

**STRESSNI BARTARAF ETISHDA KOPING STRATEGIYASINI
QO'LLASH**

Qo'qon universiteti 4- kurs talabasi

Toshtemirova Diyoraxon

*Loyiha rahbari **Eshonqulova Guljahon***

Annotatsiya: *Bu maqolada o'smirlarda koping xulq – atvorning namoyon bo'lishi sohasida olib borilgan izlanishlar asosida to'plangan malumotlar, xorij psixolg olimlarining bu boradagi psixologik qarashlari yoritib berilgan. O'smirlarda koping xulq –atvor va stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi o'rtasidagi mutanosiblik bilan bog'liq ijtimoiy psixologik omillarni empirik jihatdan o'rganish haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *koping xulq-atvor, yenga olish, koping strategiyasi, stressga chidamlilik, axloqiy normativlik, negativ dezadaptatsiya, mikroijtimoiylar.*

Koping xulq-atvor muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan. Zero, insonning har jihatdan ijtimoiy taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o'zini o'zi rivojlantira borishi ko'p jihatdan ushbu jarayonga bog'liq. Jamiyat a'zolari o'zlarining ma'lum doiradagi psixologik imkoniyatlari, yutuq va kamchiliklari haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lsalar, bu ularning hayotda uchraydigan turli qiyinchilikliklarni osonlik bilan yenga olishga, o'z imkoniyatlaridan yanada unumli foydalana olishga, o'zlari haqida yanada chuqur, ijobiy va o'ziga xos tasavvurlarning shakllanishiga imkoniyat yaratadi. Psixologiyada koping xulq-atvor XX asrning 2 yarmida vujudga kelgan. Koping xulq-atvor ingliz tilidan olingan bo'lib “cope, to cope” - yenga olish, bartaraf qilish degan ma'nolarni anglatadi. Ushbu termini birinchi bo'lib L.Merfi 1962 yil bolalarda inqiroz davrida muammoni qanday qilib yengishni o'rganish vaqtida foydalangan. A.Maslau esa bu terminni fanga kiritgan. Umuman olganda koping xulq-atvor individning hayotiy muammolarni yechishga tayyorgarligi bilan



xarakterlanadi. U o'zida muammolarni yenga olish imkoniyatlaridan, vositalaridan foydalanishni namoyon etadi, bu esa stressli xulq-atvorni bartaraf etish bilan tavsiflanadi. Ko'pchilik xorijlik mutaxassislarning fikriga tayanib shuni aytishimiz mumkinki, koping xulq-atvorning turli-tuman strategiya va uslublari mavjud bo'lib, insonlar ulardan hayotiy murakkab vaziyatlarga duch kelganlaridagina foydalanadilar. Koping xulq-atvorning rang-barang ko'plab klassifikatsiyalari mavjud bo'lib, uni bir necha tadqiqot yo'nalishlariga ko'ra taxlil qilinadi. Ulardan bir nechalarini ko'rib chiqamiz. Koping uslublarni tadqiq etgan yetakchi mutaxassislardan biri R.S.Lazarusning fikricha, koping strategiyalarining ikkita global tipi mavjud: (stressni bartaraf etish usuli) - muammoga mo'ljallolmoq, sub'ektiv mo'ljallolmoq.

“Koping strategiyasi” tushunchasi jarayon resurslarini boshqarish sifatida ham keng tahlil qilinadi. Taxminlarga ko'ra hayotiy murakkabliklarni bartaraf etish mohiyatan shaxs resurslarini safarbar etish orqali amalga oshiriladi. Koping strategiya va uning usullari himoya mehanizmlaridan farqlanganda konstruktiv faol zarurat nazarda tutiladi va vaziyat orqali yoqimsizliklardan chetlashishga harakatdir. Psixologiyada kopingning predmeti mavjud bo'lib, u maxsus tadqiqot hududida insondagi emotsional mexanizm va rasional regulyatsiyani o'rganishda o'zining maqsadli optimal xulq-atvoriga ko'ra hayotiy holatlarni o'zining maqsadlariga muvofiq qayta qurishni amalga oshiradi. Shaxsning stressli vaziyatlardagi koping xulq-atvori ma'lum darajada stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa o'smirlik davrida bu jarayonga jiddiy qarash kerak bo'ladi. Shuni hisobga olib o'smirlarda koping xulq-atvor va stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi o'rtasidagi mutanosiblik bilan bog'liq ijtimoiy psixologik omillarni empirik jihatdan o'rganish va shartli ravishda qabul qilingan mezonlar asosida uning natijalarini tahlil qilish ko'zda tutilgan edi. Ushbu vazifani amalga oshirish uchun tadqiqot metodikalari tanlandi.

