



## COPPING STRATEGIES IN STRESSFUL SITUATIONS

**Begjonova Gulnoza Alisher kizi**

1st-year master's student at Fergana state university

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15481083>

### ARTICLE INFO

Received: 16<sup>th</sup> May 2025

Accepted: 20<sup>th</sup> May 2025

Online: 21<sup>th</sup> May 2025

### KEYWORDS

*Stress, coping strategies, internal motivation, self-esteem, stress management, stress factors, avoidance and confrontation, negative and positive coping, problem-solving strategies.*

### ABSTRACT

*This article provides information about a person's attitude toward stress, the processes occurring in stressful situations, and coping strategies (strategies for overcoming stress) to manage stress effectively.*

## КОПИНГ СТРАТЕГИИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

**Бегжанова Гульноза Алишер кизи**

Магистрант 1-курса Ферганского государственного университета

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15481083>

### ARTICLE INFO

Received: 16<sup>th</sup> May 2025

Accepted: 20<sup>th</sup> May 2025

Online: 21<sup>th</sup> May 2025

### KEYWORDS

*Стресс, копинг стратегии, внутренняя мотивация, самооценка, управление стрессом, стрессовые факторы, избегание и столкновение, отрицательный и положительный копинг, стратегии решения проблем.*

### ABSTRACT

*В данной статье представлена информация о восприятии человеком стресса, процессах, происходящих в стрессовом состоянии, а также о стратегиях копинга (стратегиях преодоления) для выхода из стресса.*

## STRESSLI VAZIYATLARDA KOPPING STRATEGIYALAR

**Begjonova Gulnoza Alisher qizi**

Farg'ona davlat universiteti 1-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15481083>



**ARTICLE INFO**

Received: 16<sup>th</sup> May 2025

Accepted: 20<sup>th</sup> May 2025

Online: 21<sup>th</sup> May 2025

**KEYWORDS**

*Stress, kopping strategiya, ichki motivatsiya, o'z o'ziga baho, stressni boshqarish, stress omillari, qochish va yuzlanish, salbiy va ijobiy kopping, muammoni hal qilish strategiyalari.*

**ABSTRACT**

*Ushbu maqolada insonning stressga bo'lgan munosabati, stress holatida qanday jarayonlar kechishi va stressdan chiqish uchun kopping strategiyalar(kurashish strategiyalari) haqida ma'lumot berilgan.*

**Kirish.** Insonning stressga bo'lgan munosabati, murakkab hodisa bo'lib, bir nechta elementlarni o'z ichiga oladi. Bu javob inson tanasining normal ichki muvozanatini buzadi va o'smirlar stress ostida bo'lganida hayajon, g'azab, qayg'u, quvonch kabi energiya oqimini keltirib chiqaradi. Merriam Webster lug'atiga binoan, stress - bu stressordan kelib chiqadigan holat; ayniqsa, bitta mavjudni o'zgartirishga moyil bo'lgan omillar natijasida vujudga keladigan ruhiy zo'riqish yoki muvozanatdir. Stress ko'pincha hayotdagi o'zgarishlarga javob va bu o'zgarishlarga moslashish zaruratidir. (Packard, 1999). Talabalar tanasi jismoniy yoki aqliy talablarga yoki stressni keltirib chiqaradigan kundalik tartibdagi o'zgarishlar javob beradi. (Sprung, 1998). Aldwin (2007) stressga ishora qilib, insonning atrof-muhit tranzaktsiyasi orqali ishlab chiqarilgan tajriba sifati sifatida bu, yoki haddan tashqari qo'zg'alish yoki kam qo'zg'alish orqali, psixologik yoki fiziologik bezovtalikka sabab bo'ladi. Ayer (2001) ga ko'ra, bizning tanamiz stressni bizning emotsional sog'ligimizga tahdid sifatida qabul qiladi Shuning uchun, o'smirlar ularning normal rivojlanish jarayoniga tasir qiladigan bugungi kun stress omillari va stressni kuchsizlantirish uchun kopping strategiyalarni ishlab chiqishlari kerak.(de Anda, 1997).

