



OLIV TA'LIM MUASSASASI TALABALARINING KOPING-STRATEGIYALARI XUSUSIYATLARI

Abdug'aniyeva Diyora Abdurashid qizi

TAFU "Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7931694>

ARTICLE INFO

Received: 01st April 2023

Accepted: 14th April 2023

Online: 25th April 2023

KEY WORDS

Talabalar, koping-strategiya, stress, oliy ta'lim muassasasi, xulq-atvor, dindorlik, stressor, mexanizm, resurs, tipologiya.

ABSTRACT

Maqolada talabalarda koping-strategiyalarini o'rganish muammosi tadqiq etilgan. Oliy ta'lim muassasasi talabalarining yengish strategiyalaridan foydalanishda gender, yosh va ta'lim muassasasi jihatidan o'rganilishi natijalari keltirilgan. Birinchi marta tibbiyot va gumanitar yo'nalish tahsil olayotgan talabalarining ayni vaqtdagi psixologik holati va koping-strategiya tanlovi o'rtasidagi aloqadorlikning o'ziga xos xususiyatlari o'rganildi. Turli psixologik metodikalar va mualliflik anketasi qo'llanildi. Talabalarining koping-strategiyalari va ular tahsil olayotgan mutaxassislik sohasi o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi.

KIRISH (INTRODUCTION).

Shaxs hayoti davomida qiyin hayotiy vaziyatlarga duch keladi. Hozirgi vaqtda iqtisodiy va ijtimoiy sohalarda inqiroz hodisalarining o'sishini hisobga olgan holda, murakkab, inqirozli vaziyatlarning soni sezilarli darajada oshmoqda. Qiyin hayotiy vaziyatlar shaxs hayotida turli xil o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Qoida tariqasida, ular kasbiy va shaxsiy sohalarda buzilishlarga olib keladi, salbiy his-tuyg'ular va noqulayliklarni keltirib chiqaradi. Ko'pchilik hayot yo'lida paydo bo'ladigan qiyinchiliklarni moslashuvchan tarzda yengishga qodir emas. Buning sababi muayyan hayotiy qiyinchiliklarni yengish tajribasining yetishmasligi yoki shaxsiy va atrof-muhit resurslarining yetarli darajada rivojlanmaganligi bo'lishi mumkin. Ko'pgina tadqiqotlarda ta'kidlanganidek, aynan talabalar bunday vaziyatlarda nisbatan yuqori darajada stressli holatlarga tushadilar [1].

Talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlash darajasi ko'pincha ularning hissiy sohasining xususiyatlariga, imtihon davrida muvaffaqiyatga erishish va yaxshi natijalarni ko'rsatish qobiliyatiga bog'liq. Imtihon stress omili sifatida talabalarda ruhiy stressni keltirib chiqaradigan turli sabablar orasida birinchi o'rinlardan birini egallaydi. Imtihondagi stressning oqibatlari imtihondan o'tish holatidan tashqariga chiqadi va imtihondan keyingi davrda talabaning tajribasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, akademik muvaffaqiyat nafaqat bilim darajasi, balki mashg'ulot paytida ruhiy stress darajasi bilan ham belgilanadi. Imtihon davri ko'pchilik talabalar uchun



juda og'ir bo'lganligi sababli, stressni yengish muhim muammoga aylanadi. Tekshiruv davridagi stress darajasining oshishi aqliy va somatik salomatlikka, kognitiv, hissiy va fiziologik jarayonlarning ko'rsatkichlariga kuchli ta'sir qiladi. Muammoni o'rganish muhimligiga qaramay, shuni ta'kidlash kerakki, ushbu mavzu bo'yicha umumlashtiruvchi ishlar mavjud emas.

