

1-TOM, 12-SON
MURRAKAB HAYTOIY VAZIYATLARDAGI KOPING XULQ-
ATVORNING O'ZIGA XOS JIXATLARI

*Bekchanov Xusinboy Karimberganovich - UrDU Pedagogika va psixologiya
kafedrasida katta o'qituvchisi.*

Oliy o'quv yurtlaridagi ta'lim-tarbiya jarayonini samarali amalga oshirish uchun talabalar bilan o'qituvchilar o'rtasida bilim va tajribalarni uzluksiz yetkazish, talabalarning hayotiy muammolarini hal qilishda koping strategiyalardan foydalanish muammosi asosiy omil sifatida etirof etilmoqda.

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 jarayonlarga bevosita bog'liqdir.

Insonning funksional holati mazmuni va uning tasnifi haqida so'z borganda, albatta, hayotiy muammolari bilan bog'liq bo'lib, ularni chetlab o'tishlikning iloji yo'q. Bunday holatlarni bir guruhga birlashtira olishi mumkin bo'lgan mezon javob reaksiyalarining paydo bo'lishi va shakllanishi borasidagi umumiy qonuniyatlar borligini tasdiqlaydi.

Koping strategiyalari muammosi ko'plab taqiqotchilar tmonidan o'rganilgan, tadqiq qilingan va turli-hcha yondoshilgan.

Sh jumladan, E.Rasskazova, T.Gordeeva va E.Osinning ta'kidlashicha, mavjud muammolarni hal qilishga qaratilgan proyektiv koping strategiyalari umuman olganda, samaraliroq bo'lib, simptomlarni vaqtincha kamaytirishga, shuningdek, bezovta qiluvchi vaziyatdan qochishga qaratilgan strategiyalar eng kam samarali hisoblanadi [5].

Har bir alohida holatda u yoki bu koping strategiyasining samaradorligi masalasi muayyan omillarni hisobga olgan holda ko'rib chiqilishi lozim, masalan, bajarilgan faoliyatning turi va mazmuni, kurashish jarayonining maqsadi, vaziyatdagi tajribalarning intensivligi, madaniy xususiyatlar, shuningdek turli xil koping strategiyalaridan foydalanish ketma-ketligi.

Muayyan strategiyaning umumiy moslashuvchanligi mavjud bo'lganda, u yoki bu strategiyaning samaradorligini faqat ma'lum bir muammoli vaziyat sharoitida ko'rib chiqish mumkin. Muammoni yengish uchun ongli va ongsiz usullarning nisbati muammosi alohida diqqatga sazovordir.

E.Ilin koping strategiyalari (ongli kurash usullari) va psixologik himoyaning avtomatik mexanizmlari o'rtasidagi farqlarni ta'kidlagan[3]. Ushbu tushunchalarni



1-TOM, 12-SON

taqqoslab, I.Nikolskaya va R.Granovskaya “Koping” tushunchasini “himoya mexanizmi” tushunchasiga nisbatan kengroq deb bilishgan, shuning uchun mualliflarning fikriga ko‘ra, shaxsning koping strategiyalari himoya mexanizmlariga asoslangan va ularning soni bir nechta bo‘lishi mumkin; mualliflar himoya mexanizmlari mavjudligini ta’kidlaganlar avtomatik adaptiv javoblar va koping xatti-harakatlari maqsadli va potensial ongli adaptiv harakatlar sifatida taqdim etilgan (ularning kelib chiqishi ongsiz psixologik himoya bilan bog‘liq) [2],[4].

Psixikaning dinamik xususiyatlarining stilistik himoya mexanizmlarini rivojlantirishga, asosiy psixologik ehtiyojlarni qondirish muvaffaqiyatining shaxsiy tajribasiga, ota-onalar oilasidagi munosabatlar tajribasiga, shaxsning surunkali travmatizmiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Mualliflarning fikriga ko‘ra, ongli ravishda shakllantirilgan kurash usullarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun uchta shartni amalga oshirish lozim:

- yuzaga kelgan muammolarni to‘liq aniqlash;
- ushbu turdagi vaziyatni samarali hal qilish usullarini bilish;
- ularni o‘z vaqtida amalda qo‘llash qobiliyati.

O‘qituvchi bilan talabaning hamkorlikdagi faoliyati negizida o‘quv-tarbiya ishlarini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish muammosi yotadi. Bu muammo oliy maktab psixologiyasida juda kam tadqiq qilingani sababli xuddi ana shu muammo yuzasidan kengroq mulohaza yuritish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek murakab vaziyat yuzaga kelishining oldini olishda ota-onalar va farzandlar o‘rtasidagi o‘zaro muloqotning ko‘lamini kengaytirish, oila a’zolari o‘rtasida bir-birini tinglay olish va tushunishga o‘rgatish, yoshlarni nojo‘ya ta’sirlardan himoyalash, muammoli vaziyatlardagi stresslarni boshqarish malakasi va har xil ko‘rinishdagi ziddiyatli xolatlarda ijobiy psixologik himoyani ishga solish amaliyoti qo‘llanilmoqda.

Shaxs hayot yo‘lining inqiroz bosqichlarida xulq-atvorni emotsional tartibga solish usullaridan foydalangan holda murakkab hayotiy vaziyatlarni bartaraf etish ko‘nikmasi xosil bo‘ladi, bu jarayonda inson o‘z hissiy faoliyatini tahlil qila olishi, aqliy masalalarga yechim topa olish, muammolarning rivojlanish omillarini taxlil qila olishi zarur. Shaxsning kelajakdagi kasbiy faoliyatidagi murakkab hayotiy vaziyatlarni yengishga psixologik tayyorgarligini shakllantirish ta’lim muassasalari faoliyatining vazifalaridan biridir.

Murakkab hayotiy vaziyatlarni bartaraf eta olishi insonning shaxsiy rivojlanishiga hissa qo‘shadi, shaxs hayotining muvaffaqiyatiga, shu jumladan oliy



1-TOM, 12-SON

ta'lim muassasalaridagi o'qish davriga ta'sir qiladi. Falsafa, psixologiya, pedagogika va boshqa sohalardagi tadqiqotchilar o'zlarining hayotiy muammolarini konstruktiv ravishda yengishga imkon beradigan shaxsning xulq-atvor strategiyalarini mustaqil yoki bilvosita tanlash masalalariga tobora kengroq e'tibor qaratmoqdalar.

Inson o'z-o'zini anglash jarayonida ko'pincha reallikdan boshlaydi, hozirgi va favquloddagi holatni tahlil qila oladi, shaxsiy imkoniyati bilan taqqoslaydi, ma'lum mezon yoki ideal tanlab, unga tenglashishga intiladi. Biroq turli hayotiy vaziyatlarda namoyon bo'luvchi insonning turfa xil xulq-atvorini o'rganish borasidagi tadqiqotlardan olingan bu mavhum atama «hayotiy muammo» va «funktional holat» tushunchalarining o'zaro aloqadorligini ochishga imkon bermaydi. Shu bilan birga, o'tkazilgan ko'plab tabiiy va eksperimental tadqiqotlar natijasida ekstremal omillar ta'sirida inson holatida yuz beruvchi o'zgarishlarga oid juda ko'p va qiziqarli ma'lumotlar ham to'plangan[1].

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.[1]

Keyingi paytlarga kelib koping strategiyalarni o'zboshimchalik va ongli harakatlar deb tushuniladigan bo'lishdi, garchi yosh psixologiyasidagi ayrim tadqiqotchilar kengroq ta'riflarni berib o'tgan bo'lsalar ham. Shuningdek, kopinglarda shaxs hissiy holatlarini tartibga solishning barcha ko'rinishlari, temperament va xarakter xususiyatlaridagi tofovutlar bilan bog'liq bo'lgan sifatlar ham mavjud. Umuman olganda, odamlardagi koping xulq-atvor vaziyat bilan bog'liq bo'lgan o'zgaruvchan jarayonlardir.

Hayotiy muammolarni hal etish masalasi har xil faoliyat turlarida– talim, kasbiy, bolalar bilan aloqalar, ijtimoiy-siyosiy vaziyatlar, kasallik holatlarini bartaraf etish, shuningdek ontogenezning turli bosqichlarida koping strategiyalarni qo'llash taqozo qiladi.



1-ТОМ, 12-СОН
Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегии жизни / К. А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991. - 299 с.
2. Александрова, О. В. Дифференциально-психологические факторы переживания и копинг поведения взрослых в трудной жизненной ситуации : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Ольга Викторовна Александрова. - СПб., 2017. - 245 с.
3. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011. - 701 с.
4. Никольская, Н. М. Психологическая защита у детей / Н. М. Никольская, Р. М. Грановская. - СПб.: Речь. - 2000. - 507 с.
5. Рассказова, Е. И. Психологическая саморегуляция как фактор успешности управления поведением в различных сферах функционирования личности / Е. И. Рассказова // Экспериментальная психология. - 2019. - Том 12. - № 3. -148-163.