**Adabiyotlar tahlili.** Aldwin (2007) hissiy reaksiyalar odatda tashvish, g'azab va qayg'u kabi salbiy his-tuyg'ularga ta'sir ko'rsatishini taklif qildi. Kompas, chempion va Reeslund (2005) travmatik hodisalar, surunkali sharoitlar, tabiiy va insoniy ofatlar va mahalladagi zo'ravonlik o'smirlarda psixopatologiya xavfiga olib kelgan deb taxmin qilgan. Packardga binoan (1999), stress talabalarni nazorat va xavfsizlik hissidan mahrum qiladi va shuning uchun kundalik muammolarni yengish qobiliyatini zaiflashtiradi. Ushbu muammolarning eng keng tarqalgani maktab bilan bog'liq (masalan, tengdoshlar tomonidan qo'rqitish, o'qituvchilar bilan muammolar va akademik qiyinchiliklar) va shaxslararo munosabatlar (masalan, otalarga aka -uka va tengdoshlari bilan nizolar yoki muammolar). Bir tadqiqotchi ta'kidlaganidek, bu o'z-o'zidan zararli bo'lgan stress tajribasi emas, aksincha, salbiy tasirni yaratdigan stressni adekvat ravishda yenga olmaslik stressni keltirib chiqaradi (Geisthardt & Munsch, 1996). Stress - biror narsa xavf ostidabo'lgan shaxs va uning atrof-muhiti va hissiyot yoki e'tiqod o'rtasidagi nomutanosiblikdan dalolat beradi. (Seiffge-Krenke, Aunola va Nurmi, 2009). Wiesman (2012) aytdi o'smirlarning o'rta maktabga o'tishi bilan ularning qiziqishi va motivatsiyasi pasayadi. Bundan tashqari, u o'smirlarning qadriyatlarini va e'tiqodlarini yoshi



ulg'aygan sari pasayganligi sababli, ularning o'zlarini rag'batlantirish qobiliyati ularning xohishiga aylanishi shart. O'smirning maqsadlari ularning maktabda yaxshi o'qish va o'qishga bo'lgan xohishiga asoslanishi kerak (Visman). Sawatzky va boshqalarga ko'ra. (2012), o'z-o'zini samaradorligi koping strategiyalarni boshlash qobiliyati sifatida keng tan olingan va o'smirlarga stressli vaziyatgaga duch kelganda muvaffaqiyatli stressni boshqarishda yordam beradi

O'smirlarning stressga qarshi kurashishiga yordam beradigan ko'plab strategiyalar mavjud. O'quvchilar maktab muhiti bilan bog'liq katta miqdordagi stressga duch keladilar va bu ularning o'qishdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu bosimlar qatoriga testlardan o'tish, tengdoshlarning bosimi, muvaffaqiyatga erishish, yaxshi baholar olish va ijobiy do'stliklar o'rnatish kiradi. Maktab o'smirlar hayotidagi eng katta stress manbalaridan biridir.

Maktabdagi topshiriqlar haddan tashqari qiyin bo'lib qoladi va bu o'smirlarning otionalari, direktorlar va o'qituvchilari bilan bo'lgan munosabatlariga salbiy ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, stress o'smirlarning o'ziga bo'lgan qiziqishini yo'qotishiga olib keladi va bu ularni salbiy xatti-harakatlarga — erta homiladorlik, giyohvand moddalar yoki spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish, tengdoshlar bilan ijtimoiy muammolar — olib kelishi mumkin. Ba'zi stress manbalari o'quvchilarning nazoratidan tashqarida: insoniy ofatlar, surunkali oilaviy kasalliklar, qashshoqlik yoki hatto mahalla zo'rvonligi. Ammo bu stress omillari baribir alomatlarini kuchaytiradi va o'smirlarning tushkunlik, qo'rquv yoki hatto o'z joniga qasd qilish haqidagi fikrlarni boshdan kechirishiga sabab bo'ladi.