So'nggi paytlarda shaxs xatti-harakati va faoliyatini tartibga solishning muhim ongli mexanizmi sifatida "Koping-strategiyalar" ni o'rganish tobora dolzarb bo'lib bormoqda. G'arb tadqiqotchilarining stressga qarshi turish usullarini belgilash "Muvaffaqiyatli yengish" ma'nosida "Koping" tushunchasida aks ettirilgan. R.Lazarus va S.Folkman stress ta'sirini kamaytirish uchun shaxs tomonidan amalga oshiriladigan usullar to'plamini ishlab chiqqanlar. B.D.Karavasarskiy fikricha "Koping" atamasi birinchi marta L.Merfi tomonidan 1962 yilda bolalarda rivojlanish inqirozi davrida paydo bo'luvchi muammolarni tadqiq qilishda ishlatilgan. Ularga shaxsning murakkab muammolar yoki holatlarni yengib o'tishdagi faolligi tegishli bo'lgan. L. Merfi fikricha, yengib o'tish shaxsning tizim osti himoya mexanizmidir. Biroq, A.V.Libinaning so'zlariga ko'ra, birinchi marta koping 1939 yilda X.Xartmanning "Ego-psixologiya va adaptatsiya muammolari" asarida "MEN ning konflikt va erkin zonalar" tahlilida qo'llangan [2].

1966 yilda R.Lazarus o'zining "Psixologik Stress va Koping Jarayonlari" ("Psychological Stress and Coping Process") asarida kopingni anglangan stressni va boshqa tashvishli holatlarni yengib o'tish strategiyasi deb izohlagan. Murakkab hayotiy vaziyatlarni yengib o'tuvchi xatti-harakatlar shakllarini belgilash uchun "Koping-strategiya" atamasi qo'llanadi. Koping-strategiyalar asosida shaxsning predmet bilan munosabatdagi, qiyinchiliklardagi, nazoratga olish va qochishdagi ichki va tashqi xarakterini qamrab oluvchi turli shakldagi psixologik faolligi tushuniladi [3].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR (METHODS).

Koping-strategiyalar – bu uzun va yetarlicha murakkab o'tmishga ega tushuncha. "Koping"(yengib o'tish) atamasi ilk bora fanga 1962 yilda amerikalik psixolog L.Merfi tomonidan kiritilgan. "Koping" shaxs ichki resurlariga faol xavf soluvchi, vaziyatni konstruktiv qayta tashkil etishga bo'lgan urinish. Xorij din psixologiyasini o'rganishda dindorlikni tahlil qilishga bag'ishlangan asarlar dindorlikni quyidagilar tahlili asosida yoritadilar: individning his-tuyg'ulari va hissiy tajribalariga asoslangan shaxsning dunyoga bo'lgan munosabati (V.Jeyms); shaxs ichki hayotining tabiiy tarkibiy qismi (G.Seynt Xoll); dunyo g'ayritabiiy narsaning bir qismi ekanligi, bu yerda shaxs mavjudligining eng yuqori maqsadlari amalga oshiriladi (V.Vundt); psixologik, madaniy, ijtimoiy jihatdan aniqlangan hodisa (Z.Freyd); shaxs hayotining ma'nolari va maqsadlarining manbai bo'lish uchun dogmalardan holi bo'lganidek (A.Maslov, V.Frankl, E.Fromm) va boshqalar. R. Allen, G.Ollport, D.Betson va L.Ventiks, E.Fromm va boshqalar e'tiqodlilar tipologiyasining turli asoslarini aniqladilar. Ushbu asarlar e'tiqodlilarning psixologik yo'nalishini ko'rsatishga, empirik tadqiqotlarni rivojlantirish uchun nazariy asos yaratishga imkon beradi.

Tadqiqotning nazariy-amaliy metodologik asoslarini ochishda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari, Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari, koping-strategiyaga doir yondashuvlar va qarashlar tahlil qilindi. Shuningdek, dindorlar tipologiyasining turli asoslari



R.Allen, G.Olport, D.Betson va L.Ventiks, E.Fromm tadqiqotlarida, Respublikamizda talabalarda stress va koping-strategiya masalasi E.G'oziyev, N.Ismoilova, I.Rahimova, G.Jumayeva, G.Abdullayev, D.Sobirjonova, Z.Mahmudova va boshqalarning tadqiqot ishlarida nazariy va amaliy jihatdan tahlil etilgan.

