

3. Z.Nishonova “Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya” Toshkent - 2017 yil

4. J.Hasanboyev va boshqalar “Pedagogika” darslik. Fan- 2016

SHAXSDA KOPING STRATEGIYALAR KO‘NIKMASINI HOSIL QILISH

Sharafitdinov Abdulla XXX,

Yuldasheva Sojida Zoyirovna

O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

sojidayuldasheva8483@gmail.com

Annotatsiya: Koping strategiyalar insonlarning turli o‘zgaruvchan holatlari, stres va muammolar bilan yuzlashishda o‘zlarini boshqarish va tahlil qilishning kuchli usullarini o‘rganish va rivojlantirishni ta’kidlaydi. Ushbu maqolada shaxslar o‘zgaruvchan muhit bilan qanday yuzlashishlari kerakligini o‘rganadilar va amaliy ko‘nikmalarni o‘rganish orqali boshqarishni o‘rganadilar. Shaxslarning o‘zlarini o‘zini boshqarish va tahlil qilishda ko‘rsatadigan bosqichlarni yoritadi.

Kalit so‘zlar: O‘zgaruvchan muhit, stress, muammolar, o‘zlashtirish, ko‘nikmalar, tahlil qilish, boshqarish.

Koping strategiyalari, odamlarning hayotning turli maqsadlari va muammolari bilan yuzlashish uchun ishlatiladigan o‘zaro mo‘ljallangan usullar va qo‘llanmalar to‘plamini ifodalaydi. Bu strategiyalar, insonning stres, muammolar, o‘z-o‘zini boshqarish talablariga mos keladi. Quyidagi coping strategiyalari haqida batafsilroq ma’lumot ko‘rib chiqamiz.

Aktiv-harakatli coping: Bu strategiya, muammolarni hal qilish uchun harakat qilishni o‘z ichiga oladi. Inson muammolari bilan yuzlashish uchun harakat qiladi va muammolarni o‘zining ta’siri ostida qo‘yadi. **Tolerant coping:** Bu strategiya, muammolarni sabr va bag‘rikenglik bilan qabul qilishni o‘z ichiga oladi. Inson muammolarini boshqarish uchun sabr qiladi va muddatli yechishni o‘rgatadi. **Mavqeli coping:** Bu strategiya, muammolarni chetlab o‘tish, o‘g‘irlash yoki muammoni o‘zidan uzoq olishni o‘z ichiga oladi. Bu odatda qisqa muddatli yechish va muammolarni hozirgi paytda boshqarishga yordam beradi.

Izohli coping: Bu strategiya, muammolarni mazmuni, faqat tasvirlash, yozib olish yoki o‘quvchiga bayon qilish orqali o‘zlashtirishni o‘z ichiga oladi. Bu, insonning o‘zini ifodalash va do‘stlaridan yoki oilasidan yordam so‘raydi.

Jamg‘armalik coping: Bu strategiya, do‘stlar yoki oila a’zolari bilan muammo yechishni o‘z ichiga oladi. Inson muammolarini boshqalari bilan birga hal qilishga harakat qiladi. **Ma’qullash copingi:** Bu strategiya, muammolar bilan hamkorlik qilishni o‘z ichiga oladi. Inson muammolarini biror narsaga yoki jamoat tashkilotiga yondashib, yechishni o‘z ichiga oladi.

Mantiqiy coping: Bu strategiya, muammolarni mantiqiy ravishda tahlil qilish va yechishni o‘rganishni o‘z ichiga oladi. Inson muammolarni yechish uchun mantiqiy yondashadi. **O‘zini boshqarish ko‘nikmasi:** Bu strategiya, stres, qo‘rqinch va

muammolarni boshqarishni o'rgatishga yordam beradi. Inson o'zining hissiyotlarini, o'zini boshqarishni va stressni boshqarish usullarini o'rganadi.

Koping strategiyalari insonlarning hayotda o'zgarishlar va muammolar bilan yuzlashishlarida foydalanadigan usullardir. Har bir insonning hayoti, muammolari va o'ziga xos tajribalari uchun eng mos coping strategiyasini topish mumkin. *Koping strategiyalari ko'nikmasi*, o'zgaruvchiliklar, stres, yengillik, va qiyinchiliklar bilan yuzlashishda insonlarning o'zgaruvchiliklarini aniqlash va boshqarish ko'nikmasini rivojlantirish uchun juda muhimdir. Bu ko'nikma, psixologik va moddiy o'zgaruvchiliklarga zarar bermay, insonning o'zini o'zlashtirish va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi.