Koping strategiyalari chet el adabiyotlarida- yengish strategiyasi nomi bilan ataladi (ing. Coping, yengish strategiyasi) - bu odamlarni stress va muommoli vaziyatni yengishga (ing. COPE with)yordam beradi. Kontsepsiya stressni yengish



uchun ishlatiladigan bilim, hissiy va xulq-atvor strategiyalarini va umuman, kundalik hayotning psixologik qiyin vaziyatlarini birlashtiradi. Ushbu kontseptsiya Rossiya psixologik maktabida keng qo'llaniladigan va chuqur rivojlangan tushuncha sanaladi. Koping strategiyalari uzoq va murakkab tarixga ega keng tushunchadir (Compas et al. Qiyin hayotiy vaziyatlarga ega bo'lgan shaxsni egallash (koping-xatti-harakatlar, ingliz tilidan. "tocopec" - yengish uchun, biror narsa bilan yengish uchun). Koping strategiyalari xorijiy va mahalliy psixologiyada XX asrning 50-60 yillarida o'rganila boshlandi. Koping tushunchasi birinchi marta R. Lazarus va S. Faulkman tomonidan stressning tranzaksion modeli doirasida kiritildi. Ushbu modelga ko'ra, stress va his-tuyg'ular atrof-muhit jarayonlari va odamlarning o'zaro ta'siri natijasidir. Nusxa ko'chirish "insonning o'ziga xos tashqi va ichki talablarini engib o'tishning doimiy o'zgaruvchan bilim va xulq-atvor usullari" deb tushuniladi (Lazarus, Folkman, 1984, p. 141) . Hozirgi kunda kopinglarda odatda o'zboshimchalik va ongli harakatlar tushuniladi (Lazarus, 2006; Folkman va boshq.. 1979)¹ , garchi yosh psixologiyasidagi ayrim tadqiqotchilar kengroq ta'rifga ega. Ikkinchidan, kopinglarda hissiy holatni tartibga solishning barcha ko'rinishlari, jumladan, temperament va odatiy xatti-harakatlardagi farqlar (Compas, 1998) bilan bog'liq bo'lgan majburiy bo'lmagan jarayonlar mavjud. Umuman olganda, kopinglar o'zgaruvchan jarayonlardir. Barqaror nusxa ko'chirish naqshlari nusxa ko'chirish strategiyasini yoki shaxsiy uslublarni (Lazarus, 2006) tashkil qiladi. Faktor tahlilining natijalariga ko'ra, ikki turdagi koping ajratildi: muammoli (stressning manbasini engishga qaratilgan) va hissiy yo'naltirilgan (stressor tufayli yuzaga kelgan hissiyotlarni bartaraf etishga qaratilgan). So'nggi paytlarda har ikkala koping turi ham hissiy tartibga solish nuqtai nazaridan tez-tez ko'rib chiqiladi.

V.Y. Ribnikov., Y.N. Ashanina, ekstremal kasb mutaxassislarning koping-hulq psixologik mexanizmlarini ko'rib chiqib, makroiijtimoiy, mikroijtimoiy va shaxsiy koping manbalarga ajratdilar. Bundan tashqari, makroiijtimoiylarni ikki darajaga bo'lishadi: birinchi daraja (tashkilotlar, tizimlar) – bu qonunlar, ijtimoiy normalar, FVV, ichki ishlar vazirligi, ta'lim tarbiya tizimlari, ijtimoiy va tibbiy



ta'minot); va ikkinchi daraja – mutaxassislar (masalan, politsiya). Mikroijtimoiylar-bu qarindoshlar, do'stlar va hamkasblardir.

