



Gulnora SULTANQULOVA,
Chirchiq davlat pedagogika universiteti mustaqil izlanuvchisi

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti professori F.Haydarov taqrizi asosida

SHAXSDA KOPING-XULQNING NAMOYON BO'LISH JARAYONIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLAR

Annatsiya

Ushbu maqolada koping-xulqini shakllanish mexanizimi va uni namoyon bo'lish jarayoniga bag'ishlangan. Shaxsning psixologik xususiyatlari, ularning motivatsiyasi, o'z-o'zini tartibga solish strategiyalari, stress omillarida koping-xulq strategiyalarini oshirish yo'llari va koping mexanizmlarini to'g'ri shakllantirishda psixologik jihatlar ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Koping strategiyasi, stress, his-tuyg'ularni boshqarish, koping modeli.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У ИНДИВИДА

Аннотация

В данной статье основное внимание уделяется механизму формирования совладающего поведения и процессу его проявления. В ней представлены психологические особенности личности, ее мотивация, стратегии саморегуляции, методы совершенствования стратегий преодоления стрессовых ситуаций и психологические аспекты правильного развития механизмов совладания.

Ключевые слова: Копинг-стратегия, стресс, управление эмоциями, модель копинга.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COPING BEHAVIOR MANIFESTATION IN AN INDIVIDUAL

Annotation

This article focuses on the mechanism of coping behavior formation and the process of its manifestation. It presents the psychological characteristics of individuals, their motivation, self-regulation strategies, methods for enhancing coping strategies in stressful situations, and psychological aspects of properly developing coping mechanisms.

Key words: Coping strategy, stress, emotion management, coping model.

Kirish. Shavkat Mirziyoyev 2017 yil 15-iyun kuni Toshkentda bo'lib o'tgan "Ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash, muqaddas dinimizning sofligini asrash – davr talabi" mavzuidagi anjumanda so'zlagan nutqida yosh avlod tarbiyasi haqida alohida to'xtalib o'tdi. "Bizni hamisha o'ylantirib keladigan yana bir muhim masala – bu yoshlarimizning odob-axloqi, yurish-turishi, bir so'z bilan aytganda, dunyoqarashi bilan bog'liq. Bugun zamon shiddat bilan o'zgaryapti. Bu o'zgarishlarni hammadan ham ko'proq his etadigan kim – yoshlar. Mayli, yoshlar o'z davrining talablari bilan uyg'un bo'lsin. Lekin ayni paytda o'zligini ham unutmasin. Biz kimmiz, qanday ulug' zotlarning avlodimiz, degan da'vat ularning qalbida doimo aks-sado berib, o'zligiga sodiq qolishga undab tursin. Bunga nimaning hisobidan erishamiz? Tarbiya, tarbiya va faqat tarbiya hisobidan", deya ta'kidladi Prezidentimiz.

Mamlakatimizdani barcha ta'lim bo'g'inlarida xususan maktabgacha ta'lim, maktab, oliy ta'lim tizimlarida ta'lim – tarbiyaga, o'sib kelayotgan alfa avlod [1] tarbiyasiga alohida e'tibor qaratilayotir. Shaxsning xulq-atvori, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi bugun ta'lim oldidagi alohida vazifalaridan biridir, zero bu masala pedagogika, psixologiya, tarbiya fanni, satsiologiya va boshqa fanlarning predmetidir.

Zamonaviy psixologiyada shaxsning stressli holatdan chiqishi, mushkul vaziyatda o'zini boshqarishi hamda nizoli holatlardan ta'lofatsiz chiqib keta olish yo'llarini o'rgatish bilan farqlanayapti. Koping-xulq (coping behavior) [2]: Odatda, insonning stress va qiyinchiliklarga moslashish jarayoni sifatida ta'riflanadi. Universitet talabalari uchun bu jarayon o'qish, shaxsiy munosabatlar va kasbiy rivojlanish bilan bog'liq stressga qarshi moslashish strategiyalarini o'z ichiga oladi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Shaxsning xulq atvorini o'rgangan, Zimnyaya I.A., [3] Abdumadjidova D.R., [4] Toshtemirovna Y.D., [5] Oribboyeva D. D., [6] Abdumadjidova D.R., [7] kabilar shaxsning xususan talaba yoshlarda xulq o'zgarishi, agressiya, shaxsda ijobiy va salbiy xulqlarning namoyon bo'lish psixologiyasi o'rgangan.