MUHOKAMA (DISCUSSION).

Stressli holatga tushgandan so'ng shaxs stressni yengib o'tish mexanizmlarini qo'llashga kirishib, kopingga murojaat qiladi. Agar mexanizmlar kutilgan natijani bermasa, yengib o'tish urinishlari davom ettiriladi. Agar stressorga obyektiv ta'sir etishning imkoni bo'lmasa, subyekt qochish strategiyasini qo'llaydi. Agar buning imkoni bo'lmasa, unga boshqa ma'no beruvchi, jarayonga kognitiv qayta baho berishga kirishiladi [4].

Birlamchi va ikkilamchi baholar stressning namoyon bo'lish shakli, intensivligi va reaksiya sifatiga ta'sir ko'rsatadi. Kognitiv baholash jarayonidagi birinchi bosqich subyekt uchun ahamiyatlilikni ham kuchaytiradi, ham kamaytiradi. Bu bahodan kelib chiqib stress yuklamasining darajasi aniqlanadi. Aynan shu holat bilan bog'liq ravishda bir xil vaziyatlar stress yuklamasiga turli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Individ vaziyatga kognitiv baho bergandan so'ng, u stressni yengib o'tishning mexanizmlarini – kopingni aniqlashga kirishadi. Omadsiz koping holatida stressor saqlanib qoladi va yengib o'tish jarayonini davom ettirish zarurati tug'iladi. U bilan bog'liq ravishda yengib o'tishning quyidagi strukturasi ajratiladi:

- stressni qabul qilish;
- kognitiv baholash;
- yengish strategiyasini ishlab chiqish;
- harakatlar natijasini baholash;

Shaxsga ongli va maqsadli ravishda yengish, harakat qilish, hayotiy voqealar va uning harakatlarining natijalarini bashorat qilish imkonini beradigan resurslarni o'rganish muammosi zamonaviy psixologiya fani uchun dolzarbdir. Rus psixologiyasida V.D. Nebilitsin, L.A.Kitayev-Smik, V.A.Bodrov, T.L.Kryukova, N.A.Sirota, L.I.Demans kabi taniqli olimlar bu muammoga e'tibor qaratganlar [5]. Ular orasidan V.D.Nebilitsin stress omillarining ta'sirida vositachilik qiluvchi va shaxsiy resurslar sifatida ishlaydigan subyektning individual xususiyatlarini tasniflashni taklif qildi. U ta'sirning subyektiv ahamiyatini, o'xshash sharoitlarda shaxs faoliyati oldingi tajribasining xususiyatlarini, o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan moslashuvning rivojlanish darajasini – salomatlik, chidamlilik, ushbu sharoitlarda faoliyatga tayyorlik darajasini, shaxsning faoliyatga munosabati, maqsadga erishish istagini o'rgandi [6].

Stressni tartibga solishning resurs yondashuvini tavsiflab, V.A.Bodrovning qayd etishicha, resurslar tizimini shakllantirish va ularni yengish jarayonida ulardan foydalanish stressga qarshi turishning asosiy omili hisoblanadi. Resurslar deganda, muallif shaxs faoliyatini yuqori darajada amalga oshirishni, mehnat vazifalarini bajarishni, ma'lum vaqt ichida belgilangan ko'rsatkichlarga erishishni ta'minlaydigan funksional imkoniyatlarni tushunadi. Resurs tushunchasiga asoslanib, shaxs o'z resurslarini to'g'ri taqsimlash uchun ham o'zining, ham atrof-muhitning barcha imkoniyatlaridan foydalanishga qodir. V.A. Bodrov ta'kidlaganidek ushbu resurslardan foydalanish samaradorligi vazifani (yukning



qiymati) yoki vaziyatni (tahdid darajasi, javobgarlik va boshqalar) va shaxsning imkoniyatlarini tavsiflovchi parametrlarga bog'liq.