Shaxsiylar: ijtimoiy va axloqiy fazilatlar, Men-konsepsiya, motivatsiya, axloqiy normativlik, o'z-o'zini anglash; hissiy va irodaviy fazilatlar: stressga chidamlilik, hulq-atvorni irodaviy nazorat qilish, psixologik barqarorlik; bilim, tipologik, tartibga soluvchi fazilatlar, kasbiy tayyorgarlik, tajriba va ko'nikmalardir. I.V. Ryabchenko va boshqa tadqiqotchilar, turli negativ dezadaptatsiya xodisalari (Rossiya ichki ishlar vazirligi xodimlari bilan sodir bo'lgan misolida - o'z joniga qasd qilish, qonun buzilishi, psixosomatik kasalliklar, o'zaro ziddiyatlar, post-travmatik shaxsiyatli ko'ngilsizliklar, tajovuzkorlik, alkogolizm, va hokazolar.) koping xulq-atvorning shakllanmagan strategiyalari bilan bog'liq degan xulosaga keladilar.

Jahonda bugungi kunda ijtimoiy ta'sirlarning jadal ravishda rivojlanishi, fan va texnologiyalar taraqqiëti, axborotlar oqimining ortib borishi, inson omili bilan bog'liq fanlar oldiga yangi vazifalar qo'ymoqda. Ayniqsa, jadal sur'atlar bilan rivojlangan globallashuv o'zining ijobiy tomonlari bilan bir qatorda inosoniyat ruhiyatida o'ziga xos ijtimoiy -psixologik tanglik, emotsional beqarorlik kabi jihatlarni ham yuzaga keltirayotganligi hech kimga sir emas. Shu bois hozirda talabalarda koping xulq atvor shakllantirishning psixologik mexanizmlari masalasi dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda .Bugungi kunda yangi O'zbekistonda amalga oshirilayotgan islohotlarda psixologiya ilmiga ham alohida e'tibor qaratilayapti. Mazkur e'tibor zahirida ko'plab yangi tadqiqotlarni olib borish imkoniyati paydo bo'lmoqda. Jumladan bugungi yangicha qarash va yangicha tafakkur psixologik tadqiqotlarda ham zamonamiz uchun eng dolzarb mavzularni tadqiq qilishga motiv berayapti. Shu sababli ham biz mazkur imkoniyatlardan unumli foydalanib, shaxslarda hayotda yuz berishi mumkin bo'lgan esktermal vaziyatlar, emotsional beqaror vaziyatlar, jumladan stress, depressiya, agressiya, affekt, frusturatsiya kabi vaziyatlarda shaxsning psixologik himoya mexanizmlari va shaxsning koping xulq -atvorini tadqiq qilishni maqsad qildik.



Zamonaviy psixologiyada koping xulq -atvor stressli vaziyatni bartaraf etishga yo'naltirilgan, ratsional xulq –atvor sifatida qaraladi. U asosan ikki omilga –subyekt va real vaziyatga bog'liq bo'ladi, hamda shaxs hayot faoliyatining xulq -atvor, emotsional va kognitiv darajalarida namoyon bo'ladi. Stressni yengishning asosiy funksiyalari sifatida inson ichki va tashqi mukammalligini ta'minlash va qo'llab -quvvatlash hisoblanadi. Buning uchun stressli vaziyatni va uni samarali yenga olish usullarini anglash, shuningdek, ularni shaxs o'z harakatlarida samarali qo'llay bilishdir. Qolaversa, koping xulq -atvor psixologik xavf –xatar vaziyatini bartaraf etishga yo'naltirilganligi va muhit talablariga mos ravishda ijtimoiy psixologik zaxiralardan unumli foydalanishga harakat qilishdir. Koping shartli stress –inson holati, noma'qul ta'surotlarga javob sifatida yuzaga keladigan fiziologik, psixologik va xulq –atvor darajasidagi noan'anaviy javob reaksiyasidir.