Tadqiqot metodologiyasi. Miqdoriy va sifat tadqiqotlar: Koping strategiyalarini o'lchash modeli. Guruh va shaxs darajasida ijtimoiy aloqalarni tahlil qilish.

Maqolaning ilmiy yangiligi. Mamlakatimiz ta'lim tizimi va milliy mentalitetga mos koping-xulq strategiyalarini ishlab chiqish. Shaxslarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini o'rganishda madaniy kontekstni hisobga olish.

Asosiy qism. Koping - deganda odamlar stressli vaziyatlarni yengish uchun foydalanadigan fikrlar va xatti-harakatlar tushuniladi. Aksariyat psixologlar koping tushunchasini stressli uchrashuvlarni boshqarish uchun ongli va maqsadli harakatlar bilan cheklangan bo'lsalar-da, ba'zi nazariyotchilar stressli vaziyatlarni yengishning ko'proq avtomatik va beixtiyor usullarini "koping rubrikasi"ga kiritish kerakligini ta'kidladilar. Stressning inson salomatligi va faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishini tushunish uchun koping tuzilmasini aniqlash zarur ekanligi ayon. Kopingni konseptualashtirish bo'yicha ko'plab takliflar mavjud bo'lsa-da, uning asosiy toifalari bo'yicha yagona kelishuv yo'q.

Insonning zaiflik va chidamlilik nazariyalarida koping tushunchasi muhim o'rin tutadi: Nima sababdan qiyinchiliklar ba'zi odamlarni tushkunlikka tushiradi, boshqalar esa xuddi shu qiyinchilikni yengib o'tadi yoki hatto uning oqibatida yanada rivojlanadi? Koping hissiyot nazariyalari bilan ham chambarchas bog'liq. Koping harakatlarining asosiy maqsadlaridan biri stress sharoitida salbiy his-tuyg'ularni yumshatish va ijobiy his-tuyg'ularni rag'batlantirish bo'lgani uchun, kopingning bu jihatini stressli vaziyatlarda hissiyotlarni boshqarish deb hisoblash mumkin. Ba'zi psixologlar koping va hissiyotlarni boshqarish o'zini o'zi nazorat qilishning tarkibiy qismlari ekanligini ta'kidlashadi.

Koping jarayonlarini tushuntirish uchun ishlab chiqilgan ko'plab nazariy asoslar ko'pincha ikkita keng koping modellarning variantlari hisoblanadi. Modellardan biri Lazarus va Folkmaning (1984) [8] muammoga yo'naltirilgan koping deb ataladigan tahdidni hal qilish yoki kamaytirish harakatlari va hissiyotga yo'naltirilgan koping deb ataladigan voqea bilan bog'liq hissiy tushkunlikni modulyatsiya qilishga urinish

harakatlari o'rtasidagi farqidir. Ikkinchi modelda stressning qabul qilinayotgan manbasiga yo'naltirilgan koping harakatlari, kopingga yondashuv va shaxsni stress manbasidan uzoqlashtirishga mo'ljallangan, ya'ni kopingdan qochish harakatlari farqlanadi. (Moos, Brennan, Fondacaro, & Moos, 1990).

