

EKSTREMAL VAZIYATLARDA KOPING XULQ-ATVOR VA STRATEGIYALAR NAMOYON BO‘LISHINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Abdurahmonova Hanifa Djumaboyevna

*Namangan viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi
Mingbuloq tumani Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi ga qarashli
48-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ekstremal vaziyatlarda o‘smirlarda himoya mexanizmlari, koping xulq-atvorning namoyon bo‘lishi sohasida olib borilgan izlanishlar asosida to‘plangan ma’lumotlarga tayangan holda ilmiy mushohada yuritilgan bo‘lib, asosan xorij psixolog olimlarining bu boradagi psixologik qarashlari o‘rtasidagi aloqadorlik tahlil qilinadi, muammoni o‘rganishga oid tadqiqot metodi asosida olingan natijalar bo‘yicha xulosa beriladi.

Tayanch so‘zlar: koping xulq-atvor, koping strategiya, yenga olish, himoya mexanizmi, “ikki omil” nazariyasi, “yenga olish xulq-atvori”, sensor psixologik himoya, perseptiv psixologik himoya, shaxsning psixologik himoyasi

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. Kundalik turmush tarzida dinamiklik, murakkablik va qarama-qarshiliklar mavjud bo‘lib, shuning uchun inson doimiy ravishda turli ko‘rinishdagi qiyinchilik va qarshilikni yengib o‘tishi, vaziyatga moslashishi, murakkablikka eng yaxshi yo‘lni topishi lozim. Bunda inson o‘ziga kerakli barcha resurslardan unumli foydalanishi, natijada o‘zida vaziyatga moslashayotganini va ko‘proq yoki kamroq muhofazani his qilishiga olib keladi. Koping xulq-atvor insonning murakkablashgan qiyin vaziyat talabiga ko‘nikishidan iborat. Yenga olish o‘zida dinamik kognitivlikni, hamda shaxs xulq-atvori kuchini namoyon etib, tashqi yoki ichki faktorlarni boshqarishga yo‘nalib, unda tahdidli baho yuzaga keladi.

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 termini 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 horijlik mutaxassislarining 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, u bir necha tadqiqot yo'nalishlariga ko'ra taxlil qilinadi. Koping uslublarni tadqiq etgan yetakchi mutaxassislaridan biri R.S.Lazarusning fikricha, koping strategiyalarining ikkita global tipi mavjud (stressni bartaraf etish usuli). Bu muammoga mo'ljal olmoq, subyektiv mo'ljal olmoq. Muammoga mo'ljal oluvchi tip, qiyin vaziyatni ratsional hal qilishga yo'nalgan bo'lib, ularning xulq-atvorida holatni mustaqil tahlil qilishga, boshqalardan yordam olishga, qo'shimcha manbalardan ma'lumot izlashga nisbatan moyillik kuzatiluvchi tipdir. Subyektiv mo'ljal oluvchi tip esa, stressni yengishda vaziyatni emotsional hal qiladilar, ularda aniq ishni bajarishga, muammo haqida o'ylashga mutlaqo xohish istaklari yo'q, ular o'zlarining qayg'ularini salbiy emotsiya vositalari bilan kompensatsiya qilib alkogol, uyqu, ovqat vositasida chiqaradilar. Ular o'zlarining emotsional balanslarini tiklashda passiv strategiyalardan jadalroq foydalanadilar, agar insonda vaziyat haqida hech qanday bilimi bo'lmasa yoki real imkoniyatlaridan foydalana olmasa, stressor bosimi pasayadi.

R.Lazarus va S. Folkman kopingning mahsus adaptiv xulq-atvorni beshta asosiy vazifalarini belgilab ko'rsatilgan :

- 1) negativ holatga nisbatan ta'sirni minimallashtirish va aktivlik, faoliyat imkoniyatlarni yuksaltirish;
- 2) hayotiy vaziyatlarga qayg'urish;
- 3) "Men" obrazini ijobiy, pozitiv qo'llab-quvvatlash va o'z kuchiga ishontirish;
- 4) emotsional tenglikni qo'llab-quvvatlash;
- 5) boshqa odamlar bilan yetarlicha o'zaro yaqin munosabatlarni o'rnatish va saqlash.

Ushbu tadqiqotlar mualliflar hayotiy muammolarni nazorat qilish usuli kognitiv konstruktiv roli bilan bog'langanini qayd etadilar. Shuningdek, ularning ta'kidlashicha, individda ichki va tashqi maqsadli talablarni boshqarishda kognitiv va axloqiy kuchlari doimiy ravishda o'zgarib turadi va bu orqali u o'zida yuqori baholangan resurslardan imkon qadar foydalanishga harakat qiladi. Bu esa quyidagilarni anglatadi: takrorlanmas vaziyani talab qiladi, ular individni sinab ko'rishga undaydi, vaziyat talabidan individ resurslari yuksaladi, ular vaziyat taqazosi bilan kognitiv va axloqiy qiyoslashga kirishadilar. Ba'zi mualliflar buni aniqlashda faqatgina o'zlarining

sinovlari haqida aytishlaricha, aynan shunday berk vaziyatlarda inson imkoniyatlari oshar ekan. Bu kuchlanish ba'zida omadli bo'lishi mumkin, ba'zida kutilgan natijani bermasligi mumkin. Hayotiy negativ vaziyatlarni bartaraf etishda o'z oldiga turli vazifalarni qo'yadi, yoki muammoni yengib chiqadi, yoki uning salbiy davomini kamaytirishadi, yoki bu murakkablikdan qochishadi, yoki shunchaki u mavjudligiga qayg'uradilar. Ma'lumki, "hayotiy muammolarni yengish" tushunchasining o'zi ham turlicha ahamiyat kasb etadi. Avvalo, bu doimiy o'zgaruvchi jarayondir. T. Uills va S. Shifman bu jarayonni uch bosqichga bo'lish mumkin, deb hisoblaydilar.

Birinchi bosqich- ogohlantirish. Bu bosqichdagi faoliyatda inson hayotiy negativ holatni bartaraf etish orqali yana bir yaqinlashayotgan murakkablikni bartaraf etadi.

Ikkinchi bosqich- muammoni to'g'ridan to'g'ri xal qilish. Bunda aniq muammoni hal qilishda kognitiv va xulq-atvor kuchidan foydalaniladi.

Uchinchi bosqich- inson hodisa natijalariga tanqidiy yondashadi.

Ushbu bosqichning maqsadi - o'ziga oladigan zarblarni kamaytirib , oldingi normal holatiga tezroq qaytish. Bu tiklanish bosqichi hisoblanadi. Izohlarga qo'shilgan holda, aytishi mumkinki, koping xulq-atvor o'zida individning stressga nisbatan javob reaksiyasini namoyon etadi. Bu shuni anglatadiki, qachon inson stressni his qilsa, muammoli vaziyatda kognitiv va xulq-atvor jihatidan bartaraf etishga urinadi. Bunday yondashuv subyekt xulq-atvorining kundalik va avval erishgan jihatlarini inobatga olib, odatdagi negativ qirralarini yengishdagi jihatlarini inobatga olmaydi. Masalan, mazkur yondashuv individning stressdan qochish imkoniyatlaridan mustasno hisoblanadi. Shuningdek, bu talabga ko'ra, inson stress bilan reaksiyaga kirishmaguniga qadar hayotiy muammoni yengish sifatida qarab bo'lmaydi. A. Xaymer va M. Zeydner psixologik manbalar yordamida hayotiy murakkab vaziyatlarni yechish resurslariga doir o'zlarining shaxsiy klassifikatsiyalarini ishlab chiqqan bo'lib u o'zida inson hayoti faoliyatining beshta jabhasini aks ettirgan va bu bosqichni "itarib" chiqaradi: bular quyidagi sferalardir:

- 1) anglash va aks erttirish;
- 2) sezish;
- 3) insonlar bilan muloqot qilish;
- 4) ruhiy kurash
- 5) fizik kurash.

Muammoli holatning samaradorligi bevosita uning

tuzilish shartiga bog'liq. "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. Stressli vaziyatni yengishda turli determinantli va samarador salmoqqa ega empirik materiallar olingan. Haqiqat barcha koping xulq-atvor doirasidagi ishlar chuqur empirik xarakterga tayanadi. Shunday qilib, Folkman va

Lazarus hamkasblari bilan birgalikda individning yoqimsiz 67 hodisaga nisbatan javob reaksiyasini aniqlovchi “Yenga olish qobiliyati” metodikasini ishlab chiqqanlar. Faktorli analiz o‘zida 8 ta diskret strategiyalarni bo‘lishga undagan:

□ Qarshi turib yengish strategiyasi - munosabatlardagi yoqimsiz va nafratlantiruvchi muammoli vaziyatni inson agressiv kuch vositasida yengishga harakat qiladi.

□ Masofa saqlash strategiyasi - individ o‘zidagi muammolarni ajratib olib, ular haqida unitishga harakat qiladi.

□ O‘z- o‘zini nazorat qilish strategiyasi- shaxsiy tuyg‘ulari va ishlarini nazorat qilishga urinishni qamrab oladi.

□ Ijtimoiy ko‘mak izlash strategiyasi - individ bor kuchini jamiyatdan informatsion, moddiy va emotsional yordam topishga qaratadi.

□ Javobgarlikni olish strategiyasi - o‘z roli tufayli yuzaga kelgan muammo natijasini, avvalgi xatolarini qayta takrorlamaslikka harakat qilishni qamrab oladi.

□ Qochish strategiyasi - inson bor kuchini to‘plab muammoli vaziyatdan ketib halos bo‘lish.

□ Muammoni rejali hal qilish strategiyasi - rejani tuzib chiqish va uni amaga oshirishdan iborat.

□ Qayta pozitiv baholash strategiyasi - qiyinchilikni bartaraf etishda , interpretatsiya qilishda pozitiv terminlardan foydalanish va uni inson tomonidan pozitiv qabul qilish.

Yuqorida keltirilgan 8 ta hayotiy murakkab vaziyatlarda foydalaniluvchi strategiyalar shaxsning mo‘ljali olishiga ko‘ra bir-biridan mutlaqo farqlanadi. Bunday vaziyatlarni to‘g‘irlash uchun shaxs yo atrofida hujum qiladi, yo ulardan yordam olishga harakat qiladi, yo bu vaziyatdan qochishga harakat qiladi, yo o‘ziga muammoni ajratib oladi, yo vaziyatni pozitiv baholashga harakat qiladi, yoki bo‘lmasa butun diqqatini emotsional holati va fe‘l-atvoriga qaratishga harakat qiladi (o‘zining tuyg‘ularini kelgusida xato qilmaslik uchun saqlaydi) va so‘nggida bor e‘tiborini muammoni hal qilishga qaratadi. Aslida bu strategiyalar bir-biridan mustasno bo‘lsada, ba’zida ular bir-birini to‘ldiradi. Amaliyot natijalarining ko‘rsatishicha, muammoli vaziyatga duch kelgan har ikkinchi odam bir vaqtning o‘zida bir nechta koping strategiyalaridan foydalanar ekan. Qator tadqiqotchilarning baholashicha, negativ hodisani bartaraf etishda bir necha usullardan samarali foydalanish amaliy qadamlarni o‘zlashtirish imkoniyatini berar ekan. Strategiyalar ichida qochish va qayta pozitiv baholash strategiyalari noeffektiv strategiyalardan sanalib qayta pozitiv baholash strategiyasi krizisli vaqtdagi qopqondir, bunday vaziyatda murakkab holatga ijobiy ahamiyat berish distressni kamaytirsada emotsional stress yuzaga kelishiga zamin hozirlaydi. Shuning bilan bir qatorda, bu sun’iy munosabat amaliy hal qilishimiz kerak bo‘lgan muammodan diqqatimizni chalg‘itadi. Qochish strategiyasi esa dezadaptatsiya

jarayonida yaqqol namoyon bo'ladi. "Psixologik himoya mexanizmlari" va "yenga olish fel'-atvori" muammolari to'g'risidagi bahslar ancha oldin yuzaga kelgan bo'lsada, hozirgi kunga qadar davom etmoqda. Bu shuni anglatadiki, himoya mexanizmlari va yenga olish chegaralarini belgilashda amaliy va nazariy murakkabliklar yuzaga keladi. Ko'pincha mazkur jarayonlar maqsadli tarzda namoyon bo'ladi. Shuningdek, psixologik himoya va yenga olish fe'l-atvori eksteremal vaziyatlarda yuzaga kelib "ichki konfliktni yechish" funksiyasini amalga oshiradi hamda onglilik va ongsizlik o'rtasidagi ziddiyatda vositachi sifatida ishtirok etadi. Psixologik himoya o'zida: inkor etish, o'rin almashish, ratsionallik, tushkunlik, identifikatsiya, katarsis va boshqa ko'plab formalarni aks ettiradi. Himoya mexanizmlari xavotirni tugatish va qo'rquvdan halos bo'lishdagi kuchli mezonlari orqali o'z ishini samarali olib boradi. Z.Freyd fikriga ko'ra "insoniyat mavjudligi turli vaziyatlarda vujudga kelgan qo'rquv va havotirlar bilan kurashishi orqali xarakterlanadi". Psixik himoyani funksional vazifasi va yosh bosqichlaridagi murakkabliklarga ko'ra uchga ajratish mumkin. Ular quyidagilardan iborat:

A) sensor psixologik himoya – xulq-atvordagi psixosensor boshqaruvni amalga oshirish orqali organizmda himoya vujudga keladi;

B) perseptiv psixologik himoya – perseptiv psixologik boshqaruv yo'lidan foydalanishi natijasida individda himoya paydo bo'ladi;

V) shaxsning psixologik himoyasi – shaxsning xulq-atvor, faoliyat va anglangan hattiharakatlar natijasida shaxsda himoya vujudga keladi;

Shaxsdagi perseptiv va sensor himoyalari insondagi biologik etiyohlari aloqasi orqali tutashadi (individlikni saqlagan holda o'zining mavjudligini davom ettirish). Ma'lumki, yuqorida keltirilgan himoya turlari barcha tirik organizmlar uchun xarakterli hisoblanib, shaxsdagi himoya mexanizmlari insonning o'ziga xos himoya strukturasi yuqori ko'rinishidir. Uning maqsadi insondagi shaxs ontogenezida psixologik rivojlanishi davridagi ziddiyatlar, shaxslararo munosabatlardagi o'zaro aloqani saqlashga, himoyalashga yo'naltirilgan. Ushbu ziddiyatlarda inson organizm yoki individ sifatida emas, balki shaxs sifatida ishtirok etadi. R. Lazarus koping xulq-atvoriga passiv psixologik himoya sifatida qarab, himoya mexanizmlari hamda koping mexanizmlari o'rtasidagi parametrlarni differentsiyalab, belgilab chiqqan:

1) Vaqtinchalik yo'nalganlik. Himoya qoidasiga binoan vaziyatni "hozir" hal qiladi,

aktual vaziyat keyingi vaziyatga hech qanday aloqasi bo'lmaydi ya'ni, aktual psixologik himoya aktual psixologik komfortga hizmat ko'rsatadi.

2) Instrumental yo'nalganlik. Bunda himoya faqatgina o'zi haqida "o'ylaydi", agar uning qiziqishlari tevarak-atrofga yo'nalganda ham u birinchi navbatda o'zining qiziqishlarini muhokama qiladi.

3) Maqsad-funksiyali ahamiyati. Bunda mexanizm atrof-muhit va insonlar bilan

munosabatlardagi buzilishlar funksiyasini nazorat qila oladimi (koping xulq-atvor) yoki, faqat emotsional holatni nazorat qilish funksiyasini amalga oshiradimi (himoya mexanizmlari)

4) Boshqaruvning modalligi. Ma'lumotlarni qidirishdagi harakatning o'rni to'g'ridanto'g'ri amalga oshadimi, refleksiya (koping xulq-atvorga aloqador) yoki bosim ostida vujudga keladimi va h.k.

Psixologik himoya va anglangan koping strategiyalarini chegaralash uchun V.A.Tashlikov o'zining navbatdagi tahlil sxemasini taqdim qiladi.

1. Inersiallik. Psixologik himoya mexanizmi rigid vaziyat talabiga moslashmagan. O'z-o'zini nazorat qilishning anglangan texnikasi esa pastik va vaziyatga moslashgan bo'ladi.

2. Bevosita va kechiktirilgan effektlar. Psixologik himoya mexanizmlari yuzaga kelgan emotsional zo'riqishni imkon qadar jadalroq kamaytirishga harakat qiladi. Inson o'zi anglagan nazoratdan foydalanish orqali esa balki ko'proq qayg'urishga va hattoki, ba'zida siqilishga olib kelishi ham mumkin.

3. Taktik va strategik effektlar. Psixologik himoya mexanizmlari "kaltabinlik", ("shu yerda va hozir" prinsipi)ga ko'ra faqatgina so'zlashuv jarayonidagina zo'riqishni aritish mumkin, bunda koping strategiyalari istiqbol (perspektiv) hisobida qaraladi.

4. Obyektiv vaziyatni idrok qilishdagi turli o'lchovlar. Psixologik himoya mexanizmlari haqiqiy holatni noto'g'ri idrok qilishga olib keladi. O'z-o'zini nazorat qilish real idrok hamda o'ziga obyektiv munosabatda bo'lish qobiliyati bilan aloqador. Koping strategiya va usullari himoya mexanizmlaridan farqlanganda konstruktiv aktiv zarurat nazarda tutiladi va vaziyat orqali yoqimsizliklardan chetlashishga harakatdir. Psixologiyada kopingning predmeti mavjud bo'lib, u mahsus tadqiqot hududida insondagi emotsional mexanizm va ratsional regulyatsiyani o'rganishda o'zining maqsadli optimal xulq-atvoriga ko'ra hayotiy holatlarni o'zining maqsadlariga muvofiq qayta qurishni amalga oshiradi. Koping strategiya va usullari himoya mexanizmlaridan 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 ratsional regulyatsiyani o'rganishda o'zining maqsadli optimal xulq-atvoriga ko'ra hayotiy holatlarni o'zining maqsadlariga muvofiq qayta qurishni amalga oshiradi. Shaxsning o'zini o'zi hissiy baholash jarayoni o'zini o'zi turli xil ko'ngilsizliklardan, muvaffaqiyatsizliklardan va ekstremal vaziyatlardan ma'lum darajada himoya qilish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa o'smirlik davrida bu jarayonga jiddiy qarash kerak bo'ladi. Shuni hisobga olib o'smirlarda o'zini-o'zi hissiy baholash va psixologik himoya imkoniyatlari 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. Yana shuni

ta'kidlash joizki, ba'zan har bir o'smir, o'z hissiy tabiati va uning faoliyat samaradorligiga xizmat qiluvchi psixologik himoya imkoniyatlariga adekvat baho bera olishga ma'lum ma'noda "ojizlik" qilishi mumkin. Bizningcha, bunday "ojizlik" zamirida hissiy qoniqmaslik, hissiy bezovtalik, o'z-o'ziga nisbatan noadekvat hissiy tasavvurlarshakllanadi. Demak, ta'lim muassasalarining rahbarlari, maktab o'qituvchilari, psixologlari, sinf rahbarlari va ota-onalar bu holatni inobatga olgan holda ta'lim-tarbiya ishlarini to'g'ri yo'lga qo'yishlari talab qilinadi.

Adabiyotlar:

1. Dodonov B.I. Emotsii kak sennost. Moskva. Nauka, 1978. – 360 s.
2. Dubrovina I.V. Obshnye voprosi organizatsii i deyatelnosti shkolnoy psixologicheskoy slujbi // Rabochaya kniga shkolnogo psixologa.-M.: Prosvesheniye, 1991. Ch. 1. – S. 6-64.
3. Lupyan Ya.A. Bareri obsheniya, konflikti, stress. – Minsk: Visheyshaya shkola, 1986. – 206s.
4. Magomed-Eminov M.Sh. Transformatsiya lichnosti. M.: Psixoanaliticheskaya Assotsiatsiya, 1998.-496 s.
5. Uznadze D.N. Eksperimentalniye osnovi psixologii ustanovki. Tbilisi. 1961. - 212s.
6. Freyd Z. Psixologiya bessoznatelnogo: Sbornik. Proizvedniye /Sost.i nauch.red. M. T. Yaroshevskogo.-M.: Prosvesheniye, 1990.-448 s.
7. www.zhivun.com Freud S. The Problem of Anxiety. New York: Norton, 1936, – R. 43.