



Abdug'aniyeva Diyora Abdurashid qizi,

*O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi Psixologiya (Din psixologiyasi) magistratura
mutaxassisligi II bosqich talabasi*

e-mail: abduganiyevadiyora2@gmail.com

OLIV TA'LIM MUASSASASI TALABALARI KOPING-STRATEGIYASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Hayot davomida yoshlar turli qiyin, stressli vaziyatlarga duch kelishadi. Ko'p jihatdan bu holatlarning barchasi talabalarga yuqori talablar qo'yiladigan oliy ta'lim muassasalarida sodir bo'lishi kuzatilgan. Bu shaxsga mavjud muammoli vaziyat haqida to'liq ma'lumot olishga, uni tahlil qilishga va to'g'ri yechimni topishga yordam beradigan metodlar hisoblanadi. Psixologiyada yengish strategiyalari odatda shaxs tomonidan ongli ravishda qo'llanadigan qiyin vaziyatlar, sharoitlar bilan kurashish usullari, turli xulq-atvor strategiyalari to'plami, kognitiv va xulq-atvor sohalarida baholanadigan muayyan tashqi yoki ichki talablarni yengish uchun urinishlar deb tushuniladi va haddan ortiq shaxs resurslari sifatida baholanadi. Turli murakkab hayotiy vaziyatlarda talabalar tomonidan tanlanuvchi koping-strategiyalar ular tahsil oluvchi oliy ta'lim muassasasi, ular tanlagan mutaxassislik yo'nalishi va diniy e'tiqod darajasiga qaysidir darajada bog'liq. Maqolada oliy ta'lim muassasasi talabalari foydalanadigan koping-strategiyalari yuzasidan tadqiqot natijalari keltirib o'tilgan.

Tayanch so'zlar: talaba, koping-strategiya, akademik faoliyat, din, diniy e'tiqod, oliy ta'lim muassasasi, stress.

Аннотация. На протяжении жизни молодые люди сталкиваются с различными трудными и стрессовыми ситуациями. В значительной степени все эти ситуации возникают в высших учебных заведениях, где к студентам предъявляются высокие требования. Это методы, которые помогают человеку получить полную информацию о существующей проблемной ситуации, проанализировать ее и найти правильное решение. В психологии под стратегиями совладания обычно понимаются попытки преодоления определенных внешних или внутренних требований, оцениваемых в когнитивной и поведенческой сферах, способы совладания с трудными ситуациями, состояниями, способы совладания с состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий, избыточные личностные ресурсы. Стратегии совладания, выбираемые студентами в различных сложных жизненных ситуациях, в определенной степени зависят от вуза, в котором они учатся, выбранной ими специализации и уровня религиозности. В статье представлены результаты исследования копинг-стратегий, используемых студентами вуза.

Ключевые слова: студент, копинг-стратегия, учебная деятельность, религия, религиозное убеждение, вуз, стресс.

Annotation. In the course of their lives young people encounter various difficult and stressful situations. To a large extent all these situations arise in higher education institutions, where high demands are made on students. These are methods that help a person to get full information about the existing problematic situation, analyse it and find the right solution. In psychology, coping strategies usually refer to attempts to overcome certain external or internal demands assessed in cognitive and behavioural spheres, ways of coping with difficult situations, states, ways of coping with states, a set of different behavioural strategies, excessive personal resources. Coping strategies chosen by students in different difficult life situations to a certain extent depend on the university where they study, their chosen specialization and level of religiosity. The paper presents the results of the study of coping strategies used by university students.

Keywords: student, coping-strategy, learning activity, religion, religious belief, university, stress.

Kirish. Talabalar faoliyatidagi akademik muvaffaqiyat nafaqat bilim darajasi, balki mashg'ulot paytida ruhiy stress darajasiga ham bog'liq. Ko'pchilik talabalar uchun imtihon davri juda og'ir bo'lishi sababli stressni yengish muhim muammoga aylanadi. Tekshiruv davridagi stress darajasining oshishi aqliy va somatik salomatlikka, ishlashga, kognitiv, hissiy va fiziologik jarayonlarning ko'rsatkichlariga kuchli ta'sir qiladi¹. Muammoni o'rganish muhimligiga qaramay, shuni ta'kidlash kerakki, ushbu mavzu bo'yicha umumlashtiruvchi ishlar mavjud emas.