O'smirlar stressli holatlarga qanday munosabatda bo'lishlarini o'rganishlari kerak. Tadqiqotlar ko'rsatganidek, stress bilan kurashishning ijobiy va salbiy usullari mavjud (Howard & Medway, 2004). Boshqalar bilan muloqot qilish, yordam so'rash, muammoni hal qilish, harakat qilish va qo'llab-quvvatlov izlash — bularning barchasi o'smirlar stress bilan kurashishda qo'llashi mumkin bo'lgan ijobiy usullardir (Howard & Medway, 2004; Sontag & Graber, 2010; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2008). Stress bilan kurashish (Coping) — bu ongli va ixtiyoriy jarayon bo'lib, hissiyot va fikrlarni boshqarishga, xatti-harakat va jismoniy qo'zg'alishni tartibga solishga, hamda stress manbasini kamaytirish maqsadida atrof-muhitga ta'sir qilishga qaratilgan harakatlarni o'z ichiga oladi (Wadsworth va boshq., 2008). Lazarus va Folkman (1984) ta'kidlaganidek: "Stress — bu hayotning ajralmas jihati, insonning qanday yashashi esa bu stress bilan qanday kurashishiga bog'liq" (21-bet). Ushbu tadqiqot stress bilan kurashishga oid olti aniq strategiyani qo'llash va ularning o'quvchilarning maktabdagi ijobiy faoliyatiga, ya'ni stress darajasini pasaytirish, ichki motivatsiya va o'z kuchiga ishonchini oshirishga ta'sirini o'rganishga qaratilgan.

### **Kurashish uslublari (Coping Styles)**

Stress bilan kurashish uslublari maktabdagi doimiy muvaffaqiyat uchun muhim hisoblanadi. Lazarus va Folkman (1984) ta'kidlashicha, kurashish uslublari — bu shaxslar boshdan kechirayotgan turli stress holatlariga mos ravishda qo'llaniladigan harakatlar uchun ishlatiladigan umumiy atamadir. Frydenberg (1997) esa, bu atamalar ko'plab kontekstlarda chalkash ishlatilishini, ya'ni "kurashish harakatlari", "kurashish strategiyalari", "kurashish taktikasi" yoki "kurashish resurslari" atamaları o'zaro almashtirib ishlatilganini bildiradi.



Colten va Gore (1991) o'tkazgan tadqiqotga ko'ra, kurashish uslublari ichki kurashish resurslarining yakuniy natijalar bilan qanday bog'lanishini ko'rsatadi. Misol uchun, faol kurashish (active coping) va jalb etuvchi kurashish (engagement coping) kabi uslublar turli strategiyalar bilan bog'liq bo'lgan kurashish uslublari kiradi (Clarke, 2006).

Jorgensen va Dusek (1990) esa yaxshi va yomon kurashish uslublari o'rtasidagi farqni o'rgangan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yaxshi kurashish uslublari jismoniy mashqlar yoki holatning ijobiy tomonini ko'rishga asoslangan kognitiv faoliyatlar kiradi (Jorgensen & Dusek). Aksincha, yomon kurashish uslublari o'zini ayblash, giyohvandlikka berilish yoki odamlar bilan muloqotdan qochish kabi salbiy xatti-harakatlar bilan ifodalanadi (Jorgensen & Dusek).

Kurashish — bu stress manbaini yoki unga bo'lgan hissiy munosabatni o'zgartirish uchun qo'llaniladigan nazoratli javob shaklidir (Jaser va boshq., 2005). Sontag va Graber (2010) aytishicha, stress bilan kurashish — bu tashqi va ichki talablarga javoban boshqaruvga qaratilgan harakatdir. Ushbu tadqiqot o'smirlarning stress bilan kurashish uslublari ularning psixologik moslashuvi bilan bog'laydi (Jorgensen & Dusek). Xususan, to'rt tadqiqot asosida olib borilgan izlanishlar shuni ko'rsatdiki, muammoni hal qilish, boshqalarga murojaat qilish va qochish (ya'ni samarasiz kurashish) kabi uslublar o'qituvchilar va psixologlar tomonidan o'quvchilarga yordam berish uchun qo'llanilgan. Agar bunday kurashish strategiyalari erta bosqichda joriy etilsa, ular muvaffaqiyatli natijalarni ko'rsatgan (Frydenberg va boshq., 2004).

Bundan tashqari, Suldo, Shaunessy va Hardesty (2008) kurashish uslublari ijobiy yoki salbiy baholash shaklida tasniflagan. Ularning tadqiqotida idrok etilgan stress va kurashish uslublari o'rtasidagi bog'liqlik, hamda stress turiga qarab samarali kurashish uslublari o'rganilgan (Suldo va boshq.). Xususan, tadqiqotda t-testi va fokus guruhlarini orqali umumiy kurashish uslublari (masalan, moddaga bog'liqlik, qochish, hokimiyatga qarshi isyon) barcha o'quvchilarda kuzatilganini ko'rsatgan; biroq, ilg'or darajadagi o'quvchilar ushbu isyonkor xatti-harakatlarga qarshi turish uchun o'z o'qishlariga diqqatni jamlash va muammolarini hal qilish usullarini ishlab chiqqanlar (Suldo va boshq.).

