

O'SMIRLIK DAVRIDA STRESSNI YENGISH STRATEGIYALARI: PSIXOLOGIK OMILLAR VA MOSLASHUV MEXANIZMLARI

Oralov Usmonali Urazalievich-

Osiyo xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o'smirlar tomonidan stressli va muammoli vaziyatlarga nisbatan qo'llaniladigan koping-strategiyalar, ularning psixologik, xulq-atvori va fiziologik omillar bilan bog'liqligi tahlil qilinadi. R. Lazarusning birlamchi va ikkilamchi baholash nazariyasidan boshlab, Dj. Atkinsonning motivatsion yondashuvi, L.I. Ansiferova, I.M. Nikolskaya va R.M. Granovskaya tomonidan ishlab chiqilgan strategik yondashuvlar asosida stressga qarshi turishning konstruktiv va nokonstruktiv shakllari ko'rib chiqiladi. Moslashuv va o'zini-o'zi himoyalash strategiyalari, inkor etish, qochish va rolli xulq kabi psixologik mexanizmlar orqali o'quvchilar o'z ichki holatlarini qanday boshqarishi mumkinligi muhokama etiladi.*

Kalit so'zlar: *stress, koping-strategiya, motivatsiya, o'smirlik davri, moslashuv, psixologik himoya, xulq-atvor, emosional reaksiyalar, inkor etish, muammo yengish, Atkinson modeli, Lazarus nazariyasi, psixologik salomatlik*

Talablar va resurslar rolini baholash haqida fikr yuritar ekanmiz, olimlar R.Lazarys tomonidan ajratib ko'rsatilgan birlamchi va ikkilamchi baholash jarayonlarini asosiy deb baholoydilar. Yshby jarayonlar qo'yilgan talab stressor bo'la oladimi yoki yo'qmi, aniqlash ychyn zaryrdir. Dolzarb talablar resyrs talablar va resyrlarni anglashga nisbatan stressli reaksiyalarning vyjydg kelishida ynchalik myhim emas.

Stressga reaksiya qilish psixologik, xylq-atvor va fiziologik simptomlardan tashkil topgan. Psixologik asoratlarida idrokning torayishi, diqqat konsentrasiyasining qiyinligi va yning yetishmasligi, xavotirlanish hissini kychaytirish kiradi. Xylq atvor simptomlari o'z ichiga qochyvchi xylq-atvorni,

nytg syratining byzilishini qamrab oladi. Fiziologik simptomlarning ko'pchiligi inson organizmini inqirozli, myammoli vaziyatlarga tayyorlaydi. Byndan tashqari, stressning integrativ modeli doirasida stressni yengish strategiyasi haqida ham gap boradi. «Yshby strategiyalar bizning yengish modelimizga myrojaat qiladi, biz stressorga dych kelganimizda va y bilan o'zaro ta'sirga kirishishimiz kerak bo'lganda “jangovar yengish” (sombative soping) bosqichi ishlay boshlaydi. Yengishning yana bir strategiyasi esa shaxsiy yengish modeliga myrojaat qiladi (preventive soping)».

Xorij psixologlaridan Dj. Atkinson (1999) myvaffaqiyatga erishish motivasiyasining birinchi bor amaliyotda sinab ko'rilgan (ishonchli) modelini ilgari syradi, by model yshby sohada ishlab chiqilgan keyingi modellarga asos vazifasini o'tadi. Dj. Atkinson yondashyvining manbalari K. Levin maydon nazariyasiga asoslanadi. Atkinson by borada ancha ahamiyatli qadam tashlaydi, ya'ni y tasodifiy o'zgaryvchilariga ychinch motivasion o'zgaryvchini kiritadi. By motivlardagi differensial farqlarning xylq-atvor dinamikasiga ta'sirini hisobga olish imkonini beradi. Dj. Atkinson bo'yicha maqsadga erishishga yo'naltirilgan xylq erishishning natijaviy tendensiyasiga ko'ra aniqlanadi, by tendensiya myvaffaqiyatga intilish va myvaffaqiyatsizlikdan qochish motivlarining birgalikdagi o'zaro ta'sirida yuzaga keladi.