Stressni yengish uchun resurslarni tavsiflab, V.A.Bodrov quyidagilarni ajratadi: shaxsiy, ijtimoiy, psixologik, kasbiy, jismoniy va moddiy. Shaxsiy resurslarga turli xil stressli vaziyatlarda xatti-harakatlarni tartibga solishga ta'sir qiluvchi xususiyatlar va munosabatlar (o'z-o'zini nazorat qilish, o'zini o'zi qadrlash, o'zini o'zi boshqarish, nekinlik, dunyo bilan aloqadorlik hissi, motivatsiya va boshqalar) kiradi. Ijtimoiy resurslar ijtimoiy va ma'naviy qo'llab-quvvatlash darajasi, hayotiy qadriyatlar, ishonchni nazorat qilish (o'ziga ishonish, ishonch), shaxslararo munosabatlar va boshqalar bilan ifodalanadi. Psixologik resurslar shaxsning kognitiv, psixomotor, hissiy, irodaviy va boshqa qobiliyatlari bilan belgilanadi. Kasbiy resurslarga qiyin vaziyatda muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma, qobiliyat, tajriba darajasi kiradi. Jismoniy resurslar – bu jismoniy va ruhiy salomatlik darajasi va tananing funksional zaxirasi. Moddiy resurslar moliyaviy, uy-joy va shaxs ta'minotining boshqa turlarini aks ettiradi. Muallif yuqoridagi manbalarni shaxsning yagona shaxsiy resursi deb hisoblaydi [7].

Shaxsiy kurash resurslarini tadqiq qilish muammosi bo'yicha ishlarni tahlil qilish ularning xilma-xilligini qayd etish imkonini beradi. Shunday qilib, temperament turi, muvaffaqiyat motivatsiyasi, nazorat o'chog'i, mas'uliyat, empatiya, o'zini o'zi anglash kabi manbalar aniqlandi (L.A.Kitayev-Smik, T.L.Kryukova, N.A.Sirota, L.I.Dementi, V.N. Golovanevskaya va boshqalar), o'z-o'zini tartibga solish (E.A. Sergienko), psixologik mudofaa uslubi (V.A.Ababkov, M.Perret), ijtimoiy kompetensiya, avlodlararo munosabatlar, ulardagi shaxs va munosabatlarga tegishli bo'lgan ijtimoiy guruhlar (T.L.Kryukova, S.A.Xazova, E.A.Petrova), kasbiy tajriba (V.A.Bodrov). Intellektning uslub va daraja xususiyatlari (A.A.Aleksapolskiy), ekstraversiya, mansublik (A.Yu.Malenova), shaxs faolligi, hissiy barqarorlik (E.R.Isayeva), chidamlilik (S.Kobasa, S.Maddiy), optimizm (C.Karver, M.Scheier; M.Seligman), o'z-o'zini samaradorligi (A.Bandura), ruhning o'jarligi (V.Frankl), nevrotiklik, ekstraversiya, tajribaga ochiqlik, shaxslar bilan yarim yo'lda uchrashishga tayyorlik, ong (P.T.Kosta, R.Makkre), nevrotizm (K.Nakano). Yuqoridagilardan tashqari, S.Teylor "Qo'shimcha" shaxsiy resurslarga ishora qiladi, ular orasida o'z-o'zini yuqori baholash, mulqot qobiliyatlari, rivojlangan ijtimoiy ko'nikmalar va dindorlik mavjud [8].