Modellardan biri Lazarus va Folkmaning (1984) muammoga yo'naltirilgan koping modeli qanday ishlaydi, masalan Sabina ertalab uyqudan uyg'onadi va soatga qarab universitetga kech qolganligini anglaydi shunda u vahimaga tushib, "bugun dushanba dars bormi?" - deb o'ylaydi. Endi u o'qishga kechikadi. U kechikishning keyingi oqibatlari haqida tashvishlanishni boshlaydi. Professor tamonidan berilgan topshiriqa vaqti yetmaydi. Ehtimol, dugonasi bilan tushlikni bekor

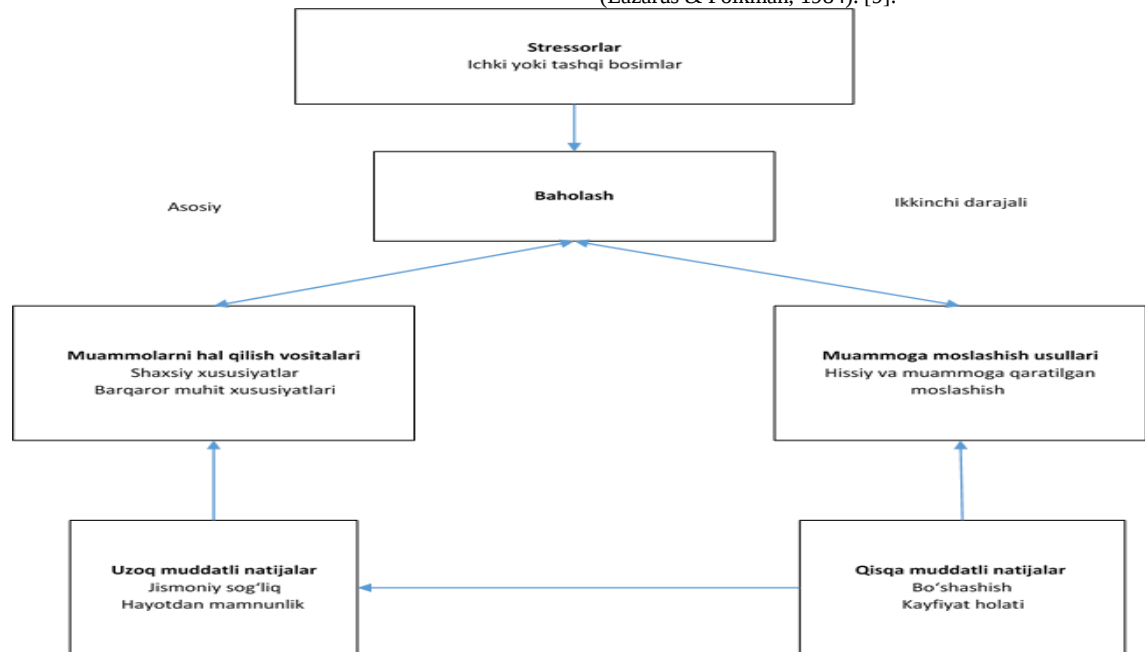
qilishiga to'g'ri keladi va o'qishdan uyga kech qaytishi mumkin. U o'zini horg'in, xavotirli va chorasiz his qiladi.

Bunday vaziyatlar kundalik hayotning bir qismidir. Sabinaga o'xshab, bizning yo'l tirbandligini yoki poyezdning kechikishini nazorat qilish imkoniyatimiz yo'q. Biroq, biz bunday vaziyatlarga qanday munosabat bildirishimizni nazorat qila olamiz. Lazarus va Folkmaning (1984) modeli shaxsning psixologik stress haqidagi tasavvuri, unga qarshi kurashish usullari va kognitiv baholashlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni ta'kidlagan:

-nimalar sodir bo'lmoqda,

-inson bu vaziyat bilan qanday kurashmoqda va sodir bo'layotgan voqealar haqida qanday fikrlayapti.

Stress va unga moslashishning o'zaro ta'sir modeli (Lazarus & Folkman, 1984). [9].