Koping stress – inson holati, noma'qyl ta'sirotlarga javob sifatida yuzaga keladigan fiziologik, psixologik va xylq-atvor darajasidagi noan'anaviy javob reaksiyasidir.

Binobarin, yengish myammoli vaziyat bilan o'zaro ta'sirga kirishishning differensial ysyli bo'lib, o'zgaryvchan va ych omilga, ya'ni syb'ekt shaxsi, real vaziyat va qo'llab qyvvatlash bilan bog'liq yengishga yo'nalgan kychdir. Mazkyr kych asosan har bir insonga xos motivasiya bloki doirasida ko'rinadi. Masalan sportchilar motivasiya blokini sport faoliyati ehtiyojlari, maqsadlari, motivlari tashkil qiladi. Ehtiyoj yoki insonning biror narsaga myhtojligi jamiyat bilan mytanosiblikning byzilganligini bildiradi. Psixologik jihatdan by doim ichki zo'riqishning, y yoki by darajadagi diskomfortning vyjydg kelishi va ylardan

qytylish ychyn kerakli ehtiyojni qondirish zaryrligi bilan bog'liq. Aynan shyning ychyn bynday ehtiyoj qidirib topish faolligini oshiradi, by harakat yni qondirish ysylini topishga yo'naltirilgan bo'ladi. Shy soxada olib borilgan izlanishlarda namoyon etilishicha, har qanday ehtiyoj tyrli ysyllar bilan qondirilishi mymkin. Inson o'zi bilgan ysyllardan har qandayini maqyl ko'rishi mymkin, lekin reallikda yning tanlovi hayotning aniq sharoitlari bilan chegaralangan. Kopingning psixologik ahamiyati shyndaki, insonning vaziyat talablariga samarali moslashishi ychyn, yni egallashi ychyn, by talablarni zaiflashtirishi yoki yumshatishi, ylardan qochishi yoki ylarga ko'nikishga harakat qilishi va shy tariqa vaziyatning stressli ta'sirini bosqichma bosqich yo'qotishi lozim. Koping-xylq ikkita vazifani amalga oshiradi: myammoli vaziyatda, inson va jamiyat o'rtasidagi stressli byzilishda diqqatni to'plash hamda emosional distressni boshqarishga qaratilgan emosiyalarda diqqatini jamlash hisoblanadi. Shyunday qilib, copingning asosiy vazifasi

– inson yutyqlarini, jismoniy va psixik salomatligi hamda ijtimoiy mynosabatlarini ta'minlash va qo'llab-qyvvatlashdir.

Yengish strategiyasini tekshirishga yo'nalgan bir qator nazariyalar mavjyd. Jymladan, I.M.Nikolskaya va R.M.Granovskaya yengish strategiyasini ychta asosiy tarkibdan tashkil topganligini izohlaydilar:

-xylq-atvor;

- emosional;

- bilish.

Dastlabki tarkib sybektiv va obektiv omillar bilan taqozo etilgan zo'riqish o'chog'ini yengishning tyrli xil xylq-atvor strategiyalarini o'zida myjassamlashtiradi.

Ikkinchi tarkib stressni yengish yoki ijtimoiy qo'llab- qyvvatlashni izlash maqsadidagi emosional bo'shashish kiradi.

Ychinchu tarkibga stress zo'riqish holatini vaziyatni ichki baholashni o'zgartirish bilan neytrallashtirish va nazorat darajasini mos ravishda o'zgartirish

imkonini beruvchi strategiyalar kiradi.

L.I.Ansiferova tadqiqotlarida sifatli konstruktivlikka asoslangan quyidagi strategiyalarni ajratib ko'rsatadi:

