

OILALI TALABALARDA HAYOTGA MUNOSABAT VA KOPING STRATEGIYALARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sh.T.Adilova¹

Mas'ul muallif: Adilova Shoxida Tuychiyevna, Qarshi davlat universiteti Psixologiya kafedrası v.b dotsenti Psi.f.f.d (PhD).

Accepted: 01 Oktabr 2026
Published: 01 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Adilova, S. T. OILALI TALABALARDA HAYOTGA MUNOSABAT VA KOPING STRATEGIYALARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI / S. T. Adilova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 1. — B. 14–17.

1. Qarshi davlat universiteti Psixologiya kafedrası v.b dotsenti Psi.f.f.d (PhD)

Annotatsiya. Maqolada oilali talabalarining murakkab hayotiy vaziyatlarga munosabati, hayot mazmunini idrok etishi va qiyinchiliklarni yengish strategiyalari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Talabaning bir vaqtning o'zida ta'limiy, oilaviy va ijtimoiy vazifalarni bajarishi psixologik zo'riqishni kuchaytirishi mumkin. Bunday sharoitda muammoni yechish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash, muammodan qochish va tanqidiy tafakkur turli psixologik vazifani bajaradi. Hayotga munosabat ko'rsatkichlari bilan koping strategiyalari o'rtasidagi bog'liqliklar tahlili qo'llab-quvvatlash manbalariga murojaat qilish, vaziyatni anglash, mas'uliyatni qabul qilish va muqobil yechimlarni ko'ra bilishning ahamiyatini ochib beradi. Olingan natijalar oilali talabalar bilan psixologik profilaktika va maslahat ishlarini tashkil etishda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: oilali talabalar, hayotga munosabat, koping strategiyasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, muammoni yechish, inqirozli vaziyat.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ, СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ

Аннотация. В статье теоретически анализируются отношение состоящих в браке студентов к сложным жизненным ситуациям, восприятие смысла жизни и стратегии преодоления трудностей. Одновременное выполнение учебных, семейных и социальных обязанностей может усиливать психологическое напряжение. В этих условиях решение проблемы, поиск социальной поддержки, избегание и критическое мышление выполняют разные психологические функции. Анализ связей между отношением к жизни и копинг-стратегиями раскрывает значение обращения к источникам поддержки, осмысления ситуации, принятия ответственности и поиска альтернативных решений. Результаты указывают на необходимость комплексного подхода к профилактической и консультативной работе со студентами, состоящими в браке.

Ключевые слова: студенты, состоящие в браке, отношение к жизни, копинг-стратегии, социальная поддержка, решение проблем, кризисная ситуация.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF LIFE ATTITUDES AND COPING STRATEGIES AMONG MARRIED STUDENTS

Abstract. The article provides a theoretical analysis of married students' attitudes toward difficult life situations, their perception of life meaning, and their coping strategies. Simultaneous educational, family, and social responsibilities may intensify psychological strain. Problem solving, seeking social support, avoidance, and critical thinking perform different psychological functions in such circumstances. Analysis of the relationships between attitudes to life and coping strategies highlights the role of access to support, understanding the situation, accepting responsibility, and identifying alternative solutions. The findings support an integrated approach to psychological prevention and counselling for married university students.

Keywords: married students, attitudes to life, coping strategies, social support, problem solving, crisis situation.

Kirish. Talabalik davri kasbiy va shaxsiy o'zlik shakllanadigan, kelajak rejalari aniqlashadigan hamda ijtimoiy rollar kengayadigan bosqichdir. Oila qurgan talaba uchun bu jarayonlar nikoh munosabatlari, ro'zg'or mas'uliyati, iqtisodiy ehtiyojlar va yaqin insonlar oldidagi majburiyatlar bilan bir vaqtda kechadi. Shuning uchun tashqi tomondan oddiy ko'ringan o'quv qiyinchiligi oilaviy kutishlar yoki moddiy cheklovlar bilan qo'shilganda kuchli psixologik zo'riqish manbaiga aylanishi mumkin. Shaxsning vaziyatga bergan ma'nosi va undan chiqish uchun tanlagan strategiyasi ichki barqarorlikni saqlashda muhim o'rin tutadi.