Adabiyotlarda umumiy qabul qilingan nuqtai nazar, yengish xulq-atvori shaxsiy va atrof-muhit resurslarini o'z ichiga oladi va ularning simbiozi subyektga samarali kurashish xatti-harakatlarini amalga oshirishga imkon beradi. Resurslarni yengish bo'yicha yuqoridagi nuqtai nazarlar yengish resurslarini shaxsiy va atrof-muhit vositalaridan iborat tizim sifatida ko'rsatishga imkon beradi. Shaxsiy va vositalar potentsial holatda bo'lib, agar kerak bo'lsa, shaxs qiyin hayotiy vaziyatni yengishda ongli ravishda foydalanishi mumkin. Shaxsiy va ijtimoiy kurash resurslarining past darajada rivojlanishi passiv, noto'g'ri kurashish xatti-harakatlarining shakllanishiga, shaxsning ijtimoiy izolyatsiyasi va parchalanishiga yordam berishi isbotlangan [8].

Xulq-atvorni yengish uchun resurs yondashuvi sohasidagi ko'plab tadqiqotlarga qaramay, hozirgi vaqtda mahalliy psixologiyadagi dindorlikni shaxsiy manba sifatida ko'rib chiqadigan tadqiqotlar ko'p miqdorda parchalangan. Dindorlik hissiy-irodaviy tartibga



solishning yordamchisi, moslashish sharoitida xatti-harakatlarni yengish omili, qiyin hayotiy vaziyatlarda shaxsning chidamliligi bilan bir qatorda resurs sifatida o'rganiladi. Biroq, talabalar namunasi bo'yicha ma'lumotlar kam, bu ushbu sohadagi keyingi tadqiqotlarning dolzarbligini belgilaydi. Dindorlik talabalar uchun qiyin hayotiy vaziyatlarni yengishda shaxsiy manba bo'lib xizmat qilishi mumkinligi haqidagi gipoteza ushbu qismda ko'rib chiqiladi.

Adabiy manbalar tahlili shuni ko'rsatdiki, dindorlikni ham ijtimoiy guruh, ham shaxsiy hodisa deb hisoblash mumkin[9]. Dindorlik rus psixologiyasi kontekstida keng o'rganilgan. K.K.Platonov shaxsning dindorligini his-tuyg'ularga asoslanib belgilaydi. U buni bilim illyuziyasi va bu bilim mahsulini haqiqiy deb idrok etish bilan birga keladigan maxsus tuyg'u sifatida tavsiflaydi[10]. B.S.Bratus shaxsning dindorlik tushunchasi bilan bir qatorda, e'tiqod tushunchasidan foydalanadi. Uning asarlari diniy va diniy bo'lmagan e'tiqod o'rtasidagi bog'liqlik dialektikasini, shaxsiyatning nevrotik rivojlanishidagi e'tiqodning turli shakllarining o'ziga xosligini ochib beradi[11]. V.D.Shadrikova o'z yondashuvida dindorlikni ma'naviyat shakllaridan biri deb biladi. O'z navbatida, ma'naviyat insoniylik ifodasi, uning rivojlanishidagi yetakchi kuchdir[12].

Dindorlik hodisasini xorijiy psixologiyasi doirasida ko'rib chiqsak, G.Ollportning diniy yo'nalishlar tushunchasiga batafsilroq to'xtalib o'tish lozim[13]. Dindorlik u tomonidan shaxs motivatsiyasi tarkibida ma'lum o'rin egallagan psixologik hodisa sifatida tushuniladi. U yetuk (ichki) va yetuk (tashqi) dindorlikni ajratib ko'rsatdi. G.Ollport ta'kidlaganidek, dinning shaxs motivatsiyasi tarkibidagi o'rni asosida tashqi va ichki dindorlik farqlanadi.