Lazarus va Folkman (1984) kopingning ikkita asosiy turini ajratdilar: muammoga yo'naltirilgan koping va hissiyotga yo'naltirilgan koping. - birini stressga olib keladigan muammoni boshqarish yoki o'zgartirishga urinish (ya'ni, stressor).

Odamlarda koping xulq-atvor stressli yoki tahdidli vaziyatda yoki undan keyin o'zini tinchlantirish uchun amalga oshiriladigan harakatdir. Insonning fiziologik funksiyalarga ega bo'lgan ba'zi xatti-harakatlari, masalan, chaqaloqlarda qulay so'rish va kattalarda qulay ovqatlanish kabi koping xatti-harakatlari uchun ham xizmat qiladi.

Koping mexanizmlarining bir nechta turi mavud bo'lib, Vayten va Lloyd [10] koping strategiyalarining 4 turini taklif qiladi:

- baholashga yo'naltirilgan (adaptiv kognitiv);
- muammoga yo'naltirilgan (adaptiv xulq-atvor);
- hissiyotga yo'naltirilgan;
- kasbga yo'naltirilgan koping.

Vayten va Lloydning "baholashga yo'naltirilgan" turida, mushkul vaziyatlarda shaxs aqliy faoliyati vaziyatni baholashga tushadi va uning oqibatlarini tahlil qilgan holda imkon izlaydi, "muammoga yo'naltirilgan" vaziyatni tahlil qiladi va unga yo'nalgan holda muammoni qabul qilib olib unga moslashishni boshlaydi, "hissiyotga yo'naltirilgan" turida esa mushkul holatda shaxsning hissiy holat daminantalik qilib unda psixologik va fiziologik o'zgarishlar (nafas tezlashish, yurakni tez urushi, qizarish, oqarish, ovoz tonini o'zgarishi) kabi holatlar namoyan bo'ladi, "kasbga yo'naltirilgan koping" bu yurda esa keskin holatlar, nizoli holatlarni inson psixologiyasi vaziyatni kasba yo'naltirish kichadi misol uchun avtomobil boshqaruvchi yo'l transport hodisasini sodir etdi, kutulmagan bu vaziyat miya ishlash sistemasini tormozlaydi ma'lum vatda odam bu holatni

egallab turgan kasbiga yo'naltiradi yo vaziyatni to'g'ri baholab yumatadi yoki qiyinlashtiradi.

Vayten va Lloyd tamonidan ko'rsatilgan koping xulq mexanizmlari, mushkul vaziyatlarda insonlarda turlicha ko'rinishda namoyon bo'lib, bu shaxsning individual xususiyatlarida, IQ darajalariga hamda vaziyatni baholat jihatlar bilan farqlanadi.

Zamonaviy psixologiyada stressni boshqarish uni yengish masalasida ko'p tadqiqotlar olib borilmoqda, sababi biz yaxshab turgan zamonda har qachongidanda ko'proq psixologik yordamga ehtiyoj sezilyapti. Ularga yordam berish rejasini odatda ikki turdagi strategiyalarni o'z ichiga oladi:

1) muammoga qaratilgan kurashish usuli, bunda ular ish yoki o'qishdagi muammolar, munosabatlardagi qiyinchiliklar va moliyaviy masalalar kabi stress manbalarini kamaytirish yoki bartaraf etish uchun harakatlar qilishadi;

2) o'ziga qaratilgan kurashish usuli, bunda ular stress manbalari tufayli yuzaga kelgan hissiy reaksiyalarini yaxshilash uchun turli ko'nikma va faoliyatlardan foydalanadilar.

Shaxsda koping-xulqning namoyon bo'lish jarayoni quyidagicha misollar keltiramiz:

Javob berishdan oldin chuqur nafas olib, o'ngacha sanash; Fikrlarni jamlash uchun vaziyatdan chetlashib, sukut qilish;

Yordam olish uchun do'st, oila a'zolariga murojaat qilish; Diqqatni chalg'itish usullari orqali fikrni boshqa narsalarga yo'naltirish (kitob o'qish, qo'l mehnati bilan shug'ullanish, ovqat tayyorlash va hokazo)

Muammoga yo'naltirilgan koping, stressli vaziyatlarni boshqarish va stress manbalarini individual xatti-harakatlar orqali o'zgartirish yoki bartaraf etish uchun inson-muhit munosabatini o'zgartirish uchun barcha faol harakatlarni bajaradi.