Bu o'rinda so'nggi paytlarda shaxs xatti-harakati va faoliyatini tartibga solishning muhim ongli mexanizmi sifatida "bardosh berish strategiyalari"ni o'rganish tobora dolzarb bo'lib bormoqda. G'arb tadqiqotchilarining stressga qarshi turish usullarini belgilash "muvaffaqiyatli yengish" ma'nosida "bardosh berish" tushunchasida aks ettirilgan. R.Lazarus va S.Folkman stress ta'sirini kamaytirish uchun shaxs tomonidan amalga oshiriladigan usullar (kognitiv va xatti-harakatlar) to'plamiga ishora qiladi hamda "koping" tushunchasini fanga kiritadi². Yengish vaziyatning stressli ta'sirini kamaytirishga va shu bilan shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashga imkon beradi.

Mahalliy psixologiyada "koping" tushunchasi stress tarkibiga kiradi va "psixologik yengish" yoki "bardosh berish" deb tarjima qilinadi, bu stressli vaziyatlarni bartaraf etish usullari va to'plamini o'z ichiga oladi. Mamlakatimizda xulq-atvorni yengish muammolarini o'rganish nisbatan yaqinda boshlangan. Tadqiqotchilar (E.G'oziyev, N.Ismoilova, I.Rahimova, G.Jumayeva, G.Abdullayev, D.Sobirjonova, Z.Mahmudova va boshqalar) qiyin hayotiy vaziyatlarda qo'llanadigan xatti-harakatlarning turli strategiyalarini tavsiflaydilar. Shu bilan birga, barcha mualliflar kopingning asosiy vazifasi shaxsni vaziyat talablariga samarali moslashtirish deb hisoblaydilar.

Asosiy qism. Jahon va ichki psixiatriyada psixosotsial terapiya va psixosotsial reabilitatsiya rolining ortib borishi kurashish yoki coping

harakati deb ataladigan muammoga qiziqishning kuchayishiga olib keladi. So'nggi yillarda rus psixologiyasi va psixiatriyasida "yengish" atamasi keng tarqalmoqda, bu inglizcha "coping" (cope – yengish)dan nusxa ko'chirma.

Biroq "yengish" tushunchasining mazmuni unga bir vaqtning o'zida turli amaliy yondashuvlar mavjudligi oqibatida hali ham ma'lum darajada noaniqlik kasb etmoqda (egoga yo'naltirilgan, "dispozitsion" – yo'naltirilgan va stressga yo'naltirilgan yondashuvlar). Shu nuqtayi nazardan, "koping" tushunchasining "moslashish mexanizmlari" va "psixologik himoyalani" atamalari bilan chalkashish holatlari sodir bo'lmoqda³.

B.D.Karavasarskiy⁴ "koping" atamasi birinchi marta L.Merfi tomonidan 1962-yilda bolalarda rivojlanish inqirozi davrida paydo bo'luvchi muammolarni tadqiq qilishda ilk bora ishlatilganiga ishonadi. Ularga shaxsning murakkab muammolar yoki holatlarni yengib o'tishdagi faolligi tegishli bo'lgan. L.Merfining fikricha, yengib o'tish shaxsning tizimosti himoya mexanizmi hisoblanadi. Lekin A.V.Libinaning so'zlariga ko'ra⁵, "yengish" tushunchasi birinchi marta 1939-yilda X.Xartmanning "Ego-psixologiya va adaptatsiya muammolari" asarida "men"ning konflikt va erkin zonalari" tahlilida qo'llangan.

Keyinchalik, ya'ni o'tgan asrning ikkinchi yarmida xorij psixologiyasida bu fenomenni tadqiq etishga qaratilgan boshqa ishlar paydo bo'la boshladi. Nemis yozuvchilari asarlarida ushbu tushuncha "bewaltigung" (yengib o'tishning sinonimi sifatida qo'llandi. Bizning tadqiqotchilarimiz esa uni ham "yengib o'tish", ham "psixologik kurashish" sifatida qabul qildilar⁶.

Psixooanaliz asosida shakllangan "ego – yo'nalgan yengib o'tish" qarashiga ko'ra, yengib o'tish jarayoni shaxsning o'z ichki bexalovatligidan qutulishiga ko'maklashuvchi "ego-mexanizm"

¹ Shrimali S., Broota K.D. Effect of surgical stress on beliefs in God and superstition: An in situ investigation // Journal of Personality and Clinical Studies, 1987. No 3. pp. 135–138.

