsning o`z-o`zini rivojlantirish bo`yicha ishlarni kengroq doirasiga kiritishga qaratilishi bilan tavsiflanadi.

O`z-o`zini nazorat qilish kopingi bo`yicha sinaluvchi o`smirlarimizning

ota-onalari yuqori 71,65 % , farzandlarida esa 60,46% ko`rsatkich qo`lga kiritildi. O`z-o`zini nazorat qilish kopingi muammo bilan bog`liq salbiy kechinmalarni bartaraf etishda hissiyotlarni maqsadli bostirish va cheklash, vaziyatni idrok etish va xatti-harakatlar strategiyasini tanlashga ta`sirini minimallashtirish, xatti-harakatlarning yuqori nazorati, o`zini o`zi boshqarish istagi orqali bartaraf etishni taqozo etadi.

Tadqiqot natijalariga ko`ra keyingi o`rinda mas`uliyatni qabul qilish kopingi o`smirlarda 62,32 %ni, ularning ota-onalarida esa 64,70 %ni tashkil etdi. Mas`uliyatni qabul qilish kopingi muammoning paydo bo`lishida o`zining rolini subyekt tomonidan e`tirof etilishi va qaror qabul qilish uchun javobgarlik, ba`zi hollarda o`zini tanqid qilish va o`zini ayblashning o`ziga xos tarkibiy qismi hisoblanadi. Xatti-harakatlardagi ushbu strategiyaning jiddiyligi asossiz o`zini tanqid qilish va o`zini haqoratlash, aybdorlik hissi va o`ziga nisbatan surunkali norozilikka olib kelishi mumkin.



1-rasm. Lazarusning “koping xulq-atvor” metodikasi natijalari tahlili

Tadqiqot natijalaridan ota-onalarda masofa kopingi 65,15%ni, o'smirlarimizda esa 55,66 % ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Ushbu masofa kopingi muammo bilan bog'liq salbiy tajribalarni uning ahamiyatini subyektiv ravishda pasayishi va unga hissiy jalb qilish darajasi bilan bartaraf etishligi mumkin. Xarakterli xususiyati - ratsionalizatsiyaning intellektual usullari, diqqatni almashtirish, olib tashlash, hazil qilish va boshqalardan foydalanish mumkin.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qidirish kopingi ota-onalarda 57,61 %, o'smirlik davridagi farzandlarida 52,79 % da ushbu kopingdan foydalanishlari aniqlandi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qidirish kopingida muammoni tashqi (ijtimoiy) resurslarni jalb qilish, axborot, hissiy va samarali yordamni izlash orqali hal qilish tushuniladi. Xarakterli tomoni boshqa odamlar bilan hamkorlik qilish, qo'llab-quvvatlash, e'tibor, maslahat, hamdardlik, aniq samarali yordamni kutishdir.

Konfrontatsion kopingi ota-onalarda 57,41% ni, o'smirlarda esa 55,19% ko'rsatkichni tashkil etdi. Mazkur kopingda muammoni hal qilish har doim

ham maqsadga yo'naltirilgan xatti-harakatlar emas, aniq harakatlarni amalga oshirish orqali amalga oshiriladi. Ko'pincha qarama-qarshilik strategiyasi noqulay deb qaraladi, ammo mo'tadil foydalanish bilan u shaxsning qiyinchiliklarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini, muammoli vaziyatlarni hal qilishda energiya va tadbirkorlikni, o'z manfaatlarini himoya qilish qobiliyatini ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra qochish kopingi ko'rsatkichlari boshqa kopinglarga ko'ra pastroq natija ota-onalarda 49,02%, o'smirlarda 43,18% ekanligini yuqoridagi jadvalda ham ko'rishimiz mumkin. Ushbu qochish



kopingi qiyinchiliklar bilan bog'liq shaxsning salbiy kechinmalarni yengib o'tadigan qochish turi: muammoni rad etish, fantaziya, asossiz taxminlar, chalg'itadigan narsalar va boshqalarni o'z ichiga oladi. Qochish strategiyasining alohida afzalligi bilan stressli vaziyatlarda bolalarcha (infantil) xatti-harakatlar kuzatilishi mumkin.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, ota-onalar ko'proq konstruktiv (muammoning yechimini rejalashtirish, ijobiy qayta baholash, o'zini nazorat qilish) koping usullaridan foydalanadi, bu esa ularning hayotiy tajribasi va hissiy yetukligi bilan

bog'liq. O'smirlar esa, hali to'liq shakllanmagan emotsional barqarorlik tufayli ba'zida qochish yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qidirish strategiyalariga murojaat qiladilar.

Bu holat ota-ona xulqining model sifatida o'smirlar tomonidan o'zlashtirilishini tasdiqlaydi. Ota-onaning ijobiy koping uslublaridan foydalanishi farzandning stressga bardoshlilik darajasini oshiradi. Shu bois, psixologik amaliyotda ota-onalarga stressni boshqarish, emotsional nazorat va ijobiy qayta baholash ko'nikmalarini o'rgatish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1988). Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, p 456 .
2. Kryukova, T. L., Kuftyak, E. V., & Zamishlyeva, M. S. (2004). Psixologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: Uchebnoe posobie. — Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova, 124 s.
3. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. // Journal of Personality and Social Psychology. — Vol. 56, No. 2, pp. 267–283.
4. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. // Psychological Bulletin. — Vol. 127, No. 1, pp. 87–127.