Hayotiy qiyinchilikning ta'siri faqat hodisaning obyektiv og'irligi bilan belgilanmaydi. Bir xil vaziyat turli shaxslarda turlicha baholanadi: biri uni vaqtinchalik sinov sifatida qabul qilsa, boshqasi kelajak imkoniyatlarini cheklovchi hodisa deb his qilishi mumkin. V. M. Karimova inqiroz holatining ijtimoiy-psixologik sabablarini tahlil qilib,

shaxsning yaqin muhit bilan munosabati, o'zini baholashi va vaziyatni idrok etishi o'zaro bog'liq ekanini ko'rsatadi [1]. Demak, qiyinchilikni tushunish uchun voqeaning o'zi bilan birga unga berilgan subyektiv ma'no ham hisobga olinishi kerak.

Muammoning nazariy talqini. Koping tushunchasi shaxsning stressli yoki talabchan vaziyatni boshqarish uchun qo'llaydigan kognitiv va xulqiy harakatlarini ifodalaydi. J. H. Amirkhan kopingning muammoni yechish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash va muammodan qochish kabi asosiy yo'nalishlarini ajratadi [2]. Mazkur strategiyalar doimiy xarakter xususiyati sifatida emas, vaziyatga, mavjud resurslarga va shaxsning tajribasiga bog'liq jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Inson bir muammoda faol reja tuzishi, boshqa holatda esa yaqinlariga murojaat qilishi yoki vaqtincha chekinishi mumkin.

Muammoni yechishga yo'naltirilgan koping vaziyatni tahlil qilish, ustuvor vazifalarni ajratish, reja tuzish va natijani nazorat qilishni qamrab oladi. Bu strategiya shaxsda boshqaruv hissini kuchaytiradi va noaniqlikni aniq vazifalarga aylantirishga yordam beradi. Biroq barcha vaziyatlar tezkor yechimga ega emas. Yaqin insonning yo'qotilishi, uzoq davom etuvchi kasallik yoki oilaviy inqiroz kabi hodisalarda faqat amaliy reja tuzish yetarli bo'lmasligi mumkin. Bunday sharoitda his-tuyg'ularni tan olish, ma'no izlash va qo'llab-quvvatlashga murojaat qilish ham psixologik moslashuvning tarkibiy qismiga aylanadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash yordam so'rash bilangina chegaralanmaydi. U tinglay oladigan insonni topish, vaziyat bo'yicha maslahat olish, hissiy tajribani baham ko'rish va amaliy ko'makka murojaat qilishni o'z ichiga oladi. E. P. Ilyin yordam berish va yordamni qabul qilish jarayonida empatiya, ishonch va munosabatlarning o'zaro xususiyatiga e'tibor qaratadi [3]. Oilali talaba uchun turmush o'rtog'i, ota-ona, do'st, guruhdosh, pedagog yoki psixolog bir-biridan farq qiladigan qo'llab-quvvatlash manbalari bo'lishi mumkin.

Muammodan qochish esa bir ma'noli hodisa emas. Qisqa muddatli chekinish hissiy zo'riqishni pasaytirib, vaziyatni xotirjam qayta baholash imkonini berishi mumkin. Ammo muammo yechimini muntazam kechiktirish, muloqotdan uzilish va mas'uliyatdan voz kechish qiyinchilikning chuqurlashishiga olib keladi. Shuning uchun koping strategiyasini baholashda uning nomigagina emas, qachon, qancha vaqt va qanday oqibat bilan qo'llanayotganiga e'tibor berish zarur.

Oilali talaba kamida ikki muhim tizimda faoliyat yuritadi: oliy ta'lim muhiti va oila. Har bir tizim o'z vazifasi, me'yori va kutilmasiga ega. Ta'lim muhiti davomat, mustaqil ta'lim, nazorat ishlari, ilmiy izlanish hamda kasbiy rivojlanishni talab qiladi. Oila esa hissiy yaqinlik, o'zaro mas'uliyat, iqtisodiy rejalashtirish va kundalik turmushni tashkil etishni talab etadi. Mazkur vazifalar muvofiqlashganda oila talaba uchun tayanchga aylanadi; ular to'qnashganda vaqt tanqisligi va rollararo ziddiyat yuzaga keladi.