Dindorlikning turlarini tavsiflayotib G.Ollport yetuk bo'lmagan dindorlik yetuk dindorlikdan egosentrizmning yo'qligi bilan farq qilishini ta'kidlaydi. O'z navbatida, yetuk dindorlik differensial xarakterga ega, yetuk bo'lmagan dindorlik esa tanqidiy, refleksiv emas. Muallif yetuk dindorlikni ham bilish (dunyoga qarash) va motivatsiyani (axloqiy qo'llash, motivlarning ierarxiyasi) o'zida mujassamlashtirgan shaxsning yaxlit, har tomonlama shakllangan hayotiy falsafasi sifatida tushuniladi, u hayotda maqsad va qadriyatlar tizimini beradi. Ba'zi shaxslar dindan foydalanadi, boshqalari esa u bilan yashaydi. U kimgadir maqsad, kimgadir vosita. G.Ollport tashqi diniy yo'nalishga ega bo'lgan shaxsni ta'riflab, bunday kishi dinni turli sabablarga ko'ra, masalan, ishonch va qulaylik, muloqot va o'yin-kulgi, maqom va o'zini oqlash manbai sifatida foydali deb bilishga moyilligini qayd etadi. Bu shaxs o'z e'tiqodini jiddiy qabul qilmaydi. O'z navbatida, ichki yo'nalishga ega bo'lgan shaxs uchun din asosiy motivdir. Boshqa ehtiyojlar qanchalik kuchli bo'lmasin, u kamroq ahamiyatga ega deb hisoblaydi va ular orasida muvozanat topishga harakat qiladi. U har qanday hayotiy sharoitda o'z e'tiqodini o'zlashtirishga va unga to'liq amal qilishga harakat qiladi[14].

Dindorlikning shaxsning turli sohalariga ta'sirini hisobga olgan holda, J.Shumaker, K.Alison va boshqalarning tadqiqotlarini ajratib ko'rsatish mumkin. J.Shumaker ta'kidlashicha, dindorlik ruhiy salomatlikning yuqori darajasi bilan bog'liq va diniy e'tiqodlar bunga hissa qo'shadi. Shaxslararo munosabatlar va nizolarni samarali hal qilish, bundan tashqari, u e'tiqod mavjudligiga ma'no berib, ekzistensial tashvish va nevrotik aybdorlikni kamaytiradi, deb yozadi. Din subyektiv shaxsiy farovonlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



K.Alison tomonidan olib borilgan tadqiqotda diniy e'tiqodi kuchli bo'lgan shaxslarning hayotdan qoniqish darajasi va shaxsiy baxt darajasi yuqori ekanligi aniqlangan[15].

Shunday qilib, biz dindorlikni qiyin hayotiy vaziyatlardan samaraliroq kurashishga yordam beradigan shaxsiy manba sifatida ko'rib chiqish mumkinligiga ishonamiz. Dindorlikni talabalar uchun yengish manbasi sifatida o'rganish uchun "Psixik (ruhiy) holatlarni baholashning diagnostikasi" (G.Ayzenk), "Koping-strategiya ko'rsatkichi" (D.Amirxon), "Stressni yengib o'tish so'rovnomasi" (K.Karver, M.Sheyver va Dj.Veyntraub) metodikalari va ruhiy zo'riqish paydo bo'lganda koping-strategiya sifatida foydalanilishi mumkin bo'lgan diniy faktorlar bayoniga bag'ishlangan anketadan foydalanildi. Tadqiqot namunasi OTM talabalaridan 65 nafar respondentlarda olib borildi (O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi va Toshkent tibbiyot akademiyasi), ulardan 33 nafari o'g'il bolalar va 32 nafari qizlar. O'rtacha yoshi 22 yosh.

NATIJALAR (RESULTS).

1. Koping-strategiyalarni amalga oshirishda din omilining namoyon bo'lish xususiyatlari muammosini o'rganishning psixologiyadagi konseptual yondashuvlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, psixologiya fanida uning mohiyati va o'ziga xosligini anglash uchun turli xil yondashuvlar mavjud. Biroq bu bo'yicha tizimiy tadqiqotlar yetarli emasligi aniqlandi. Psixologlar ta'kidlaganidek, dindorlikning namoyon bo'lish darajasini o'tish davri shakllarining davomiyligi sifatida aniqlash, uning ozmi-ko'pmi maqbul tipologiyasini yaratish, psixologiyada tobora dolzarb bo'lib qolmoqda.