Koping ko'nikmalarining o'zgarish qonuniyati coping strategiyalar ko'nikmasini o'rganayotgan insonning coping strategiyalar ko'nikmasini o'zlashtirish va o'zini boshqarishni o'rganayotgan jarayonini ta'riflaydi. U, o'zgaruvchiliklarni va ko'ping usullarini o'rganishning o'zgaruvchiliklarga qanday ta'sir qilishini tushuntirishda yordam beradi. *O'zgaruvchiliklarni aniqlash*: Bu jihatlarida, o'zgaruvchiliklar va muammolar identifikatsiya qilinadi. Inson o'z hayoti, mehnat, oila, ijtimoiy aloqalar, va boshqa sohalar bo'yicha o'zgaruvchiliklarini aniqlaydi.

Koping strategiyalari tanlash: Bu jarayonda, inson tanlagan coping strategiyalarini ko'rsatadi. Maslahatlar, qo'llanmalar, o'qituvchilar yordamida o'rganilgan strategiyalardan foydalanishni o'ylaydi. *Amaliy ko'nikmalarni o'rganish*: Bu bosqichda, o'zgaruvchiliklarni boshqarish uchun amaliy ko'nikmalarni o'rganish va o'zlashtirishning o'ziga xos vaqti, joyi va usullarini boshqarishni o'rganadi. *Tahlil va baholash*: O'zgaruvchiliklar va muammolarni boshqarish jarayoni tahlil qilinadi. Bu, o'zgaruvchiliklarni yaxshi o'rganish va boshqarish strategiyalarining natijalarini baholashni o'z ichiga oladi. *O'zini boshqarishning o'rganilishi*: Inson o'zini o'zlashtirish va o'zini boshqarishni o'rganayotganda, u o'zgaruvchiliklar va stress bilan qanday yuzlashishi kerakligini tushunadi. *Ko'p yordam bera olish va o'rganish*: Ushbu jarayon, o'zgaruvchiliklarni o'rganish uchun oliy fikrlarni boshqarishda, o'zini boshqarish strategiyalarini rivojlantirishda, va muammolarni yechishda oila a'zolarining, do'stlarning, yoki o'qituvchilar yordamini qo'llashni o'z ichiga oladi.

Samarali murojaat qilish: Ko'p o'qiganlarga, o'zingizni yordam bera olish uchun qo'llanmalar, o'quv kurslari, yoki psixologning yordamiga murojaat qiling. Boshqa insonlardan maslahat olish va ularga o'z muammolaringizni izohlashni so'rang. *Stressni kamaytirish va o'z-o'zini boshqarish o'rgatish*: Stress bilan yuzlashishning juda katta roli bor. Oddiy dam olish, meditatsiya, yozib olish, yoki yogadan olingan tajribalar bu strategiyalardan ba'zilari bo'lishi mumkin. Bu ko'nikma o'z-o'zini boshqarishning asosiy ko'nikmasi hisoblanadi. *Yaxshi qobiliyatni o'zlashtirish*: O'z qobiliyatlaringizni o'zlashtirish orqali muammolarni hal qilishni o'rganing. O'z-o'zini rivojlantirish va yangi ko'nikmalarni o'rganish juda foydali bo'ladi. *Tahlil va o'rganish*: Muammolarni tahlil qilish, ularni tushuntirish va o'rganishni o'rganish strategiyasi. Muammolarni og'zaki tarzda bayon qilish va ularning sabablarini tushuntirish yordam beradi.

Koping strategiyalar ko'nikmasi shaxsning o'zini o'zlashtirish va o'zini boshqarishning kuchli usullarini rivojlantirish imkonini beradi. Bu jarayon, shaxsning