² Wink P., Dillon M., Larsen B. Religion as moderator of the depression-health connection: Findings from a longitudinal study // Research on Aging, 2005. Vol. 27 (2). P. 197–220.

³ Михайлова Л.А. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях, 2009. – С. 21-24.

⁴ Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. 1-издание. 1998. – С. 11-12.

⁵ Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. – Москва, 2008. – С.33-35.

⁶ Менделевич В.Д., Абитов И.Р. Прогностическая компетентность и психологические защиты пациентов с невротическими и психосоматическими расстройствами // Психические расстройства в общей медицине. – 2008. – № 2. – С. 22–6.

**“Koping-strategiyalar ko‘rsatkichi”
metodikasining psixologik tahlili (TTA)**

Shkalalar	Muammoni hal qilish	Ijtimoiy ko‘mak izlash	Muammodan qochish
Muammoni hal qilish	1	0,541*	0,358
Ijtimoiy ko‘mak izlash		1	0,367
Muammodan qochish			1

Izoh: * $p < 0.05$

sifatida namoyon bo‘ladi. Ego-yo‘naltirilgan tadqiqotchilardan eng mashhurlari G.E.Vaylant, N.Xaan va T.S.Kroeberglardir⁷. Xaanning fikricha, “Kundalik hayotda yengib o‘tish” bizga turli adekvatliklarga qaramay situatsiyani aniq va ishonchli baholashimiz hamda tashqi muhit bilan munosabatga kirishishimizda adekvat usullardan foydalanishimizga imkon beradi.

Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi. Shaxs hayoti davomida turli qiyinchiliklarga duch keladi va bunda, albatta, “yengib o‘tish strategiyalari”ga murojaat qiladi. Koping-strategiyasining turli klassifikatsiyalari mavjud bo‘lib, ulardan eng mashhuri R.Lazarus va S. Folkman tasnifidir⁸:

1. Muammolarga yo‘nalgan coping. Ushbu turdagi xatti-harakatlar vaziyatni kognitiv baholashning o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lib, “shaxs-muhit” munosabatlarining o‘zgarishiga qaratilgan.

2. Hissiy yo‘nalgan coping. Bunday xatti-harakatlar stressning jismoniy yoki psixologik ta‘sirini kamaytirishga qaratilgan, yengillik hissini beradigan fikrlar, harakatlar bilan tavsiflanadi. Bu vaziyatni bartaraf etishga emas, balki faqat shaxsga hissiy yordam berishga qaratilgan. Masalan, muammoli vaziyatdan qochish, vaziyatni inkor etish, ruhiy yoki xulq-atvor masofasi, hazil va hokazo⁹.

Yuqoridagi ma‘lumotlardan kelib chiqqan holda talabalarning murakkab hayotiy vaziyatlarda qanday coping-strategiyalarga murojaat etishlarini aniqlash maqsadida eksperiment tashkillashtirildi. Tadqiqotda O‘zbekiston xalqaro islom akademiyasi (O‘zXIA) psixologiya (din sotsiopsixologiyasi) va Sog‘liqni saqlash vazirligi huzuridagi Toshkent tibbiyot akademiyasi (TTA) davolash ishi yo‘nalishida ta‘lim oluvchi, 17–27 yosh oralig‘idagi jami 65 ta respondent ishtirok etdi. “Psixologiya” (din sotsiopsixologiyasi) yo‘nalishi bo‘yicha 13 nafar yigit va 21 nafar qiz, “Davolash ishi” yo‘nalishidan esa 20 nafar yigit, 11 nafar qiz talabalardir.

⁷ Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. N.Y., 1977. P. 63-64. Kroeberg T.C. The coping functions of the ego mechanisms. N.Y., 1963. pp. 47-50. Vaillant G.E. Adaptation to life. Boston: Little, Brown, 1977. P. 71-74.

⁸ Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping: Personal and contextual determinants of coping strategies. New York, 1984. P. 37-39.

⁹ См. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // «Психологический журнал», т. 18, 1997. — № 5. — С. 34–37.