Binobarin, yengish stressli vaziyat bilan o'zaro ta'sirga kirishishning individual usuli bo'lib, o'zgaruvchan va uch omilga, ya'ni subyekt shaxsi, real vaziyat va qo'llab quvvatlash bilan bog'liq yengishga yo'nalgan kuchdir. Kopingning inson haqidagi psixologik ahamiyati shundaki, insonning vaziyat talablari ga samarali moslashishi uchun, uni egallashi uchun, bu talablarni zaiflashtirishi e'ki yumshatishi, ulardan qochishi e'ki ularga adaptatsiyaga harakat qilishi va shu tariqa vaziyatning stressli ta'sirini asta-sekin yo'qotishi lozim. Koping – xulq –atvor ikkita funksiyani bajaradi: Muammoli vaziyatda, shaxs va muhit o'rtasidagi stressli buzilishda diqqatni to'plash hamda emotsional distressni boshqarishga yo'naltirilgan emotsiyalarda diqqatni jamlash hisoblanadi. Shunday qilib, kopingning asosiy vazifasi -inson muvaffaqiyatini, jismoniy va ruhiy salomatligi hamda ijtimoiy munosabatlarini ta'minlash va qo'llab –quvvatlashdir.

Tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, koping xulq va koping resurslari juda keng tushunchalardir, lekin ular koping personallashtirish sohasini shaxsning vakilligi va boshqalarda aks etmaslik qobiliyatini bartaraf etish sifatida tavsiflanadi. Mahalliy va xorijiy mualliflarning adabiy manbalarini tahlil qilish asosida, biz psixologik himoya va koping mexanizmlarini bir birini adaptatsion jarayonlar va shaxsni stressli vaziyatlarga munosabat bildirish bilan to'ldirib turadigan shakllari



sifatida o'rganamiz. Ruhiiy noqulaylikning kuchsizlanishi, konstruktivlikka tayyorgarlik ko'rish, ongli muammolarni hal qilishda, shaxsni psixologik himoya qilish tizimi yordamida amalga oshiriladi.

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, Koping hulq shaxsiy muammolarni hal qilishga qaratilgan harakatni namoyon etar ekan. Psixologik himoya shaxsning rivojlanishiga ikki yoqlama ta'sir ko'rsatishi mumkin. U hayotiy faoliyatning yangi sharoitlariga moslashishni ta'minlaydi, o'z-o'zini baholash va yashash tarzining barqarorligini saqlaydi va psixologik qulaylik holatini qo'llab quvvatlaydi. Shunga qaramay, uzoq muddatli, qattiq, himoyadan haddan tashqari normativ foydalanish shaxsning ruhiy sog'lig'ining buzilishini, infantillik va permanent tashqi-ichki ichki nizoni qo'zg'atishi mumkin. Shunday ekan, konstruktiv va destruktiv psixologik himoyani farqlash lozimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
2. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.
3. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/21860_1_1C41B852570A00B47ACB7E0C16A51E938D18B6C6.pdf
4. Z.A.Zaripova "KONFLIKTOLOGIYA" O'QUV QO'LLANMA TOSHKENT-2013
5. M.R.Xalilova "Yosh va pedagogik psixologiya" Navoiy-2005 y
6. M.X.Xolnazarov, M.Q.Muxliboyev "Yosh va pedagogic psixologiya" Toshkent-2014L.S.Vigotskiy "Ta'lim psixologiyasi" Pedagogika 2004-yil
7. Asmolov A. G. "Shaxsiyat psixologiyasi". 208s.
8. Gomelauri.M.L "O'smirlik davrida to'qnashuvlar va ijtimoiy taxminlar". Sankt-Peterburg: Feniks, 2016. 269 p 12. www.ziyonet.uz
9. <https://azkurs.org/fayzieva-mavluda-xudayarovna-shaxsda-psixologik-himoya-mexaniz.html?page=24> <https://ru.wikipedia.org/w/index.php?>