Oilaviy munosabatlar shaxsning qiyin vaziyatni qanday baholashiga bevosita ta'sir qiladi. E. A. Panchenko oilaning psixologik muhitini xavf va himoya omillari bilan bog'liq tizim sifatida ko'rib chiqadi [4]. Turmush o'rtog'ining tushunishi, vazifalarning kelishilgan taqsimoti va muammolar haqida ochiq gaplasha olish zo'riqishni kamaytiradi. Doimiy tanqid, kamsitish, befarqlik yoki nazoratning haddan oshishi esa talabaning o'zini yolg'iz va imkoniyatsiz his etishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli individual holatni oilaviy munosabatlardan ajratib talqin qilish yetarli emas.

Yosh oilalarda iqtisodiy masalalar ham psixologik fonni belgilaydi. Daromadning barqaror emasligi, ijara, transport va ta'lim xarajatlari kelajak rejasiga nisbatan xavotirni kuchaytiradi. Moliyaviy qiyinchilikning o'zi barcha shaxslarda bir xil reaksiya tug'dirmaydi. Oila a'zolari muammoni umumiy vazifa sifatida ko'rsa, rejalashtirish va hamkorlik faollashadi. Ayblash va mas'uliyatni bir tomonga yuklash ustun bo'lsa, iqtisodiy muammo shaxslararo nizoga aylanishi mumkin.

Talabaning hayotga munosabati uning kelajakni ko'ra bilishi, o'zgarishlarni qabul qilishi va shaxsiy imkoniyatlarini baholashida namoyon bo'ladi. Hayotni qabul qilish qiyinchilikni inkor etish degani emas. U mavjud holatni tan olish, o'z resurslari va cheklolarini real baholash hamda keyingi qadamni belgilashni anglatadi. O'zini qabul qilish esa shaxsning muvaffaqiyatsizlikni butun shaxsiyatiga berilgan salbiy bahoga aylantirmasdan, xato va zaif tomonlarini rivojlanish jarayonining qismi sifatida ko'ra olishiga yordam beradi.

I. A. Pogodin ijtimoiy-psixologik moslashuv buzilganda shaxsning muammo va mavjud resurslar o'rtasidagi muvozanatni yo'qotishini ta'kidlaydi [5]. Bunday paytda vaziyatning yechimi mavjud bo'lsa ham, inson uni ko'rmasligi, yordamga murojaat qilish imkoniyatini past baholashi yoki o'zining ta'sir kuchini inkor etishi mumkin. Oilali talaba bilan ishlashda aynan shu toraygan idrok maydonini kengaytirish, muqobil yechimlarni birgalikda aniqlash va yaqin ijtimoiy tayanchlarni faollashtirish foydali bo'ladi.

Mas'uliyat ko'rsatkichi ham muhim psixologik mazmunga ega. Sog'lom mas'uliyat shaxsning o'z qarori va harakatiga egalik qilishi, bajarishi mumkin bo'lgan vazifalarni ajratishi va kerak bo'lganda yordam so'rashini anglatadi. Mas'uliyatning haddan ortiq subyektivlashuvi esa barcha muammolar uchun o'zini ayblashga olib keladi. Aksincha, mas'uliyatni doimo tashqi omillarga yuklash faol yechim izlashni susaytiradi. Shu bois psixologik maslahatda nazorat qilinadigan va nazoratdan tashqari jihatlarni farqlash muhimdir.

Hayotga nisbatan o'sish va o'sishga intilish shaxsning qiyin tajribadan yangi ma'no, bilim yoki munosabat usulini shakllantirish imkoniyatini bildiradi. Bu yondashuv og'riqli kechinmani ijobiy deb ko'rsatishni talab qilmaydi. Asosiy e'tibor qiyinchilikdan keyin shaxs o'z qadriyatlarini qanday aniqlashtirgani, munosabatlarda qanday chegaralar o'rnatgani va kelajakdagi qarorlarini qaysi tajriba asosida qabul qilishiga qaratiladi.

Koping strategiyalarining samaradorligini vaziyatdan tashqarida baholab bo'lmaydi. Nazorat qilish mumkin bo'lgan muammolarda faol rejalashtirish va aniq harakatlar ko'proq natija beradi. Nazoratdan tashqari hodisalarda esa hissiy boshqaruv, voqelikni qabul qilish va ijtimoiy tayanchga murojaat qilish katta ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan moslashuvchanlik bir strategiyani doimiy tanlashda emas, vaziyat talabiga qarab strategiyalarni o'zgartira olishda namoyon bo'ladi.