Toshkent tibbiyot akademiyasi ta‘lim yo‘nalishidagi tadqiqot sinaluvchilarining empirik ko‘rsatkichlariga ko‘ra korrelyatsiya natijalarini quyidagicha izohlash o‘rinlidir: sinaluvchilarda coping-strategiyalar ko‘rsatkichlari bo‘yicha shaxsda “Muammoni hal qilish”ning ortib borishi “Ijtimoiy ko‘mak izlash” ($r=0,541$, $p<0.05$) kuchayishiga sabab bo‘lar ekan. Muammoni hal etishda shaxs sotsiumga suyanadi, undan madad kutadi. Ijtimoiy ko‘mak sifatida turli omillar xizmat qilishi mumkin.

**“Koping-strategiyalar ko‘rsatkichi”
metodikasining psixologik tahlili (O‘zXIA)**

Shkalalar	Muammoni hal qilish	Ijtimoiy ko‘mak izlash	Muammodan qochish
Muammoni hal qilish	1	0,640**	0,307
Ijtimoiy ko‘mak izlash		1	0,239
Muammodan qochish			1

Izoh: ** $p < 0.01$

O‘zbekiston xalqaro islom akademiyasi ta‘lim yo‘nalishidagi tadqiqot sinaluvchilarining empirik ko‘rsatkichlariga ko‘ra korrelyatsiya natijalarini quyidagicha izohlash o‘rinlidir: sinaluvchilarda coping-strategiyalar ko‘rsatkichlari bo‘yicha shaxsda “Muammoni hal qilish” ortib borishi “Ijtimoiy ko‘mak izlash” ($r=0,640$, $p<0.01$) yaqqol aks etishiga sabab bo‘lar ekan. Muammoni hal etishda shaxs sotsiumga suyanadi, undan madad kutadi. Ijtimoiy ko‘mak sifatida turli omillar xizmat qilishi mumkin.

Stressni yengib o'tish so'rovnomasi metodikasining psixologik tahlili (TTA)

SHkalalar	F1(ijobiy yondashuv)	F2(muammodan xayoliy qochish)	F3(hissiyotlarga erk berish)	F4(asbobi ijtimoiy ko'mak)	F5(muammoni hal qilish)	F6(inkor qilish)	F7(dinga murojaat)	F8(yumor)	F9(muammodan harakatda qochish)	F10(vaziyatni o'rganish)	F11(emotsional ijtimoiy ko'mak)	F12(tinchlantiruvchi vositalar qabuli)	F13(ko'nikish)	F14(diqqatni muammoga qaratish)	F15(reja tuzish)
F1(ijobiy yondashuv)	1	0,343	0,144	0,355	0,661(**)	0,222	-0,043	0,165	0,083	0,303	0,226	-0,086	0,470(**)	0,609(**)	0,716(**)
F2(muammodan xayoliy qochish)		1	0,316	0,221	0,311	0,506(**)	-0,035	0,327	0,395	0,275	0,152	0,477(**)	0,572(**)	0,274	0,288
F3(hissiyotlarga erk berish)			1	0,276	0,333	0,381	0,244	0,103	0,156	0,490(**)	0,349	0,341	0,418	0,365	-0,409
F4(asbobi ijtimoiy ko'mak)				1	0,641(**)	-0,071	0,157	0,231	-0,213	0,512(**)	0,575(**)	-0,026	0,201	0,286	0,489(**)
F5(muammoni hal qilish)					1	0,140	0,378	-0,092	-0,188	0,727(**)	0,586	-0,094	0,682(**)	0,735(**)	0,872(**)
F6(inkor qilish)						1	0,179	0,438	0,543(**)	0,027	0,370	0,143	0,248	0,452(**)	0,420
F7(dinga murojaat)							1	-0,140	0,065	0,513(**)	0,388	-0,020	0,467(**)	0,557	0,290
F8(yumor)								1	0,581(**)	0,059	0,656(**)	0,113	-0,129	-0,056	0,123
F9(muammodan harakatda qochish)									1	0,012	0,248	0,521(**)	0,230	0,167	0,041
F10(vaziyatni o'rganish)										1	0,440	0,100	0,711(**)	0,592	0,556(**)
F11(emotsional ijtimoiy ko'mak)											1	0,042	0,076	0,334	0,502(**)
F12(tinchlantiruvchi vositalar qabuli)												1	0,300	0,150	-0,141
F13(ko'nikish)													1	0,522(**)	0,538(**)
F14(diqqatni muammoga qaratish)														1	0,349(**)
F15(reja tuzish)															1

