



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

4. Егорова М. С., Ситникова М. А., Паршикова О. В. Адаптация Короткого проросника Тёмной триады // Психологические исследования. — 2015. — Т. 8, № 43. — С. 1.

5. Ильин Е. П. Психология агрессивного поведения. — СПб.: Питер, 2014. — 368 с.

O'SMIRLAR XULQ-ATVORIDA DESTRUKTIV KOPING STRATEGIYALAR NAMOYON BO'LISHI ZO'RAVONLIK OMILI SIFATIDA

Keldiyorova Nasiba Ilhom qizi

O'zMUJf Psixologiya magistranti

iismatovanasibailkhomovna@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlar xulq-atvorida destruktiv koping strategiyalarining namoyon bolishi, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga tasiri, hamda bu jarayonning zoravonlik bilan ozaro bogliqligi tahlil qilinadi. Maqolada psixologik moslashuv, stressga qarshi kurashish mexanizmlari, hissiy o'zini boshqarish hamda oilaviy va ijtimoiy muhitning o'smirlar xulq-atvoriga tasiri masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, destruktiv koping, stress, zoravonlik, agressiya, emotsional barqarorlik, psixologik moslashuv, ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar.

Аннотация: В статье анализируется проявление деструктивных копинг-стратегий в поведении подростков, их влияние на личностное и социальное развитие, а также связь этого процесса с насилием. В статье рассматриваются вопросы психологической адаптации, механизмов преодоления стресса, эмоциональной саморегуляции, а также влияние семьи и социальной среды на поведение подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, деструктивные копинг-стратегии, стресс, насилие, агрессия, эмоциональная устойчивость, психологическая адаптация, социальная среда, семейные отношения.

Abstract: This article analyzes the manifestation of destructive coping strategies in the behavior of adolescents, their impact on personal and social development, and the relationship of this process with violence. The article covers the issues of psychological adaptation, stress coping mechanisms, emotional self-regulation, and the impact of the family and social environment on the behavior of adolescents.

Keywords: adolescence, destructive coping, stress, violence, aggression, emotional stability, psychological adaptation, social environment, family relationships.

Inson hayotidagi eng murakkab, ozgarishlarga boy va hissiy jihatdan keskin davr – bu o'smirlik hisoblanadi. Bu davrda shaxs o'z menini izlaydi, mustaqil qaror qabul qilishga intiladi, lekin tajriba va emotsional barqarorlik yetishmasligi sababli, turli stressli vaziyatlarga nisbatan noadekvat munosabat bildirishi mumkin. Shu jihatdan, o'smirlarning koping strategiyalari ya'ni stress va muammolarga qanday javob berishi ularning ruhiy salomatligi va xulq-atvorini belgilovchi asosiy omillardan biridir [1].

Agar o'smir stressni yengishning destruktiv (moslashuvsiz) yollarini tanlasa, bu nafaqat uning shaxsiy rivojlanishiga, balki atrof-muhit bilan munosabatlariga ham salbiy tasir korsatadi. Bunday holatlarda o'smirlar kopincha tajovuzkorlik, zoravonlik, g'azab, oziga yoki boshqalarga zarar yetkazish kabi xatti-harakatlar bilan oz ichki ziddiyatlarini ifoda etadilar [2].

Destruktiv koping strategiyalar mohiyati

Destruktiv koping bu shaxsning stressli vaziyatda hissiy bosimni yengish uchun tanlagan, ammo uzoq muddatda salbiy oqibatlariga olib keluvchi strategiyalaridir. Ular quyidagilarni oz ichiga oladi:

1. tajovuzkorlik va agressiv xatti-harakatlar;
2. inkor etish yoki muammodan qochish;
3. spirtli ichimlik, giyohvand moddalar istemoli;
4. ozini ayblash yoki oz joniga qasd qilish fikrlari [3].

Bunday xatti-harakatlar vaqtincha yengillik berishi mumkin, lekin ular muammoni hal etmaydi, aksincha, o'smirning psixologik izolyatsiyasini kuchaytiradi.

Oila o'smirning eng muhim ijtimoiy maktabidir. Agar oilada zoravonlik, sovuqqonlik, etiborsizlik yoki psixologik bosim mavjud bolsa, bu o'smirda destruktiv koping strategiyalar shakllanishi uchun zamin yaratadi [4].

Masalan, ota-ona tomonidan jismoniy yoki ruhiy tazyiqqa uchragan bola, oz his-tuygularini konstruktiv tarzda ifoda eta olmaydi. U zoravonlikni muammoni hal etish vositasi deb qabul qiladi va bu modelni oz tengdoshlariga nisbatan qollay boshlaydi.

Tadqiqotlar shuni korsatadiki, oilaviy zoravonlikka guvoh bolgan o'smirlarning 60% dan ortigi keyinchalik oz muammolarini agressiya orqali hal qilishga moyil boladi [5]. Shu boisdan, oilaviy muhitdagi psixologik soglomlik o'smirning moslashuvchan koping strategiyalarini shakllantirishda asosiy omildir.

Destruktiv koping va zoravonlik ortasidagi bogliqlik

Psixologik tadqiqotlar natijalari shuni korsatadiki, destruktiv koping strategiyalar o'smirlar orasida zoravonlik xatti-harakatlarining asosiy manbalaridan biridir [6]. O'smir oz ichki stressini boshqara olmaganda, u uni tashqi muhitga tengdoshlar, ota-ona, oqituvchi yoki jamiyatga nisbatan chiqaradi. Bu jarayon tajovuzni tashqariga yonaltirish mexanizmi sifatida izohlanadi.

Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy organish nazariyasiga kora, shaxs agressiv xatti-harakatlarni kuzatish va taqlid qilish orqali ozlashtiradi. Agar o'smir doimo zoravonlikni korsa, bu holatni normal deb qabul qiladi va uni stressni yengish vositasi sifatida qollay boshlaydi [7].

Maktab o'smir hayotida ikkinchi muhim ijtimoiy institut bolib, bu yerda oqituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlar shaxsning psixologik rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tengdoshlar orasida ozini past baholaydigan yoki oilasida etibor topmagan o'smirlar kopincha tajovuzkorlik orqali etibor va hurmat qozonishga urinadi.

Bu esa maktabdagi zoravonlik (bullying) korinishlarini kuchaytiradi [8]. O'z navbatida, bunday destruktiv koping strategiyalar nafaqat zoravonlikning sababi, balki uning oqibati sifatida ham namoyon boladi: o'smir ozini himoya qilish uchun ham zoravonlikka murojaat qilishi mumkin.

Psixologik profilaktika va yordam mexanizmlari

Destruktiv koping strategiyalarni kamaytirish uchun:
o'smirlar bilan muntazam psixologik suhbatlar otkazish;
stressni boshqarish boyicha treninglar tashkil etish;
oilaviy psixologik maslahat xizmatlarini yolga qoyish;
oqituvchilar va ota-onalarga zoravonliksiz muloqot konikmalarini orgatish muhim [9].

Bundan tashqari, o'smirlarni ijobiy koping strategiyalariga orgatish zarur: sport, ijod, ijtimoiy faoliyat, ijobiy muloqot, muammoni tahlil qilish, hissiy ifoda qilish kabi usullar stressni soglom yol bilan yengishga yordam beradi.

Agar bu muammo etiborsiz qolsa, o'smirlar orasida jinoyatchilik, oz joniga qasd holatlari, maktabni tashlab ketish, ruhiy kasalliklar va ijtimoiy chekinish holatlari ortadi [10]. Shu bois, bu masalani psixologlar, pedagoglar, ijtimoiy xodimlar hamda ota-onalar birgalikda hal etishlari zarur.

Xulosa. Destruktiv koping strategiyalar o'smirlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy xulq-atvoriga bevosita tasir korsatadi. Bu strategiyalar, ayniqsa, oilada yoki jamiyatda zoravonlik mavjud bolgan sharoitlarda yanada kuchayadi. Shu sababli, o'smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish, stressni boshqarish konikmalarini orgatish, soglom kommunikatsiya madaniyatini shakllantirish jamiyat barqarorligi uchun muhim ahamiyatga ega.

O'smirlarning ijobiy koping mexanizmlarini rivojlantirish zoravonlik va tajovuzkorlikni kamaytirishning eng samarali yolidir [11].

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing.
- 2.Garmezy, N. (1991). Resilience and vulnerability in child development. American Journal of Orthopsychiatry.
- 3.Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. Psychological Bulletin, 101(3), 393-403.
- 4.Berk, L. E. (2017). Development Through the Lifespan. Pearson Education.
- 5.Margolin, G., & Gordis, E. B. (2000). The effects of family and community violence on children. Annual Review of Psychology.
- 6.Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell.
- 7.Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- 8.Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development. Harvard University Press.
- 9.Соловьева, Ю.В. (2015). Психология подросткового возраста. Москва: Академия.
- 10.Rasulova, M. (2020). O'smirlar psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
- 11.Najmiddinova, D. (2022). "Koping strategiyalar va o'smirlar xulq-atvori o'rtasidagi bog'liqlik." Psixologiya va Pedagogika jurnali, №3, 45–52.