o'zgaruvchiliklarga qanday ta'sir qilishi va ularni mufassalroq tahlil qilish uchun ilmiy yondashuvni taqdim etadi. Koping strategiyalari ko'nikmasi, shaxslarga o'zgaruvchiliklarga o'zlarini boshqarishda yordam bermaydi, balki ularga o'zgaruvchiliklarni tahlil qilish va boshqarish uchun kuchli usullar o'rganish imkonini beradi. Shu sababli, har bir shaxsning shaxsiy xarakteri va muhitiga asoslangan holda, ko'ping strategiyalar ko'nikmasi uning shaxsiy hayoti va bemorlik holatiga ta'sir qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Шарафитдинов, А. (2020). Формирование у учеников чувства общности. *Образование и воспитание*, (2), 66-67.
2. Шарафитдинов, А., Кудратов, Б. А., & Синдаров, Ш. Ш. (2020). Проблема застенчивости у ребенка и ее устранение. *Образование и воспитание*, (2), 64-66.
3. Nikolaevich, Ustin Pavel, and Sharafitdinov Abdulla XXX. "Emotional Intelligence and its Adolescents Being an Exemplary." *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching* 15 (2022): 139-145.
4. Abdulla, S. (2022, March). The role of family in the formation of learning motivation for adolescents. In *Conference Zone* (pp. 286-288).
5. Sharofitdinov, A. (2022). O'smirlarda jinoyatchilik xulqining kelib chiqishi. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(2), 78-81.
6. Sharofitdinov, A. (2022). Boshqaruv jarayonida qaror qabul qilishning psixologik xususiyatlari. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(2).
7. XXX, Sharafitdinov Abdulla. "PSYCHOLOGICAL DESCRIPTION OF THE CONCEPT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE." *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development* 7 (2022): 71-75.
8. Sharofitdinov, A. (2022). O'SMIRLARDA O'QUV MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHDA OILANING O'RNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(2), 82-87.
9. Sharofitdinov, A. (2022). OILADA SIBLING MAQOMI MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(3).
10. XXX, S. A. (2022). CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN MANAGERS. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 8, 22-25.
11. XXX, S. A. (2022). Scientific-Theoretical Psychological Analysis of Personal Activity Motivation. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 14, 72-75.
12. Шарафитдинов, А., & Эшкулова, Н. (2022). Xulqi ogishgan osmir oquvchilarda agressiv xatti-harakatlarning namoyon bolishi. *Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы*, 1(1), 483-485.

13. XXX, S. A. (2022). Scientific-Theoretical Psychological Analysis of Personal Activity Motivation. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 14, 72-75.
14. Sharofitdinov, A. (2022). SHAXS RIVOJLANISHIDA HISSIY INTELEKTNING O'ZIGA XOS O'RNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(5).
15. Sharofitdinov, A. (2022). SPORT BILAN SHUG'ULLANUVCHI BOLALARNING HISSIY-IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(5).
16. Sharofitdinov, A., & Soyimnazarov, N. Z. (2023). RAHBARLARDA EMOTSIONAL NAZORAT VA O'ZO'ZINI ANGLASH. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 3(1).
17. Sharofitdinov, A., & Soyimnazarov, N. Z. (2023). HISSIY BEQARORLIK VA UNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK USULLARI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 3(1).
18. Sharofitdinov, A., & Soyimnazarov, N. Z. (2023). BOSHQARUVCHI SHAXSIDA EMOTSIONAL INTELEKTNING O'ZIGA XOSLIGI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 3(1).
19. XXX, S. A. (2022). The role of family in the formation of learning motivation for adolescents. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 6, 285-287.
20. Sharofitdinov, A. (2022). SHAXS FAOLIYATIDA MOTIVATSIYANING ILMIY-NAZARIY PSIXOLOGIK TAHLILI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(6).
21. Zoirovna, Yuldasheva Sojida, and Nizomov Bekhruz Umarovich. "PSYCHOLOGY OF TRUST AND SECURITY." *Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences* 1.12 (2022): 153-161.
22. Yuldasheva, Sojida. "IA KARIMOV ASARLARIDA YUKSAK MA'NAVIYATLI SHAXSNI SHAKLLANTIRISH G'OYALARI." *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании* 1.4 (2021).
23. Zubaydullaevna, T. N., Zoirovna, Y. S., Ugli, N. B. U., & Kizi, A. M. E. (2023, January). CONSIDERATION OF PSYCHOLOGICAL WAYS IN QUICK MEMORIZATION PROCESS ENGLISH LANGUAGE. In *International Scientific and Current Research Conferences* (pp. 29-35).
24. Юлдашева, Сожида, and Абдурахмон Мирзаахматов. "МОЛОДЕЖНАЯ КИБЕРПСИХОЛОГИЯ. ВРЕД И ПОЛЬЗА СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ." *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research* (2023): 348-354.
25. Юлдашева, Сожида, Низомов Бехруз, and Умиджон Эшматов. "КИБЕРПСИХОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ. ВРЕД И ПОЛЬЗА СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ." *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research* (2023): 321-326.