Izoh: *p<0.05; **p<0.01

Toshkent tibbiyot akademiyasi ta'lim yo'nalishidagi tadqiqot sinaluvchilarining empirik ko'rsatkichlariga ko'ra korrelyatsiya natijalarini quyidagicha izohlash o'rinlidir: sinaluvchilarda stressni yengib o'tish ko'rsatkichlari bo'yicha shaxsda "Ijobiy yondashuv" ortib borishi "Muammoni hal qilish"ning yaqqol aks etishiga ($r=0,661$, $p<0.01$), ko'nikishga nisbatan ta'sirning kuchayishiga ($r=0,470$, $p<0.05$), diqqatni muammoga qaratishga ($r=0,609$, $p<0.01$) va reja tuzishga ($r=0,716$, $p<0.01$) sabab bo'lmoqda. Bu holatlar stressni yengib o'tishda ijobiy yondashuv ahamiyati haqiqatan yuqoriligini ko'rsatmoqda. Shaxsda ijobiy yondashuvning mavjud bo'lishi unda stressli holatdan chiqishning o'ziga xos algoritmini yaratish imkonini beradi.

Sinaluvchilarda "Muammodan xayoliy qochish"ning o'sib borishi "Inkor qilish" ($r=0,506$, $p=0.05$) hamda "Tinchlantiruvchi vositalar qabuli" ko'rsatkichlarining ($r=0,477$, $p<0.05$) ortib borishiga olib kelar ekan. Bu holat real vaziyatni rad etgan holda o'zini ma'lum bir vositalar yordamida chalg'itish bilan izohlanadi. Bu holatda shaxs diqqatida tarqoqlashuv, ish jarayonida diqqatni to'play olmaslik namoyon bo'ladi. Bu kabi holatlarning davomiyligi keyinchalik ko'nikishni ($r=0,572$, $p<0.01$) ham keltirib chiqaradi¹⁰.

Tahlil qilinayotgan psixik holatlar orasidagi korrelyatsiya tahlilining navbatdagi yuqori koeffitsiyenti "Hissiyotlarga erk berish" bilan "Vaziyatni o'rganish" o'rtasida kuzatildi. "Hissiyotlarga erk berish"ning kuchayishi shaxsda vaziyatni o'rganish istagining ortib borishiga olib kelmoqda ($r=0,490$, $p<0.05$). O'z emotsiyalarini erkin namoyon qila olish orqali shaxs o'zida erkinlik his qilishi vaziyat to'g'risida ma'lumotlar aniqlash istagini tug'diradi.

Sotsiumdan ko'mak kutish mobaynida "Asbobi ijtimoiy ko'mak" ko'rsatkichining ortib borishi "Muammoni hal qilish"ning ($r=0,641$, $p<0.01$) yaqqol aks etishiga, shu bilan birga, "Vaziyatni o'rganish" ($r=0,512$, $p<0.05$) va "Emotsional ijtimoiy ko'mak" ($r=0,575$, $p<0.01$) ko'rsatkichlarining oshishiga ta'sir etadi. Qaysidir ma'noda unga ishonch, madad mavjudligini sezgan shaxsda o'ziga nisbatan ishonch paydo bo'ladi. Stressli vaziyatdan chiqishda "Asbobi ijtimoiy ko'mak" ko'rsatkichining ortib borishi, o'z navbatida, "Reja tuzish" ($r=0,489$, $p<0.05$) ko'rsatkichining kuchayishiga ta'sir etadi.

Sinaluvchilarda stressli holatlarni yengib o'tish ko'rsatkichlari bo'yicha shaxsda "Muammoni hal qilish"ning ortib borishi "Vaziyatni o'rganish"ning yaqqol aks etishiga ($r=0,727$, $p<0.01$), ko'nikishning

¹⁰ Тойирова Л.И., Абдуганиева Д.А. Инновации в образовании: с учетом возрастных особенностей

обучающихся //Перспективные этапы развития научных исследований: теория и практика. — 2019. — С. 21-23.

kuchayishiga ($r=0,682$, $p<0.05$), diqqatni muammoga qaratishga ta'sir kuchayishiga ($r=0,733$, $p<0.01$), reja tuzishning ($r=0,872$, $p<0.01$) yaqqol aks etishiga sabab bo'lmoqda. Bu holatlar muammoni hal qilish haqiqatan ham shaxsning yengib o'tish faoliyatini amalga oshirishida ijobiy ahamiyatining o'sib borishiga sabab bo'lar ekan.