Muammoni yechish jarayoni vaziyatni nomlashdan boshlanadi. «Hammasi yomon» kabi umumiy xulosa insonning e'tiborini tarqatadi; «o'qish va oilaviy vazifalarni vaqt bo'yicha kelishtira olmayapman» kabi aniq ifoda esa amaliy qaror uchun asos yaratadi. Keyingi bosqichda muammoning tarkibiy qismlari, mavjud resurslar va mumkin bo'lgan oqibatlar baholanadi. Yechimning kichik bosqichlarga ajratilishi talabaning o'z kuchiga ishonchini qayta tiklashga yordam beradi.

Tanqidiy tafakkur qiyin vaziyat haqidagi avtomatik xulosalarni tekshirish bilan bog'liq. Shaxs «men hech narsani uddalay olmayman», «hech kim meni tushunmaydi» yoki «bu holat hech qachon o'zgarmaydi» degan qat'iy fikrlarni dalillar bilan solishtirganda, ularning mutlaq emasligini ko'rish mumkin. Tanqidiy tahlil his-tuyg'uni inkor etmaydi; aksincha, hissiy reaksiya bilan faktning farqlashga yordam beradi. Bu jarayon kelajakni faqat salbiy ssenariy asosida baholashning oldini oladi.

Ijtimoiy yordam izlashda murojaatning aniqligi katta ahamiyatga ega. Ba'zan inson yordamga ehtiyoj sezadi, lekin qanday yordam kerakligini ayta olmaydi. Hissiy tinglash, axborot berish, amaliy ko'mak va mutaxassis maslahatiga yo'naltirish turli ehtiyojlarni qondiradi. Murojaat qanchalik aniq bo'lsa, yaqinlarning javobi ham shunchalik maqsadli bo'ladi. Shu bilan birga yordam beruvchi shaxsning imkoniyati va chegarasi ham hisobga olinishi zarur.

Muammodan qochish strategiyasi zo'riqish keskin kuchaygan paytda qisqa tanaffus vazifasini bajarishi mumkin. Uyquni tartibga solish, jismoniy faollik, xavfsiz muhitda dam olish yoki e'tiborni vaqtincha boshqa faoliyatga yo'naltirish hissiy kuchni tiklaydi. Biroq tanaffusdan keyin muammoga qaytish rejalashtirilmasa, qochish vaziyatni saqlab turuvchi omilga aylanadi. Ayniqsa, muloqotni uzish, darslardan muntazam qolish yoki zararli vositalar orqali kechinmani bosishga urinish jiddiy psixologik yordamga ehtiyojni ko'rsatishi mumkin.

G. V. Starshenbaum inqirozli holatda yordam ko'rsatishda xavfsiz aloqa, hissiy zo'riqishni kamaytirish va muammoni bosqichma-bosqich qayta ko'rib chiqishga e'tibor beradi [6]. Bunday yondashuv oilali talabalar bilan ishlashda ham dolzarbdir. Psixolog avvalo talabaning hozirgi holatini tinglaydi, keyin mavjud tayanchlar va xavfsizlik omillarini aniqlaydi. Shundan so'ng amaliy vazifalar, oila bilan muloqot va zarur bo'lsa boshqa mutaxassislarga murojaat qilish rejalashtiriladi.

Kopingning mazmuni shaxsning qadriyatlari bilan ham bog'liq. V. Frankl hayot mazmunini tayyor javob sifatida emas, muayyan vaziyatda shaxs zimmasiga tushadigan mas'uliyat va tanlov bilan bog'laydi [7]. Oilali talaba uchun mazmun kasbiy rivojlanish, oila farovonligi, yaqinlarga g'amxo'rlik, jamiyatdagi o'rni yoki shaxsiy yetuklik orqali namoyon bo'lishi mumkin. Mazmunli maqsad qiyinchilikni birdan yo'qotmaydi, ammo unga bardosh berish va izchil harakat qilish uchun ichki yo'nalish yaratadi.