2. TTA va O'zXIA talabalarining psixik (ruhiy) holatlari aniqlandi va shu asosda tadqiqotning kelgusi qismini davom ettirish uchun metodika va dastur taklif qilindi, diagnostikaning metodik kompleksi ishlab chiqildi, bunda barchaga ma'lum va modifikatsiya qilingan metodikalar, mualliflik ishlanmalari (anketa) dan foydalanildi. Taklif etilayotgan diagnostika vositalari oliy o'quv yurtlarining psixologik xizmati amaliyotida o'z dasturini topishi mumkin.

3. Tadqiqotimiz davomida din omili shaxsning koping strategiyalarni amalga oshirishiga yetarli darajada ta'sir etishi aniqlandi. Bunda OTMlararo tasnifda quyidagi holat ko'zga tashlanadi. Toshkent tibbiyot akademiyasi talabalarining stressni yengib o'tishda dinga murojaat qilish darajasi ahamiyatlik nuqtai nazaridan natija bermagan holatda, O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi talabalarining stressni yengib o'tishda ijobiy yondashuvga e'tibor qaratishlari dinga murojaat qilishning kuchayishiga olib kelishi kuzatildi.

Yuqorida keltirilgan holat jinslaro tahlil qilib ko'rilganda, yigitlarda muammoni hal qilish oshgan sari dinga murojaat qilishning oshishi, qizlarda esa stressni yengib o'tishda uni inkor qilinishi dinga murojaatning pasayishiga olib kelishi kuzatildi.

4. OTMlararo tadqiqot natijalari tahlilida Toshkent tibbiyot akademiyasi talabalarining stressni yengib o'tishda turli tinchlantiruvchi vositalar qabuliga murojaat qilish holati kuzatildi. O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi talabalarining tadqiqot natijalari tahlilida bu shkala savollarini hech kim tanlamaganligi uchun uni hisoblash mumkin emas. Bu holat diniy ilmning regulyatorlik vazifasini o'tayotganining misoli bo'la oladi.

Xuddi shu shkala bo'yicha tadqiqot sinaluvchilarining natijalari jinslaro tahlil qilinganda yigitlarda muammodan harakatda qochish oshgan sari tinchlantiruvchi vositalar



qabuliga murojaat oshishi kuzatildi. Qizlarda esa bu shkala savollarini hech kim tanlamaganligi uchun uni hisoblash mumkin emas.

5. Empirik tadqiq etish natijasida stressga moyil shaxslarning koping-strategiyalarni amalga oshirishda ijtimoiy omillarga murojaat qilishi yuqori bo'lishi kuzatildi. Bunda ularda muammoni hal qilish oshgan sari ijtimoiy ko'mak izlash ham oshib borishi aniqlandi.

6. Diniy fanlardan tahsil oluvchi talabalarining boshqa OTM talabalariga qaraganda stressni yengib o'tishda din omili tanlovi baland ko'rsatkichga ega bo'lishi ham yana bir karra o'z isbotini topdi. Ya'ni diniy fanlardan ta'lim oluvchi talabalarda ma'lum darajada diniy bilim yuqoriligi sababli ularning stressni yengib o'tishda dinga murojaat qilish ko'rsatkichlari yuqoriligi kuzatildi.

Jinslararo ya'ni yigit va qiz tadqiqot sinaluvchilarining empirik ko'rsatkichlariga ko'ra stressni yengib o'tishda din omili tanlovini quyidagicha izohlash o'rinlidir. Ushbu natijalarga ko'ra qiz bolalarning stressni yengib o'tishda dinga murojaat qilish ko'rsatkichlari yuqoriligi kuzatildi. Bu holatni ushbu jins vakillarining emotsiyaga beriluvchanligi va tezroq tashqi ko'makka intilishlari bilan izohlash mumkin.