### **Kurashish strategiyalari**

O'quvchilar darsga yaxshiroq e'tibor qaratadilar va yaxshi natijalarga erishadilar, agar ularni stress chalg'itmasa. O'smirlar ko'p hollarda strategiyalarni ajratishda yoki qaysi strategiyani ishlatishni tanlashda qiynaladilar, ayniqsa bu strategiyalar turli vaziyatlarda har xil ta'sir ko'rsatsa. Garchi ko'plab strategiyalar alohida ishlamasam ham, ayrim strategiyalar bir-birini to'ldiradi va stress darajasiga qarab farq qiladi.

Past darajadagi stress holatida, o'quvchilar bir vaqtning o'zida ham hissiy (emotion-focused), ham muammoga yo'naltirilgan (problem-focused) kurashish strategiyalaridan foydalanadilar. Stress darajasi pastdan o'rtacha darajaga oshganida, muammoga yo'naltirilgan strategiyalar ustunlik qiladi. Biroq stress o'rtacha darajadan yuqori darajaga chiqqanida, hissiy kurashish strategiyalari ustuvor bo'ladi. Bu qisman tashvish darajasining yuqoriligi, muammolarga haddan tashqari e'tibor qaratilishi, hamda himoyaviy va kamroq e'tiborli muammoni hal qilish ko'nikmalarining mavjudligi bilan bog'liqdir (Lazarus va Folkman, 1984).

Lazarus va Folkman (1984) stressga qarshi kurashishning ikki asosiy strategiyasini — muammoga yo'naltirilgan kurashish va hissiyotga yo'naltirilgan kurashish — bir nechta funksiyalarini aniqladilar. Ushbu strategiyalar har xil kurashish xatti-harakatlarini o'z ichiga oladi, shu jumladan, hissiyotga yo'naltirilgan strategiyaning bir turi bo'lgan chetlab o'tish (yoki



inkor etish) strategiyasi ham bor. Ebata va Moos (1994) bu usulni aynan hissiyotga yo'naltirilgan strategiya deb ta'rifladilar. Bu strategiya ko'proq qiyin ahvoldagi o'smirlar tomonidan qo'llaniladi va unda muammoni rad etish yoki kamaytirishga qaratilgan kognitiv harakatlar mavjud. Bunday strategiyaga xos bo'lgan xatti-harakatlar o'smirlarning rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularga befarqlik, chalg'ituvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish yoki muammoni inkor qilish kiradi. Oddiy qilib aytganda, chetlab o'tish strategiyasi o'smirlar tomonidan salbiy hayotiy hodisalardan kelib chiqqan stressni inkor etish yoki u haqida o'ylamaslikka urinish sifatida namoyon bo'ladi (Ebata va Moos, 1994).

Hissiyotga yo'naltirilgan kurashishning ikkita asosiy xatti-harakatiga – hissiy qo'llab-quvvatlashni joriy etish va taranglikni kamaytirish orqali stressni kamaytirish – qayta-qayta duch kelinadi. Hissiyotga yo'naltirilgan strategiya ijobiy va salbiy natijalar keltirishi mumkin. Hissiy reaksiya bildirish (Brdar, Rijavec va Loncaric, 2006) va g'azabni to'kib solish (Horwitz, Hill va King, 2011) salbiy xatti-harakatlar sifatida tasniflangan, do'stlardan tasalli izlash (Brdar va boshq., 2006) va hazil ishlatish (Doron, Stephan, Boiche va Le Scanff, 2009) esa ijobiy kurashish shakllariga misol bo'la oladi. Masalan, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiyotga yo'naltirilgan kurashish ba'zida maqsadlar va yo'naltirilgan harakatlarni cheklaydi, chunki bu strategiya salbiy javoblarni, jumladan chetlab o'tish, salbiy hissiyotlarga bog'lanib qolish yoki inkor etishni o'z ichiga oladi (Colten va Gore, 1991; Hobfoll, 1998). O'smirlar oldinga siljishi uchun ular dam olishni o'rganishlari, himoyalovchi munosabatdan voz kechishlari va "o'zini bosib turish"ni bilishlari zarur, deya ta'kidlaydilar Monat, Lazarus va Reevy (2007).

Tadqiqot shuni xulosaladi: hissiy ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, instrumental (amaliy) ijtimoiy yordam, ijobiy talqin qilish, o'zini tiyish, hazil ishlatish va hissiy muvozanatni saqlash – bularning barchasi o'smirlar hayotidagi stresslarni baholashda foydali bo'lishi mumkin bo'lgan ijobiy xususiyatlardir (Monat va boshq., 2007).

Spektrning boshqa tomonida esa muammoni hal qilish strategiyalari mavjud bo'lib, ular faol yondashuv yoki harakatga asoslangan murosa mexanizmini ifodalaydi (Hobfoll, 1998). Topilmalar shuni ko'rsatdiki, bu strategiya stressli holatlarning ta'sirini kamaytirishga qaratilgan qayta konseptualizatsiya qilingan faol yondashuv bo'lib, bu orqali yoshlar maqsad qo'yish, reja tuzish va yordam so'rashni o'rganishlari mumkin (Zeidner va Endler, 1996). Tadqiqotchilar aniqladiki, bu yondashuv har doim ham muvaffaqiyatli bo'lmasa-da, vaziyatga nisbatan amaliy harakatlar qilish orqali uni o'zgartirishga harakat qilishning o'zi katta ahamiyatga ega edi (Hobfoll, 1998).

Adabiyotlar shuni ta'kidlaydiki, javoblarni mashq qilish, savollar berish va muzokara ko'nikmalaridan foydalanish orqali faol rejalashtirish o'smirlarda stressni kamaytirishga yordam beradi (Monat va boshq., 2007). Tenenbaum, Varjas, Meyers va Parris (2011) o'smirlarning stressga qarshi kurashish qobiliyati va strategiyalarni samarali qo'llashlarini o'rgangan. Ularning tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, muammoga yo'naltirilgan yondashuv hissiy yondashuvga shunchalik o'xshab ketadiki, ba'zi xatti-harakatlar bir-birini takrorlagan, masalan: ijtimoiy yordam izlash, masofalanish va xatti-harakatni ichga olish (Tenenbaum va boshq., 2011).

Stressga qarshi kurashishda chetlab o'tishga asoslangan yondashuv (avoidance-focused coping) ko'proq salbiy oqibatlarga olib keladi, ammo qisqa muddatli foydalanish uchun foydali bo'lishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, bu strategiyaga kiruvchi mavzular asosan inkor qilish va



muammodan chetlashish yoki xatti-harakatdan voz kechishga asoslangan bo'lib, stress bilan kurashishning bir shakli sifatida baholanadi.

**Xulosa:** Xulosa o'rnida shuni aytishim mumkinki, stressli vaziyatlarda coping strategiyalari insonning psixologik holatini barqarorlashtirishda muhim o'rin tutadi. Ushbu strategiyalar shaxsning stress omillariga nisbatan moslashishiga, ularni boshqarishiga va salbiy oqibatlarni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, coping strategiyalari salbiy va ijobiy bo'lishi mumkin. Salbiy coping strategiyalari stressni vaqtinchalik kamaytirsa-da, uzoq muddatda salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin (masalan, spirtli ichimliklarga berilish, o'zini yakkalash). Ijobiy coping strategiyalari esa stressni samarali boshqarish va psixologik farovonlikni saqlash imkonini beradi.

Umuman olganda, stressli vaziyatlarda coping strategiyalarini to'g'ri tanlash va qo'llash insonning ruhiy barqarorligini oshirishga yordam beradi. Shuning uchun ham psixologik maslahatlar, treninglar va o'z-o'zini boshqarish texnikalari stress bilan samarali kurashishning muhim omillari hisoblanadi.

### References:

1. Лазарус, Р., Фолкман, С. (1984). Стресс, оценка и копинг. Нью-Йорк: Springer Publishing.
2. Бек, А. Т., Эмери, Г., Гринберг, Р. Л. (2005). Когнитивная терапия тревоги и фобий. Москва: ЭКСМО.
3. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
4. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
5. Кон, В. Е. (2012). Психология стресса и копинг-стратегии. Санкт-Петербург: Питер.
6. Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
7. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
8. Рогов, Е. И. (1998). Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Москва: ВЛАДОС.
9. Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
10. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.