Sinaluvchilarda stressli holatlarni yengib o'tish ko'rsatkichlari bo'yicha shaxsda "Dinga murojaat" ko'rsatkichining ortib borishi "Vaziyatni o'rganish"ning ortishiga ($r=0,513$, $p<0.05$), ko'nikish kuchayishiga ($r=0,467$, $p<0.05$) sabab bo'lmoqda. Bunda dinga murojaat qilgan shaxsda taskin, katarsis holatlari kuzatiladi. Bu holatlar shaxsning dinga murojaati haqiqatan shaxsning yengib o'tish faoliyatini amalga oshirishida avval uning asl vaziyatini, holatini o'rganishidan so'ng ko'nikish yuzaga kelishi bilan izohlanadi.

Sinaluvchilarda stressli holatlarni yengib o'tish ko'rsatkichlari bo'yicha shaxsda "Yumor" ko'rsatkichining ortib borishi "Muammodan harakatda qochish"ning ($r=0,581$, $p<0.01$), emotsional ijtimoiy ko'makning ($r=0,656$, $p<0.01$) yaqqol aks etishiga sabab bo'lmoqda. Demak, bu holatda shaxs stressli vaziyatni yumor bilan yengib o'tishga harakat qilsa-da, o'zi muammoni hal eta olmaydi va tashqi emotsional ko'mak kutadi.

Sinaluvchilarda stressli holatlarni yengib o'tish ko'rsatkichlari bo'yicha shaxsda "Muammodan harakatda qochish" ko'rsatkichining ortib borishi

"Tinchlantiruvchi vositalar qabuli"ning yaqqol aks etishiga ($r=0,571$, $p<0.01$) sabab bo'lmoqda. Unga ko'ra, shaxs stressli vaziyatdan harakatda qochishga intiladi va bunda turli tinchlantiruvchi vositalar qabuliga ehtiyoj sezishi mumkin.

Sinaluvchilarda "Vaziyatni o'rganish"ning o'sib borishi "Ko'nikish" ($r=0,711$, $p=0.01$) hamda "Reja tuzish" ko'rsatkichlarining ($r=0,556$, $p<0.05$) ortib borishiga olib kelar ekan. Bu holat real vaziyatni to'g'ri qabul qilgan holda uni yengib o'tish uchun reja tuzish bosqichini yaratadi.

Sinaluvchilarda "Emotsional ijtimoiy ko'mak"ning o'sib borishi "Reja tuzish" ko'rsatkichining ($r=0,502$, $p<0.05$) ortib borishiga olib kelar ekan. Bu holatda tashqi ko'makka tayanish asnosida shaxsda real vaziyatni to'g'ri qabul qilgan holda uni yengib o'tish uchun reja tuzish kuzatiladi.

Sinaluvchilarda "Ko'nikish"ning o'sib borishi "Diqqatni muammoga qaratish" ($r=0,522$, $p<0.05$) va "Reja tuzish" ko'rsatkichining ($r=0,518$, $p<0.05$) ortib borishiga olib kelar ekan. Bu holatda vaziyatni to'g'ri qabul qilgan holda diqqatni jamlash va reja tuzish orqali stressli holatni yengib o'tish tushuniladi.

Sinaluvchilarda "Diqqatni muammoga qaratish"ning o'sib borishi "Reja tuzish" ko'rsatkichining ($r=0,849$, $p<0.01$) yaqqol aks etishiga sabab bo'lmoqda. Bu holatda diqqat bir maqsadga qaratiladi va uni amalga oshirish uchun bor imkoniyatlari ishga solinadi.

4-jadval

Stressni yengib o'tish so'rovnomasi metodikasining psixologik tahlili (O'zXA)