Yengishning o'zgartiruvchi strategiyalari. Vaziyatni yuqori darajada o'zgartirish imkoniyati haqidagi qarorni qabul qilib, kishi uni muammo sifatida shakllantiradi: u tiyal va oraliq maqsadlarni belgilab oladi, maqsadga erishish yo'llarini belgilaydi, hal qilish rejasini tayyorlaydi. Konstruktiv o'zgartiruvchi strategiya amaliy harakatlarni qo'llashni shart emas deb hisoblaydi, ularning o'rnini verbal reaksiya formallari egallashi mumkin. Resurs va zahiralardan deyarli yo'qotilgan vaziyatlarda ongning mazmunli-ma'naviy va energetik-dinamik sohalarida qayta qurish yuz beradi. Inson psixik o'zini boshqarishning yangi tizimini rivojlantirishga undaydi. O'zgartiruvchi strategiyalar ichidan quyidagilar ajratib ko'rsatiladi: "pastga qarab taqqoslash", bunda odam o'zini qolganlardan ham pastroq holatdagi insonlar bilan taqqoslaydi; "yuqoriga qaratilgan taqqoslash", bunda odam o'zining boshqa sohalaridagi muvaffaqiyatlarini eslaydi, yengish ehtimoli muvaffaq sinovlarga psixologik tayyor bo'lish imkonini yaratadi.

Moslashish usullari. Mazkur usul ulariga yuqori darajada fikr yuritish kiradi, bunday shaxslar noma'qul va ma'naviy og'ir hissiyotlardan ijobiy jihatlarni qidirib topishga undiriladilar. Moslashish usullariga roli xil ham kiradi, bunda inson o'ziga ma'lum rolni muvaffaq lashtiradi va bor kuchini ishga solib unga mos ravishda o'zini tayyorlaydi. Inson o'zini bu rol bilan identifikatsiya qilmaydi, barcha ko'ngilsizliklarni o'ziga emas, tanlagan shaxsga deb biladi. Yshby texnika salbiy kechinmalarni oqilona yengishga yordam beradi. Moslashish xilining tarqalgan shakli ko'pincha muvaffaq odamlar bilan o'zini taqqoslashtirishdadir.

Muammoli va stressli vaziyatlarda o'smirlar o'zini o'zi saqlashning yordamchi usullari. Bunday usullarga emosional byuzilishlar bilan kurashish texnikalari kiradi. Masalan, salbiy vaziyatlardan chiqish faqat amaliy jihatdan emas, psixologik jihatdan bo'lishi kerak. O'tib ketadigan vaziyatdan qochadigan shaxslar – bu juda ko'p muvaffaqsizlikka duchor bo'lgan va hafsalasi pur bo'lgan

insonlardir. Ylar yetarlicha qobiliyatli bo'lsalar-da, ylar yuqori ko'tarilishdan va foydali takliflardan qochadilar. Barcha xavotirli vaziyatlardan qochish, ylarning individyal psixologik xsysiyatiga xosdir. Shyni aytish mymkinki, ba'zi holatlarda qochish hayotning haqli va konstruktiv strategiyasi xam bo'lishi mymkin. Biroq shynday holatlar ham ychraydiki, shaxslar myammoni amaliy o'zgartira olmaydi ham, xavf-xatar va myvaffaqiyatsizlik manbaidan qochib ham qololmaydi. Bynday vaziyatlarda inson emosiyalarga yo'naltirilgan strategiyalarga e'tibor qaratadi, ya'ni o'zidagi salbiy emosiyalar va og'riqli hissiyotlar bilan psixologik imkoniyatlariga tayanib kyrashish strategiyasini tanlaydi. Mazkyr ysylar nokonstruktiv hisoblanadi, chynki ylar myammoni bartaraf etmaydi, lekin shy bilan bir qatorda ylar adaptiv, holbyki, psixologik holatni yengillashtiradi. Xylq- atvorning nokonstruktiv strategiyalari qatoriga psixologik himoyaning tyrli ysylarini – myammoni ongdan siqib chiqarishdan tortib, impylyv xylq, emosional tangliklar, agressiv xylq-atvor shyar jymlasiga kiritish mymkin.