Hayotga munosabat va coping ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik

Hayotga, o'limga va inqirozli vaziyatlarga munosabat ko'rsatkichlari coping strategiyalari bilan birgalikda tahlil qilinganda, shaxsning vaziyatni qanday anglashiga doir muhim bog'liqliklar ko'rinadi. Quyidagi jadvalda Pirson korrelyatsiyasi koeffitsiyentlari keltirilgan. Musbat koeffitsiyent ikki ko'rsatkich bir yo'nalishda o'zgarishini bildiradi, biroq u bir ko'rsatkich ikkinchisiga sabab bo'lganini anglatmaydi.

1-jadval.

Hayotga munosabat va coping strategiyalari o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqliklar

Ko'rsatkich	Muammoni yechish	Ijtimoiy yordamni izlash	Muammodan qochish	Tanqidiy tafakkur
Hayot o'zgaruvchanligini qamrab olish	0,248	0,669**	0,532**	0,227
Hayotga nisbatan o'sish	0,487*	0,285	0,214	0,452*
Hayotni qabul qilish	0,491*	0,247	0,236	0,546**
O'zini qabul qilish	0,136	0,465*	0,549**	0,267
O'sishga intilish	0,178	0,264	0,449*	0,187
Mas'uliyat	0,468*	0,161	0,478*	0,245
O'limga munosabat	0,579**	0,203	0,194	0,479*
O'limni qabul qilish	0,176	0,537**	0,489*	0,175
Inqiroz	0,243	0,489*	0,185	0,251

Izoh: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Jadvaldagi eng yuqori bog'liqlik hayot o'zgaruvchanligini qamrab olish bilan ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash o'rtasida kuzatiladi ($r = 0,669$; $p \leq 0,01$). Bu natija o'zgarishni hayotning tabiiy qismi sifatida idrok etish boshqa insonlar bilan aloqani faolroq qo'llash bilan birga kechishini ko'rsatadi. Ayni ko'rsatkichning muammodan qochish bilan bog'liqligi ham mavjud ($r = 0,532$; $p \leq 0,01$). Demak, o'zgaruvchan vaziyatda shaxs bir vaqtning o'zida yordam izlash va zo'riqishdan vaqtincha chekinish usullaridan foydalanishi mumkin.

Hayotni qabul qilish tanqidiy tafakkur bilan yuqori bog'langan ($r = 0,546$; $p \leq 0,01$), muammoni yechish bilan esa o'rtacha bog'liqlikni ko'rsatgan ($r = 0,491$; $p \leq 0,05$). Bu uyg'unlik vaziyatni qabul qilish passiv taslim bo'lish emasligini anglatadi. Voqelikni real baholash, mavjud imkoniyatlarni ko'rish va xulosalarni tekshirish faol moslashuvning kognitiv asosini tashkil etishi mumkin.

O'zini qabul qilishning muammodan qochish bilan bog'liqligi ($r = 0,549$; $p \leq 0,01$) ehtiyotkor talqinni talab qiladi. Mazkur natijani qochishning foydali yoki zararli ekaniga bevosita dalil deb bo'lmaydi. Ehtimol, ayrim vaziyatlarda shaxs

o'z hissiy holatini tan olib, vaqtinchalik masofa saqlaydi; boshqa vaziyatlarda esa muammoni kechiktirish ustun bo'lishi mumkin. Mazmunni aniqlash uchun qochishning davomiyligi, sababi va oqibatini alohida o'rganish zarur.

O'limga munosabatning muammoni yechish bilan bog'liqligi ($r = 0,579$; $p \leq 0,01$) va tanqidiy tafakkur bilan bog'liqligi ($r = 0,479$; $p \leq 0,05$) hayotning cheklanganligini anglash faol fikrlash bilan birga kechishi mumkinligini ko'rsatadi. Bunday ko'rsatkichlarni alohida shaxsdagi xavfning tayyor mezoni sifatida baholash mumkin emas. Ularning psixologik mazmuni suhbat konteksti, hozirgi hissiy holat, avvalgi tajriba va mavjud ijtimoiy tayanchlar bilan birgalikda aniqlanadi.