SHkalalar	F1 (ijobiy yondashuv)	F2 (muammodan xayoliy qochish)	F3 (hissiyotlarga erk berish)	F4 (asboby ijtimoiy ko'mak)	F5 (muammodan hal qilish)	F6 (inkor qilish)	F7 (dinga murojaat)	F8 (yumor)	F9 (muammodan harakatda qochish)	F10 (vaziyatni o'rganish)	F11 (emotsional ijtimoiy ko'mak)	F12 (tinchlantiruvchi vositalar qabuli)	F13 (ko'nikish)	F14 (diqqatni muammoga qaratish)	F15 (reja tuzish)
F1 (ijobiy yondashuv)	1	0,102	0,017	0,490**	0,355	-0,253	0,498**	-0,155	-0,260	0,525**	0,218	(a)	0,589**	0,052	0,417
F2 (muammodan xayoliy qochish)		1	0,186	0,262	0,030	0,569	0,451	0,511**	0,582**	0,173	0,209	(a)	0,347	-0,087	0,285
F3 (hissiyotlarga erk berish)			1	0,174	0,024	0,012	0,243	0,095	-0,061	-0,249	0,658**	(a)	-0,043	0,121	0,232
F4 (asboby ijtimoiy ko'mak)				1	0,285	0,043	0,299	-0,001	0,000	-0,018	0,439	(a)	0,386	0,405	0,336
F5 (muammodan hal qilish)					1	0,255	0,041	-0,050	-0,239	0,053	0,425	(a)	0,123	0,692**	0,548**
F6 (inkor qilish)						1	-0,171	0,284	0,428	0,001	-0,053	(a)	-0,107	0,205	0,253
F7 (dinga murojaat)							1	0,073	0,016	0,335	0,258	(a)	0,413	-0,048	0,308**
F8 (yumor)								1	0,298	-0,300	0,121	(a)	0,334	-0,236	-0,120
F9 (muammodan harakatda qochish)									1	0,245	-0,116	(a)	-0,094	-0,289	-0,010
F10 (vaziyatni o'rganish)										1	-0,288	(a)	0,248	-0,165	0,307
F11 (emotsional ijtimoiy ko'mak)											1	(a)	0,132	0,508**	0,437
F12 (tinchlantiruvchi vositalar qabuli)												(a)	(a)	(a)	(a)
F13 (ko'nikish)													1	-0,071	0,293
F14 (diqqatni muammoga qaratish)														1	0,566**
F15 (reja tuzish)															1

Izoh: * $p<0.05$; ** $p<0.01$

O'zgaruvchidan kamida bittasi doimiy bo'lgani uchun hisoblash mumkin emas.

O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi ta'lim yo'nalishidagi tadqiqot sinaluvchilarining empirik ko'rsatkichlariga ko'ra korrelyatsiya natijalarini quyidagicha izohlash o'rinlidir: sinaluvchilarda stressni yengib o'tish ko'rsatkichlari bo'yicha shaxsda "Ijobiy yondashuv" ortib borishi "Asbobiy ijtimoiy ko'mak"ning ortib borishiga ($r=0,490$, $p<0.05$), dinga murojaat uchun ta'sirning kuchayishiga ($r=0,498$, $p<0.05$), vaziyatni o'rganish ($r=0,525$, $p<0.05$) va ko'nikishga ($r=0,589$, $p<0.01$) sabab bo'lmoqda. Bu holatlar stressni yengib o'tishda ijobiy yondashuv ahamiyati haqiqatan yuqoriligini ko'rsatmoqda. Shaxsda ijobiy yondashuvning mavjud bo'lishi unda stressli holatdan chiqishning o'ziga xos algoritmini yaratish imkonini beradi.

Sinaluvchilarda "Muammodan xayoliy qochish"ning o'sib borishi "Yumor" ($r=0,511$, $p=0.05$) hamda "Muammodan harakatda qochish" ko'rsatkichlarining ($r=0,582$, $p<0.01$) ortib borishiga olib kelar ekan. Bu holat real vaziyatni rad etgan holda o'zini ma'lum bir vositalar yordamida chalg'itish bilan izohlanadi. Bu holatda shaxs diqqatida tarqoqlashuv, ish jarayonida diqqatni to'play olmaslik namoyon bo'ladi.

Tahlil qilinayotgan psixik holatlar orasidagi korrelyatsiya tahlilining navbatdagi yuqori koeffitsiyenti "Hissiyotlarga erk berish" bilan "Emotsional ijtimoiy ko'mak" o'rtasida kuzatildi. "Hissiyotlarga erk berish"ning kuchayishi shaxsda aynan emotsional ijtimoiy ko'makka muhtojlikning ortib borishiga olib kelmoqda ($r=0,658$, $p<0.01$). O'z emotsiyalarini erkin namoyon qila olish orqali shaxs o'zida erkinlik his qilishi uning o'zgalar tomonidan emotsional qo'llab-quvvatlanishini talab etadi¹¹.

Sinaluvchilarda stressli holatlarni yengib o'tish ko'rsatkichlari bo'yicha shaxsda "Muammoni hal qilish"ning ortib borishi "Diqqatni muammoga qaratish"ning yaqqol aks etishiga ($r=0,692$, $p<0.01$), reja tuzishning ($r=0,548$, $p<0.05$) kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Bu holatlar muammoni hal qilish haqiqatan shaxsning yengib o'tish faoliyatini amalga oshirishida ijobiy ahamiyatining o'sib borishiga sabab bo'lar ekan. Unda bor diqqatni muammoni

yengib o'tishga qaratib, buning uchun reja tuzish holati kuzatiladi.

Sinaluvchilarda stressli holatlarni yengib o'tish ko'rsatkichlari bo'yicha shaxsda "Dinga murojaat" ko'rsatkichining ortib borishi "Reja tuzish"ning ortishiga ($r=0,508$, $p<0.05$) sabab bo'lmoqda. Bunda dinga murojaat qilgan shaxsda taskin, katarsis holatlari kuzatiladi. O'ziga nisbatan ishonchi ortgan shaxs keyingi faoliyatni qanday davom ettirish bo'yicha reja tuzadi.

Sinaluvchilarda "Emotsional ijtimoiy ko'mak"ning o'sib borishi "Diqqatni muammoga qaratish" ko'rsatkichining ($r=0,508$, $p<0.05$) ortib borishiga olib kelar ekan. Bu holatda tashqi ko'makka tayanish asnosida shaxsda real vaziyatni to'g'ri qabul qilgan holda uni yengib o'tish uchun reja tuzish, butun diqqatini o'z maqsadini amalga oshirishga qaratish holati kuzatiladi.

Sinaluvchilarda "Diqqatni muammoga qaratish"ning o'sib borishi "Reja tuzish" ko'rsatkichining ($r=0,566$, $p<0.01$) yaqqol aks etishiga sabab bo'lmoqda. Bu holatda diqqat bir maqsadga qaratiladi va uni amalga oshirish uchun bor imkoniyatlar ishga solinadi. Yengib o'tishdagi xatti-harakatlar ketma-ketligi belgilanadi.

Toshkent tibbiyot akademiyasi talabalari bilan solishtirganda O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi talabalari orasida ijobiy yondashuv natijasida "Dinga murojaat" shkalasining ortib borish holati kuzatildi. Yana bir ahamiyatli jihat "Tinchlantiruvchi vositalar qabuli" shkalasi bo'yicha tanlov mavjud bo'lmagani sababli uni hisoblash mumkin emasligi kelib chiqdi.

Xulosa. 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 ahamiyatlilik nuqtayi 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.

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

¹¹ White R. Strategies of adaptation: An attempt at systematic description // Coping and adaptation / G.Coelho, D.Hamburg, J.Adams(Eds.). New York: Basic Books. pp. 47-68.

tahlilida bu shkala savollarini hech kim tanlamagani uchun uni hisoblash mumkin emas. Bu holat diniy ilmning regulyatorlik vazifasini o'tayotganining misoli bo'la oladi.

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.

Diniy fanlardan tahsil oluvchi talabalarning 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Shrimali S., Broota K.D. Effect of surgical stress on beliefs in God and superstition: An in situ investigation // Journal of Personality and Clinical Studies. –1987.— № 3. pp. 135–138.
2. Wink P., Dillon M., Larsen B. Religion as moderator of the depression-health connection: Findings from a longitudinal study // Research on Aging. 2005. Vol. 27 (2). pp. 197–220.
3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // «Психологический журнал», т. 18, 1997, № 5, – С. 34–37.
4. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping: Personal and contextual determinants of coping strategies. New York, 1984. pp. 37–39.
5. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. pp. 44–47.
6. Абдуганиева Д.А. – Копинг-стратегияларни амалга оширишда дин омиллининг намоён бўлиш хусусиятлари: Innovative, educational, natural and social sciences, 2021. – Б. 150-156.
7. Тойирова Л.И., Абдуганиева Д.А. Инновации в образовании: с учетом возрастных особенностей обучающихся // Перспективные этапы развития научных исследований: теория и практика, 2019. – С. 21-23.
8. White R. Strategies of adaptation: An attempt at systematic description // Coping and adaptation / G.Coelho, D.Hamburg, J.Adams (Eds.). New York: Basic Books. pp. 47–68.