O'zini o'zi himoyalashning tarqalgan ysylariga inkor etish texnikasi ham kiradi. By ysyl tygallangan jarohatlovchi vaziyatni qabyl qilishdan bosh tortishdan iborat. Inkor etish syb'ektga hodisani kichik miqdorda qayta ishlash imkonini beradi. Yengyvchi xylq yengishning samaraliligi nyqtai nazaridan farqlanadi. Koping samarasini yni tygallagandan so'ng baholash zaryr, ya'ni myammoli yoki stressli vaziyat inson ychyn ahamiyatsiz bo'lib qolganda yoki yangi vazifalarni yechishga energiya ajratilishi holatlarida baholash zaryr. Jyda ko'p psixologik manbalarda samarali yengish mezoni insonning psixologik myvaffaqiyati bilan bog'liq, by xavotirlanishning pasayishi, psixosomatik simptomatika, depressiv ko'rsatkichlarning kamayishi bilan namoyon bo'ladi. Samarali yengishning ishonchli mezoni sifatida, raqibning stressga berilyvchanligini ham hisoblasa bo'ladi. Ya'ni agar o'smir holati myqimlashsa, myammoga mynosabat o'zgarsa, syb'ektiv qoniqmaslik hissi yuzaga kelmasa, samarali yengish haqida gapirish mymkin. Demak o'smirlik davri coping-strategiya imkoniyatlaridan ynymli foydalanish ychyn myhim ahamiyat kasb etishi bilan xarakterlanadi. By esa

o'quvchilarda o'zini-o'zi himoya qilishga qaratilgan psixologik mexanizmlar shakllanishida muhim o'rin tutadi.

Demak o'smirlik davri koping-strategiya imkoniyatlaridan unumli foydalanish uchun muhim ahamiyat kasb etishi bilan xarakterlanadi. Bu esa o'quvchilarda o'zini-o'zi himoya qilishga qaratilgan psixologik mexanizmlar shakllanishida muhim o'rin tutadi.

Maqolada keltirilgan nazariy qarashlar va amaliy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida yuzaga keladigan stressli holatlar va ularga beriladigan psixologik javoblar har bir individning ichki resurslariga, motivatsion blokiga va o'ziga xos xususiyatlariga bog'liqdir. Koping-strategiyalar shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini, psixologik salomatligini va muammolarni hal qilish qobiliyatini aniqlovchi asosiy omillardan biri sifatida maydonga chiqadi. Ayniqsa, bu davrda samarali koping strategiyalarni egallash o'quvchilarda o'zini-o'zi himoya qilishga xizmat qiluvchi psixologik mexanizmlarni shakllantirishga yordam beradi. Shu boisdan, o'smirlar bilan ishlovchi pedagog va psixologlar ularning stressga chidamliligi va muammolarni yengish qobiliyatlarini rivojlantirishda ushbu strategiyalarni chuqur o'rganishlari va amaliyotda qo'llashlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lazarus R., Folkman S. Stress: Appraisal and Coping // Encyclopedia of Behavioral Medicine. 2020. DOI: <https://www.semanticscholar.org/paper/b622a5220969ed0cd518dd2d61efa1671e5c46a5>
2. Abenavoli R. M., Brunwasser S. M., Freres D. R., Gillham J. et al. Social Support Seeking and Early Adolescent Depression and Anxiety Symptoms: The Moderating Role of Rumination // Journal of Early Adolescence. 2016. Vol. 36. No. 8. Pp. 1118-1143. DOI: 10.1177/0272431615594460

3. Parris, Leandra N (2013) The Development and Application of the Coping with Bullying Scale for Children. doi: <https://core.ac.uk/download/71424443.pdf>
4. Demanet, Jannick, Van Houtte, Mieke (2017) Does socio-economic disadvantage lead to acting out? A reinvigoration of an old question. doi: <https://core.ac.uk/download/84040763.pdf>
5. Kotsiris, Kasey, Little, Lauren, Westrick, Jennifer (2020) Sensory Processing Patterns and Internalizing Behaviors in the Pediatric and Young Adult General Population: A Scoping Review. doi: <https://core.ac.uk/download/286641348.pdf>
6. Hiranandani, Neelam, Jiang, Feng, Lu, Su, Yue, et al. (2016) To Be or Not To Be Humorous? Cross Cultural Perspectives on Humor. doi: <https://core.ac.uk/download/287585517.pdf>
7. Fülöp, Márta, Horváth, Virág, Pikó, Bettina, Pálinkás, et al. (2013) Structure and features of Competitiveness Index. doi: <https://core.ac.uk/download/18405396.pdf>
8. Boyle, James, Hunter, Simon, Warden, David (2006) Emotion and coping in young victims of peer-agression. doi: <https://core.ac.uk/download/9026913.pdf>