Natijalarning psixologik talqini. O'limni qabul qilish ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash bilan bog'langan ($r = 0,537$; $p \leq 0,01$). Inson murakkab ekzistensial mavzularni ishonchli munosabat doirasida muhokama qilganda, ichki kechinmalarni tartibga solish imkoniyati kengayadi. Shu bilan birga ushbu ko'rsatkichning muammodan qochish bilan bog'liqligi ham kuzatilgan ($r = 0,489$; $p \leq 0,05$). Bu holat yordam izlash va vaqtincha chekinish bir shaxs repertuarida birga mavjud bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Hayotga nisbatan o'sish muammoni yechish ($r = 0,487$; $p \leq 0,05$) va tanqidiy tafakkur ($r = 0,452$; $p \leq 0,05$) bilan bog'langan. O'sishga yo'nalgan shaxs muammoni faqat yo'qotish yoki to'siq sifatida emas, yangi qaror va ko'nikma talab qiladigan vaziyat sifatida ham baholaydi. Mas'uliyatning muammoni yechish ($r = 0,468$; $p \leq 0,05$) hamda muammodan qochish ($r = 0,478$; $p \leq 0,05$) bilan bog'lanishi esa mas'uliyat hissi har doim bir xil xulqiy javobga olib kelmasligini bildiradi.

Psixologik xizmat uchun amaliy yo'nalishlar. Oilali talabalar bilan profilaktik va maslahat ishida birinchi vazifa mavjud muammoni aniq ifodalashdir. Talaba qaysi vazifa ta'limga, qaysi biri oilaga va qaysi biri shaxsiy ehtiyojiga tegishli ekanini ajrata olganda, umumiy zo'riqish boshqariladigan qismlarga bo'linadi. Keyin har bir qism uchun bajarilishi mumkin bo'lgan kichik qadamlar, muddat va yordam manbasi belgilanadi. Bunda tayyor maslahat berishdan oldin talabaning vaziyatga bergan ma'nosini tinglash muhim.

Ikkinchi yo'nalish ijtimoiy tayanchlar xaritasini tuzishdir. Talaba hissiy tinglash uchun kimga, o'quv masalasi bo'yicha kimga, oilaviy muammo yuzasidan kimga va professional yordam uchun qaysi mutaxassisga murojaat qilishini aniqlab olishi kerak. Bunday xarita yordam so'rashni mavhum istakdan aniq harakatga aylantiradi. Oilaviy muloqotda esa ayblovchi iboralar o'rniga holat, his va ehtiyojni aniq ifodalash ko'nikmasini rivojlantirish lozim.

Uchinchi yo'nalish koping repertuarini kengaytirishdir. Faqat bitta usulga tayanish shaxsni vaziyat o'zgarganda qiyin ahvolga soladi. Muammoni rejalashtirish, tanaffus qilish, tanqidiy qayta baholash, jismoniy faollik, yordam so'rash va hissiyotni xavfsiz ifodalash usullarini birgalikda mashq qilish moslashuvchanlikni oshiradi. Agar talaba umidsizlik, keskin chekinish yoki o'ziga zarar yetkazish haqidagi fikrlarni bildirsa, individual xavfsizlikni professional baholash va tegishli yordamga yo'naltirish kechiktirilmasligi kerak.

Xulosa. Oilali talabaning hayotga munosabati va koping strategiyalari o'zaro bog'langan murakkab psixologik tizimni tashkil etadi. Hayot o'zgaruvchanligini qabul qilish ijtimoiy yordam izlash bilan, hayotni qabul qilish tanqidiy tafakkur bilan, hayotga nisbatan o'sish esa muammoni yechish bilan bog'liq holda namoyon bo'lgan. Ushbu bog'liqliklar bitta strategiyani mutlaq samarali deb belgilashga asos bermaydi. Psixologik yordam vaziyatning mazmuni, strategiyaning davomiyligi, oilaviy munosabatlar va shaxsning mavjud resurslarini birgalikda hisobga olishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Каримова В. М. Шахс инқироз ҳолатининг ижтимоий-психологик сабабларини ўрганиш ва уларни бартараф этиш. – Тошкент, 1997. – 123 б.
- [2] Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 59, no. 5. – P. 1066–1074. – DOI: 10.1037/0022-3514.59.5.1066.
- [3] Ильин Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 466 с.
- [4] Панченко Е. А. Фактор семьи в генезе суицидального поведения // Фундаментальные аспекты психического здоровья. – 2015. – № 3. – С. 33–35.
- [5] Погодин И. А. Суицидальное поведение: психологические аспекты : учебное пособие. – Москва : Флинта : МПСИ, 2008. – 336 с.
- [6] Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия. – Москва : Когито-Центр, 2005. – 205 с.
- [7] Франкл В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2004. – 178 с.