Xulosa va takliflar. Shunday xulosa qilinadiki, muammo yoki stressli vaziyatlarda inson deyarli hech narsa qila olmasligiga ishonadi. Ko'p hollarda, vaziyatni yaxshilash uchun ma'lum choralar ko'rish mumkin, lekin bu ko'p vaqt, kuch va stress talab qilishi mumkin. Bu jarayonda munosabatlarni yaxshilashga e'tibor qaratilmaydi, va bu maqsaddan voz kechish yolg'izlikni saqlab qolish yoki qayta tiklashga hissa qo'shadi. Shunday ko'rinadiki, odamlar bu aylanmadan mustaqil ravishda chiqa olmaydilar va yolg'izlikni yengishda yo'l-yo'riq ko'rsatish hamda yordam berish uchun atrofdagi shaxslar yoki tashkilotlarga muhtoj bo'lishlari mumkin.

Tavsiya sifatida muammoli vaziyatlardan talofatsiz chiqib ketish strategiyasi sifatida:

Xulq-atvorga asoslangan o'ziga qaratilgan kurashish hal qilishingiz lozim bo'lgan muammolar haqida o'ylashdan dam

olish va hissiy quvvatingizni tiklash uchun yoqimli faoliyatlar bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi;

Jismoniy o'ziga qaratilgan kurashish hayotingizdagi stress omillari tufayli ichki taranglikni his qilganingizda, tanangizni tinchlantirish uchun turli faoliyatlarni amalga oshirishni nazarda tutadi. Bunga nazoratli nafas olish, meditatsiya, mushaklarni bo'shashtirish, tasavvur qilish va muntazam aerobika mashqlari kiradi;

Kognitiv o'ziga qaratilgan kurashish esa fikrlarni yozib borish kabi ko'nikmalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Bu stress manbalariga bo'lgan salbiy hissiy munosabatingizni kamaytirish uchun ular haqidagi fikrlash tarzingizni o'zgartirish orqali yordam beradi.

ADABIYOTLAR

1. Vikipediya, erkin ensiklopediya., Alfa avlod - Z avloddan keyingi demografik guruh. Bu avlod vakillari qatoriga, asosan, 2010-yildan 2020-yilning o'rtalarigacha tug'ilganlar kiradi.
2. January 1997., Psikhologicheskii zhurnal 18(5):20-30., "Coping behavior" in the system of concepts of the psychology of personality.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: уч. для студентов по пед. и психол. направ. и спец. — М.: Логос, 2000. — С. 45.
4. Abdumadjidova D.R., "Talabalarda assertiv xulqni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini takomillashtirish" mavzusidagi dissertatsiya ishi. 2018 y.
5. Toshtemirovna Y.D., "Talabalarda xulq-atvor boshqaruvining psixologik xususiyatlari" Образование и инновационные исследования (2024 год № 2).
6. Oribboyeva D.D., "Assertiv xulq shakllanishining o'ziga xosligi" "Science and Education" Scientific Journal / www.openscience.uz February 2024 / Volume 5 Issue 2.
7. Абдумаджидова Д.Р., Педагогик фаолият тизимида мактаб ўқувчиларида ассертив хулқни шакллантиришнинг психологик хусусиятлари. Замонавий таълим / современное образование 2017, 3.
8. Lazarus and Folkman's Transactional Model of Stress and Coping. Stress va unga moslashishning o'zaro ta'sir modeli (Lazarus & Folkman, 1984).
9. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com>.
10. Weiten, W. & Lloyd, M.A. (2008). Psychology Applied to Modern Life (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning.