



Askarova Gulruh,
*Nizomiy nomidagi TDPU
Pedagogika va psixologiya fakulteti
Amaliy psixologiya kafedrasi o'qituvchisi*



Abdullayev Raxmonjon,
*Nizomiy nomidagi TDPU
Pedagogika va psixologiya fakulteti
4-kurs talabasi*

TALABALARNING QIYIN VAZIYATDARDAGI KOPING-XULQ ATVORI

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarning koping xulq-atvori ularning hayotidagi muhim jihat sifatida ko'rib chiqiladi. Qiyinchiliklarni yengish uchun ular qo'llaydigan koping-xulq-atvor o'rganiladi. Mualliflar ushbu koping xulq-atvorlarning talabalar muvaffaqiyati va psixologik farovonligiga ta'siriga e'tibor qaratib, talabalarning ta'lim muhitida moslashuvini yaxshilash uchun samarali kurashish mexanizmlarini qo'llab-quvvatlash zarurligini ta'kidlaydilar.

Аннотация. В данной статье рассматривается копинг-поведение студентов как важный аспект их жизни. Исследуются стратегии, которые они используют для преодоления трудностей. Авторы обращают внимание на влияние этих стратегий на студенческую успешность и психологическое благополучие, подчеркивая необходимость поддержки эффективных копинг-механизмов для улучшения адаптации студентов в учебной среде.

Annotation. This article examines students' coping behavior as an important aspect in their lives. The coping behavior they use to overcome difficulties is studied. The authors focus on the impact of these coping behaviors on student achievement and psychological well-being, and emphasize the need to support effective coping mechanisms to improve student adjustment in the educational environment.

Tayanch soʻzlar: talabalar, koping xulq-atvor, qiyinchiliklarni yengish, akademik muvaffaqiyat, psixologik farovonlik, moslashish, oʻquv muhiti.

Ключевые слова: студенты, копинг-поведение, преодоления трудностей, академическая успешность, психологическое благополучие, адаптация, учебная среда.

Keywords: students, coping behavior, overcoming challenges, academic success, psychological well-being, adaptation, educational environment.

Kirish. Inson hayoti davomida yoshidan qatʼi nazar, turli qiyinchiliklarga duch keladi. Bu qiyinchiliklar nafaqat rivojlanish muammolari va yoshga bogʻliq inqirozlar, balki kundalik hayot bilan ham bogʻliq vaziyatlardir. Kundalik qiyin vaziyatlarni yengib oʻtish jarayonida insonga oʻz saʼy-harakatlarini amalga oshirish uchun zarur boʻlgan usullar, shartlar va imkoniyatlar, shuningdek, ushbu usullarni qoʻllash qobiliyati haqida bilim kerak. Bu bilim siz ulgʻayganingizda va maʼlum hayotiy tajribalarni toʻplaganingizda yuzaga chiqadi. Qiyin hayotiy vaziyatlarni bartaraf etishga qaratilgan xatti-harakatlar odatda psixologiya fanida koping xulq-atvori, koping xatti-harakati deb ataladi¹.

Odamlarning stressli hodisalar bilan qanchalik samarali kurashishi ularning subyektiv farovonligining asosiy omilidir. Oliy taʼlim tizimida bugungi kunda talabalar taʼlim jarayoni va shaxsiy munosabatlar bilan bogʻliq turli xil stressli vaziyatlarni boshdan kechiradi. Talabalar katta hajmdagi maʼlumotlar, turli muddatlarga ega boʻlgan turli xil vazifalarni oladi, shuningdek, ularning koʻpchiligi oʻqish davomida ham oʻqiydi, ham ishlaydi, bu esa oʻqish uchun doimiy vaqt yetishmasligiga olib keladi. Oʻz navbatida, talabalar nafaqat keyinchalik ish uchun zarur boʻlgan kasbiy bilim va koʻnikmalarga ega boʻlishlari, balki hayot qiyinchiliklariga dosh bera olishlari, turli xil toʻsiqlarni muvaffaqiyatli yengib oʻtishlari va oʻz maqsadlariga erishishlari kerak. Toʻsiqlarni yengish, qiyin vaziyatdan chiqish yoʻlini topish, xulq-atvorning konstruktiv shakllaridan foydalanish nafaqat universitetda muvaffaqiyatli oʻqish omillaridan biri, balki mutaxassisning kelajakdagi kasbiy faoliyatida maqsadlarga erishish uchun zarur shartdir.

Zamonaviy oʻquv muhiti talabalarga koʻplab qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi, ularda ayrim vaziyatlarda stress holatlari kuzatiladi. Hozirgi vaqtda stress bilan kurashish masalasi zamonaviy taʼlim tizimida

¹ Аскарлова Гулрух, Усманова Эльмира. Основные подходы к изучению копинг – стратегий в трудных жизненных ситуациях // «Scientific Progress» Scientific Journal ISSN: 2181-1601. Volume: 1, ISSUE: 5.

asosiy o‘rin tutmoqda. Inson o‘spirin davrida ko‘plab inqirozlarga duch kelganida, stressni qanday yengishi muhimdir. Qiyinchiliklar bilan kurashadigan noto‘g‘ri koping-xatti-harakatlari salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin, agar ular odatiy holga kelib qolsa va singib ketgan bo‘lsa, psixologik farovonlikka va keyingi hayotida moslashishga ta‘sir qiladi. Ushbu maqolada biz turli xil koping-strategiyalari talabalarining o‘rganishi va ishlashiga qanday ta‘sir qilishini ko‘rib chiqamiz.

Xulq-atvorga dosh berish yoki xulq-atvorni yengish – bu qiyinchiliklar, stress yoki salbiy his-tuyg‘ular bilan kurashishga qaratilgan turli xil psixologik va xulq-atvor strategiyalari. Bu qiyin vaziyatlarga yoki qiyinchiliklarga moslashishning faol jarayoni bo‘lib, stress omillarini tushunish, qabul qilish va ularni yengish uchun harakatlarni o‘z ichiga oladi².

Maqsad va uni asoslash. Koping xulq-atvor muammosini ko‘plab olimlar o‘rganishgan, ulardan: R.Lazarus va S.Folkman, Ebata va R.Mus, N.Haan, S.K.Nartova-Bochaver, L.I.Ansiferova, T.L.Kryukovoy, Y.V.Bityutskaya va boshqalar. Ushbu tadqiqotchilar odamlarning ta‘lim sharoitida stressni qanday yengishlarini tushunishga hissa qo‘shib, koping xulq-atvor bo‘yicha qimmatli ilmiy nuqtayi nazarlarni taqdim etdilar³.

Amerikalik psixolog-olimlar R.Lazarus va S.Folkman tomonidan koping xulq-atvor bo‘yicha tadqiqotlar olib borilgan. Ularning “Stress, baholash va yengish” ishi stressni yengish strategiyalari va ularning vaziyatlarga moslashishga ta‘sirini tushunishga muhim hissa qo‘shgan⁴.

Koping xulq-atvor stress nazariyasi doirasida (uni yengishga qaratilgan mexanizm sifatida), moslashish kontekstida (atrof-muhit talablari va ichki resurslar o‘rtasidagi muvozanatni saqlash uchun inson faoliyati sifatida) o‘rganildi. Zamonaviy psixologiyada koping mavzusi jadal rivojlangan ilmiy yo‘nalishga aylandi, unga qiziqish yil sayin ortib bormoqda.

Psixologik adabiyotlar koping xulq-atvorni aniqlashning ikki xil yondashuvini ko‘rsatadi. Birinchi yondashuv tarafdorlari vaziyatni psixologik himoya qilish strategiyalari va mexanizmlari bilan ongli ravishda o‘zgartiradigan keng tushuncha deb hisoblashadi. S.K.Nartova-

² Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 2011. – № 1.

³ Аскарова Гулрух, Усманова Эльмира. Основные подходы к изучению копинг – стратегий в трудных жизненных ситуациях // «Scientific Progress» Scientific Journal ISSN: 2181-1601. Volume: 1, ISSUE: 5.

⁴ Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. – N.Y., 1984.

Bochaver shunday deb yozadi: “So‘zning keng ma’nosida koping, subyektning tashqi yoki ichki xarakterdagi vazifalar bilan o‘zaro ta’sirining barcha turlarini o‘z ichiga oladi – muammoli vaziyatni o‘zlashtirish yoki yumshatish, ko‘nikish yoki undan qochishga urinishlar”⁵.

R.Lazarus va S.Folkman kopingni shaxs va vaziyat o‘rtasidagi dinamik o‘zaro ta’sir sifatida, tashqi yoki ichki qarama-qarshiliklarni bartaraf etishga qaratilgan kognitiv, xulq-atvor va hissiy harakatlar deb hisoblaydi⁶.

Ushbu ta’rif mualliflari urinishlar, insonning harakatlari haqida, ya’ni hayot qiyinchiliklariga dosh berish jarayoni haqida gapirishadi. Shu bilan birga, urinishlar muvaffaqiyatli bo‘lishi mumkin yoki ular kerakli natijani bermasligi mumkin. Qanday bo‘lmasin, salbiy hayotiy vaziyatlarni yengish vazifasi qiyinchiliklarni yengish yoki ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish yoki bu qiyinchiliklardan qochish yoxud shunchaki ularning mavjudligiga toqat qilishdir.

Ikkinchi yondashuvning olimlari koping xulq-atvorning o‘ziga xos shakllari sifatida kurashish va himoyalanishni ajratadilar. N.Haan koping (coping mechanism) va himoya (defense mechanism) bir xil jarayonlarga asoslanganini, ammo qarama-qarshi yo‘nalishga ega ekanligini aniqlagan⁷.

Rossiyalik olim T.L.Kryukovanning so‘zlariga ko‘ra, koping xulq-atvor psixologik himoyadan farq qiladi, chunki u ongli harakatlar strategiyasidir. Bu tahdidni bartaraf etish, aralashuvni bartaraf etish va shaxsni vaziyat talablariga yaxshiroq moslashtirishga qaratilgan. Shuni ta’kidlash kerakki, koping xulq-atvor vaziyatni insonning niyatlariga muvofiq o‘zgartirishga yordam beradi yoki vaziyatni o‘zgartirishning iloji bo‘lmagan hollarda ularga dosh berishga va chidashga yordam beradi⁸.

Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi. A.A.Kiseleva, V.V.Kozlov, T.A.Malyxning pedagogika instituti talabalarini R.Lazarus va S.Folkmaning “Koping xulq-atvorning yo‘llari” usulidan foydalangan

⁵ Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. № 5. – С. 20-30.

⁶ Lazarus R.S., & Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 1984. pp. 851-865.

⁷ Haan N. Coping and defending. Process of selfenvironment organization. – N.Y.: Academic Press, 1977.

⁸ Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. – С. 55–65.

Yoshlarga xos bo'lgan xatti-harakatni bartaraf etishning eksperimental ravishda aniqlangan xususiyatlari ularning muvaffaqiyatini emas, balki umumiy ijtimoiy va shaxsiy muvaffaqiyatini bashorat qilish imkonini beradi. Talabalarni qiyin vaziyatlardan muvaffaqiyatli o'tishining eng muhim sharti kattalarning yordami va yo'l-yo'rig'idir. Qiyin vaziyatda xatti-harakatlarni tartibga solishga imkon beradigan eng tezkor harakatlar hissiy holatlarni o'z-o'zini tartibga solish usullaridir.

holda o'rganishga bag'ishlangan ishlarida talabalar o'rtasida mavjud bo'lgan farqlar – kelajak. o'qituvchilari va boshqa mutaxassisliklar talabalari tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, bo'lajak o'qituvchilarning aniqlangan kurash strategiyalari boshqa mutaxassisliklar talabalariga qaraganda ancha yuqori bo'lib chiqdi⁹.

I.L.Fedotenko, I.A.Yugfeld, A.A.Yakovlev asarlarida talabalar “Qarama-qarshilik”, “Parvozdan qochish”, “Uzoqlashish”, “Ijtimoiy yordamga intilish” kabi yengish strategiyalarining ustun shakllarini aniqladilar; “Mas’uliyatni o'z zimmasiga olish” va “Ijobiy qayta baholash” kamroq darajada ifodalanadi; “O'z-o'zini nazorat qilish” va “Muammolarni hal qilish usullarini rejalashtirish” deyarli taqdim etilmaydi¹⁰.

T.Y.Udalova, A.V.Mordik, O.G. Ivanova, L.V. Puzireva, Y.S.Nikiforova, E.S.Shikeneva ham o'quvchilar o'rtasida “Qochish” strategiyasining yuqori darajada namoyon bo'lishini ta'kidladilar¹¹.

Umuman olganda, yoshlarga xos bo'lgan xatti-harakatni bartaraf etishning eksperimental ravishda aniqlangan xususiyatlari ularning muvaffaqiyatini emas, balki umumiy ijtimoiy va shaxsiy muvaffaqiyatini bashorat qilish imkonini beradi. Talabalarni qiyin vaziyatlardan muvaffaqiyatli o'tishining eng muhim sharti kattalarning yordami va yo'l-yo'rig'idir. Qiyin vaziyatda xatti-harakatlarni tartibga solishga imkon beradigan eng tezkor harakatlar hissiy holatlarni o'z-o'zini tartibga solish usullaridir. Ushbu usullar vaziyatni to'g'ri baholashga, ularni o'z imkoniyatlaringiz bilan bog'lashga va shundan kelib chiqib to'g'ridan to'g'ri qiyinchilikni yengishga qaratilgan xatti-harakatlarni maqsadli amalga oshirishga xalaqit beradigan haddan tashqari stressdan xalos bo'lishga imkon beradi.

Yuqoridagi tahliliy ishlar natijalariga ko'ra, hozirgi vaqtda zamonaviy yoshlarning ta'lim olish bosqichida qiyin hayotiy vaziyatlardan

⁹ Киселева А.А., Козлов В.В., Малых Т.А. Копинг-стратегии будущих педагогов // Педагогический ИМИДЖ. 2018. Т. 12. № 4 (41). – С. 118–129.

¹⁰ Федотенко И.Л., Югфельд И.А., Яковлева А.А. Конфликтность личности будущих учителей как психологический фактор их профессионального самоопределения // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. № 5. – С. 120–125.

¹¹ Удалова Т.Ю., Мордык А.В., Иванова О.Г., Пузырева Л.В., Никифорова Ю.С., Шикенева Е.С. Сравнительная характеристика мотивации к избеганию неудач и стратегий поведения в стрессовых ситуациях студентов медицинского и педагогического вузов // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2017. Т. 16. № 3. – С. 11.

chiqishning moslashuvchan strategiyalarini o'zlashtirish dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish uchun imkoniyatlar yaratilmoqda, degan xulosaga kelish mumkin.

Koping muammosi bo'yicha tadqiqotlarni tahlil qilish bizga qiyinchiliklarga dosh berish strategiyalarini sinovdan o'tkazish yoki o'z resurslaridan oshib ketish sifatida baholanadigan muayyan tashqi va ichki talablarni boshqarish uchun doimiy o'zgaruvchan kognitiv va xulq-atvor harakatlari sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi. Qiyin vaziyatlarda koping xulq-atvorning maqsadi – bu bizga qiyinchiliklarni yengish yoki ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish yoki bu qiyinchiliklardan qochish yoxud ularga chidash imkonini beradi.

O'z-o'zini samaradorlik (effektivlik), optimizm va o'zini tuta bilish kabi individual xususiyatlar koping-strategiyani tanlashga ta'sir qilishi mumkin. Masalan, yuqori darajadagi o'z-o'zining samaradorligiga ega bo'lgan o'quvchilar faol strategiyalarni afzal ko'radilar, chunki ular muammolarni samarali hal qilish qobiliyatiga ishonadilar¹².

Ta'lim muhitining xususiyatlari ham talabalarning yengish xulq-atvoriga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Kurs yukining intensivligi, professor-o'qituvchilarning yordami va talabalar uchun resurslarning mavjudligi strategiyalarni tanlashga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan omillardir. Masalan, yuqori darajadagi akademik stressga duchor bo'lgan talabalar "qochish" koping-strategiyalarini qo'llashlari mumkin¹³.

Ushbu omillarni tahlil qilish talabalarni qo'llab-quvvatlashga, ta'lim muhitida stressni boshqarish uchun yanada samarali dasturlar va resurslarni, yanada moslashtirilgan yondashuvlarni yaratishga imkon beradi.

Talabalarning koping xulq-atvori, ya'ni stressni yengish strategiyalarini tanlashi va qo'llashi ko'pgina omillarga bog'liq. Ushbu omillarni tahlil qilish bizga talabalar nima uchun ma'lum strategiyalarni tanlashlarini va ularning koping-xatti-harakatlarining samaradorligiga qanday omillar ta'sir qilishini yaxshiroq tushunishga imkon beradi.

Samarali koping-strategiyalarini o'zlashtirgan talabalar ko'pincha barqarorroq hissiy holatga ega bo'lishadi. Bu ularning diqqatini jamlash, ma'lumotni o'zlashtirish va o'quv topshiriqlarini muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'z-o'zini samaradorlik (effektivlik), optimizm va o'zini tuta bilish kabi individual xususiyatlar koping-strategiyani tanlashga ta'sir qilishi mumkin. Masalan, yuqori darajadagi o'z-o'zining samaradorligiga ega bo'lgan o'quvchilar faol strategiyalarni afzal ko'radilar.

¹² Carver, C.S., & Scheier, M.F. Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior. // Psychological Review, 1981., 88(4). pp. 329-349.

¹³ Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. Psychological Bulletin, 129(2), 2003., 216-269.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, koping xulq-atvori talabalarning xatti-harakatlarida muhim rol o'ynaydi. Qo'llab-quvvatlovchi muhitga ega bo'lganlar, odatda, ta'limdagi qiyinchiliklarini muvaffaqiyatli yengishadi. Do'stlar, oila va ta'lim hamjamiyatlarining yordami ijobiy ta'lim dinamikasiga hissa qo'shishi mumkin.

Rejalashtirish va maqsadlarni belgilash kabi samarali koping xulq-atvoridan foydalanish o'quv jarayonini tashkil qilishni sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Stressni samarali boshqara oladigan talabalar o'zining ta'lim olish jarayoniga yanada ehtiyotkorlik bilan yondashishlari mumkin, bu esa o'qishni muvaffaqiyatli o'zlashtirishga hissa qo'shadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, koping xulq-atvori talabalarning xatti-harakatlarida muhim rol o'ynaydi. Qo'llab-quvvatlovchi muhitga ega bo'lganlar, odatda, ta'limdagi qiyinchiliklarini muvaffaqiyatli yengishadi. Do'stlar, oila va ta'lim hamjamiyatlarining yordami ijobiy ta'lim dinamikasiga hissa qo'shishi mumkin.

Ijobiy fikrlash koping xulq-atvoridan foydalanadigan talabalar akademik muammolarni o'sish va rivojlanish imkoniyatlari sifatida ko'rishlari mumkin. Bu ularning o'qishga bo'lgan motivatsiyasiga va ishni yengish qobiliyatiga ta'sir qiladi¹⁴.

Xulq-atvorning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

1. Vaziyatni baholash: odamlar duch keladigan stress yoki qiyinchiliklarni baholaydilar. Bu voqealarning shaxs uchun ahamiyatini tushunishni o'z ichiga oladi.

2. Strategiyaning tanlash: vaziyatni baholash asosida inson o'ziga xos kurash strategiyalarini tanlaydi. Ushbu strategiyalar faol (masalan, qo'llab-quvvatlash, maqsadni belgilash) yoki passiv (masalan, qochish, o'zini tinchlantirish) bo'lishi mumkin.

3. Ichki moslashuv: bu qiyinchiliklarni samaraliroq yengish uchun insonning emotsional, kognitiv va xulq-atvor holatini o'zgartirishni o'z ichiga olgan ichki jarayon¹⁵.

4. O'zgarishlarga moslashish: bardosh berish xatti-harakati o'zgarishlar va stress omillarini butunlay yo'q qilishga emas, balki ularga moslashishga qaratilgan.

Koping xulq-atvor psixologiyaning muhim qismi bo'lib, odamlarga kundalik hayotda stress bilan samarali kurashishga yordam beradi¹⁶.

Koping xulq-atvor talabalar psixologiyasining muhim jihati bo'lib, ularning o'qishi ta'sir qiladi. Bu jarayon talabalarning turli

¹⁴ Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 2003., 216-269.

¹⁵ Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 2003., 216-269.

¹⁶ Carver, C. S., & Scheier, M. F. Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior. *Psychological Review*, 1981., 88(4), 329-349.

akademik qiyinchiliklar, stress va kundalik qiyinchiliklarni yengishi uchun foydalanadigan turli strategiyalarni o'z ichiga oladi. Ushbu sohadagi tadqiqotlar koping xulq-atvori va ta'lim jarayoni o'rtasidagi munosabatlarning turli tomonlarini ochib beradi.

Stress kognitiv funksiyaga, shu jumladan, diqqatni jamlash va ma'lumotni eslab qolish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Samarali kurash strategiyalari salbiy ta'sirni yumshata oladi va talabalarning kognitiv faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi¹⁷.

Yakuniy qism. Umuman olganda, talabalarda koping xatti-harakatlari ularning ta'lim tajribasini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Ushbu ta'sirlarni tushunish nafaqat muvaffaqiyatli o'rganishga, balki butun talabalarning rivojlanishiga yordam beradigan yanada qulay ta'lim muhitini yaratishga yordam beradi. Koping xulq-atvor va akademik muvaffaqiyat o'rtasidagi munosabatlar mexanizmlarini yaxshiroq tushunish uchun ushbu sohada qo'shimcha tadqiqotlar talab etiladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, ta'lim muhitida stressni muvaffaqiyatli bartaraf etishda samarali koping xulq-atvori muhim rol o'ynaydi. Har xil strategiyalar, jumladan, faol va emotsional strategiyalar talabalarga turli vaziyatlarga moslashish imkoniyatini beradi. Ushbu sohadagi tadqiqotlar shuni ta'kidlaydiki, ongli tanlov qilish hamda strategiyalarni birlashtirish farovonlik va akademik ko'rsatkichlarni sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Samarali kurash xulq-atvori talabalar tajribasining ajralmas qismidir va bu ko'nikmalarni rivojlantirish maktabda va hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun muhimdir.

Talabalarning koping xatti-harakatlari, ular hayotining turli jabhalariga ta'sirini tushunishni chuqurlashtirish sohasidagi tadqiqotlarni davom ettirish kerak. Tadqiqotlar turli darajadagi stressga ega bo'lgan talabalar kabi muayyan populyatsiyalarga e'tibor qaratishi va o'quvchilarning xatti-harakatlarini yengishda qo'llab-quvvatlash uchun ko'proq individual yondashuvlarni ishlab chiqishi mumkin. Bu talabalarning umumiy farovonligini yaxshilash uchun samarali dasturlar va tadbirlarni yaratishga imkon beradi.

Umuman olganda, talabalarda koping xatti-harakatlari ularning ta'lim tajribasini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Ushbu ta'sirlarni tushunish nafaqat muvaffaqiyatli o'rganishga, balki butun talabalarning rivojlanishiga yordam beradigan yanada qulay ta'lim muhitini yaratishga yordam beradi.

¹⁷ Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Аскарлова Гулрух, Усманова Эльмира. Основные подходы к изучению копинг – стратегий в трудных жизненных ситуациях // «Scientific Progress» Scientific Journal ISSN: 2181-1601. Volume: 1, ISSUE: 5.
2. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 2011. № 1.
3. Киселева А.А., Козлов В.В., Малых Т.А. Копинг-стратегии будущих педагогов // Педагогический ИМИДЖ. 2018. Т. 12. № 4 (41). С. 118–129.
4. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. – М.: Ин-т психологии РАН, 2008. – С. 55–65.
5. Удалова Т.Ю., Мордык А.В., Иванова О.Г., Пузырева Л.В., Никифорова Ю.С., Шикенева Е.С. Сравнительная характеристика мотивации к избеганию неудач и стратегий поведения в стрессовых ситуациях студентов медицинского и педагогического вузов // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2017. Т. 16. № 3. – С. 11.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. № 5. – С. 20-30.
7. Федотенко И.Л., Югфельд И.А., Яковлева А.А. Конфликтность личности будущих учителей как психологический фактор их профессионального самоопределения // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. № 5. – С. 120–125.
8. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping // Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 1984. pp. 851-865.
9. Carver, C.S., & Scheier, M.F. Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior // Psychological Review, 1981, 88(4). pp. 329-349.
10. Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J. & Sherwood, H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping // Psychological Bulletin, 129(2), 2003. pp. 216-269.
11. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. – N.Y.: Academic Press, 1977.