XULOSA (CONCLUSION).

Tadqiqotimiz davomida olingan metodikalar tahliliga tayanib quyidagi xulosa va takliflar keltirib o'tiladi. O'tkazilgan empirik tadqiqotlar ma'lum darajada ilmiy yangilikka, qo'yilgan maqsadga erishilganini ko'rsatdi va bu asosiy nazariy xulosalarni shakllantirish va amaliy tavsiyalarni taklif qilish imkonini beradi.

1. Koping-strategiyalarni amalga oshirishda din omilining rolini optimallashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar. Optimallashtirish bo'yicha olib borilayotgan tadbirlarning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: 1) stressli holatlarning oldini e'tiqod orqali olish: din omilidan motivatsiya sifatida foydalanish; 2) uni psixoterapevtik amaliyotlarning muhim tarkibiy qismi sifatida qo'llash; 3) diniy madaniyatning estetik tarkibiy qismini, masalan, diniy turizm orqali amalga oshirish; 4) uzluksiz o'z-o'zini tarbiyalashni diniy o'ziga xoslikning "intellektual" modeli doirasida amalga oshirish; 5) oliy ta'lim muassasalari talabalarida diniy bilimlarni oshirishga e'tibor qaratish. Bunda turli davra suhbatlari, tadbirlar tashkillashtirishga nazarda tutiladi.

2. "Koping-strategiyalarni amalga oshirishda din omilining namoyon bo'lish xususiyatlari" mavzusi doirasida kelgusidagi tadqiqot yo'nalishlari sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- turli sotsial guruhlarining koping-strategiya sifatida qo'llashi mumkin bo'lgan diniy omillar dinamikasi aniqlash;
- o'quv guruhlarining (uch va undan ortiq millat vakillari) ko'p millatli tarkibining koping-strategiyalarni amalga oshirishda din omilining namoyon bo'lish xususiyatini o'rganish;
- koping-strategiyalarni amalga oshirishda din omilining namoyon bo'lish xususiyatlarini madaniyatlar va dinlararo o'rganish (O'zbekiston oliy o'quv yurtlari va MDH davlatlari oliy o'quv yurtlari, O'zbekiston va Yevropa oliy o'quv yurtlari misolida);

References:

1. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. 1-е издание. 1998. С. 11-12.



2. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М., 2008. С.33-35.
3. Морозова Т. Ю. Оценка эффективности профилактических программ на основе анализа уровня сформированности копинг-стратегий у подростков // «Психолого-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников». М., 2008. С. 15–46.
4. Морозова Т. Ю. Оценка эффективности профилактических программ на основе анализа уровня сформированности копинг-стратегий у подростков // «Психолого-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников». М., 2008. С. 15–46.
5. Дементий, Л.И. Ответственность личности как ресурс копинг-поведения / Л.И. Дементий // Вестник КрасГУ. – 2004. – № 6. – С. 164 – 170.
6. Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 336с.
7. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528с.
8. Тейлор, Ш. Социальная психология / Ш. Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс. – 10-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 767с.
9. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ...д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 476л.
10. Волобуева, Н. М. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях / Н. М. Волобуева, Т. А. Сережко, // Научные ведомости. Серия Гуманитарные науки. – 2015. – № 24. – С. 151 – 158.
11. Платонов, К. К. Психология религии / К. К. Платонов. – М. : Политиздат, 1967. – 215 с.
12. Братусь, Б. С. Вера как общепсихологический феномен сознания человека / Б. С. Братусь, Н.В. Инина // Вестник Моск.ун-та. Сер.14. Психология. – 2011. – №1. – С.25 – 38.
13. Шадриков, В. Д. Духовные способности / В. Д. Шадриков. – М. : Магистр, 1998. – 179 с.
14. Олпорт, Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
15. Олпорт, Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
16. Невлева, И. М. Психология религии / И. М. Невлева. – Белгород : БУКЭП, 2015. – 224 с.