



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Х. Х. Жабборов¹, С. Ф. Саматова²

¹ Тошкент давлат шарқишунослик университети доценти, психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

² Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети 1-курс магистранти

КОПИНГ ХУЛҚ-АТВОР ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ҚОНУНИЯТЛАРИ

Аннотация

Мазкур мақолада копинг хулқ-атвор шаклланишининг ижтимоий-психологик қонуниятлари, шахсдаги эмоционал беқарор ҳолатларида психологик муҳофаза сифатида копинг хулқ-атворнинг намоён бўлишининг ижтимоий-психологик омиллари назарий ва амалий жиҳатдан ёритиб берилди.

Калит сўзлар: копинг хулқ-атвор, психологик ҳимоя механизми, стресс, депрессия, агрессия, аффект, фрустрация.

Жаҳонда бугунги кунда ижтимоий таъсирларнинг жадал равишда ривожланиши, фан ва технологиялар тараққиёти, ахборотлар оқимининг ортиб бориши, инсон омили билан боғлиқ фанлар олдида янги вазифалар қўймоқда. Айниқса, жадал суръатлар билан ривожланган глобаллашув ўзининг ижобий томонлари билан бир қаторда инсоният руҳиятида ўзига хос ижтимоий-психологик танглик, эмоционал беқарорлик каби жиҳатларни ҳам юзага келтираётганлиги ҳеч кимга сир эмас. Шу боис ҳозирда талабаларда копинг хулқ-атвор шакллантиришининг психологик механизмлари масаласи долзарб муаммолардан бири бўлиб қолмоқда.

Бугунги кунда янги Ўзбекистонда амалга оширилаётган ислохотларда психология илмига ҳам алоҳида эътибор қаратилаёпти. Мазкур эътибор замирида кўплаб янги тадқиқотларни олиб бориш имконияти пайдо бўлмоқда. Жумладан бугунги янги қараш ва янги тафаккур психологик тадқиқотларда ҳам замонамиз учун энг долзарб



мавзуларни тадқиқ қилишга мотив бераяпти. Шу сабабли ҳам биз мазкур имкониятлардан унумли фойдаланиб, шахсларда ҳаётда юз бериши мумкин бўлган эсктермал вазиятлар, эмоционал беқарор вазиятлар, жумладан стресс, депрессия, агрессия, аффект, фрустрация каби вазиятларда шахснинг психологик ҳимоя механизмлари ва шахснинг копинг хулқ-атворини тадқиқ қилишни мақсад қилдик.

Бугунги кунда психология фанининг амалий тармоқларида копинг хулқ-атвор муаммосига бағишланган тадқиқотлар сезиларли даражада намоён бўла бошлади. Психологик тадқиқотлар олиб борувчи энг етук халқаро марказлардаги илмий хулосаларга кўра жамият тараққиётида шахсдаги копинг хулқ-атвор муаммосининг зарурлигини кўрсата олувчи ва унинг методологик илдизларини асослаб бера олувчи илмий тадқиқотларни алоҳида қайд этиш мумкин.

Мазкур тадқиқот натижаларини таҳлил қилар эканмиз, улардаги копинг хулқ-атвор методологиясига таълуқли бўлган баъзи умумий жиҳатларни ижтимоий психология фани нуқтаи назаридан тадқиқ қилишимизга тўғри келади.

Копинг хулқ-атвор муаммосини тадқиқ қилган кўплаб тадқиқотлар, мазкур масалани стрессли вазиятларни бартараф қилишнинг энг самарали йўли сифатида тадқиқ қилишди. Инсон ҳаёти ва фаолиятидаги экстремал шароитлар таъсири остида ривожланадиган энг характерли эмоционал ҳолат бу стрессдир. Стресс ўз табиатига кўра мураккаб бўлиб, у ўзига хос тарзда намоён бўлувчи шахслилик, психофизиологик, ва ижтимоий компонентларни ўз ичига олади. Шу боисдан шахсдаги стрессли ҳолатларни тадқиқ қилиш масаласи ҳамisha ижтимоий психологиянинг энг долзарб муаммоларидан бири бўлиб келган.

Тадқиқотчи Е.Мироновнинг фикрича, инглиз тилидан таржима қилинганда “стресс” сўзи “психик зўриқиш”, “босим ўтказиш” маъноларини англатади. Дисстресс сўзи эса “қайғу”, “муҳтожлик”, “чарчаш” маъноларида қўлланилади.

Айни пайтда, стресс деганда инсон организмнинг қандайдир кўзғатувчи – стрессор (стрессни чакирувчи омиллар) таъсири остида юқори зўриқиш ҳолати тушунилади.

Инсонлардаги стресс ҳолатининг шаклланиш сабаблари организмнинг биологик яхлитлигига, шунингдек, шахсдаги психологик ҳолатга ҳам таҳдид солади. Ана шу асосда кўпгина олимлар стресс ҳолатларини асосан гуруҳларга (физиологик ва психологик) ажратишади. Физиологик стрессни физиологик таъсирлар – турли хилдаги тўсиқлар, шунингдек, кучли овозлар, кучли ёруғлик, ҳавонинг юқори ҳарорати, вибрациялар ва бошқалар келтириб чиқарса психологик стресс эса вазиятнинг фавқулоддалиги натижасида инсоннинг юзага келган вазиятга муносабати ва унинг мураккабликни баҳолаши ёки муаммо олдида ожиз бўлиб қолиши билан белгиланади. Вазифанинг кутилмаганда ўзгартирилиши, зарур тайёргарликнинг йўқлиги, вақт тиғизлиги, ишнинг юқори аҳамиятга эга эканлиги, шунингдек, топширилган вазифа учун шахсий масъулият психологик стрессга олиб келувчи типик вазиятлар ҳисобланади. Шунингдек, психологик стресс ахборот ва эмоционал стрессорлар таъсирида шаклланади.

Ахборот стрессорлари ахборот юкламалари ортиб кетган вазиятларда, инсон ўзи қабул қиладиган қарорлар оқибати учун жуда катта масъулиятли ҳолат юзага келганда у керакли алгоритмни тополмайди, талаб қилинган маромда тўғри қарорлар қабул қилишга улгурмайди. Ахборотли стрессга бошқарувнинг техник тизим операторларининг иши мисол бўла олади.



Стрессга муносабатнинг ташқи кўринишдан турлича бўлсада, якуний натижага бўлган муносабат жиҳатидан ўхшашлигига қараб икки турга ажратилади: тормоз реакцияси – ҳаракат фаоллигининг сустлашуви, янги ахборотни идрок қилиб ва эса сақлаб қолишнинг қийинлиги, ҳаттоки, оддий ҳаракатларни ҳам бажаришга қодир бўлмасликда намоён бўлади. Бунда асосий эмоциялар сифатида кўркув, ёрдамга муҳтожлик, апатия ҳолатлари кузатилади.

Ташқи кўринишдан қарама-қарши бўлган реакция импульсив реакция номини олган. Бундай реакцияда ташқаридан инсон юқори даражадаги фаолликни намоён этади, доимий ҳаракатда бўлади, шошқалок, кўп гапиради, бир вақтнинг ўзида бир нечта ҳар хил ишларни бажаришга киришади, бироқ уларнинг бирортасини ҳам охирига етказмайди. Фикрлаш тез ва кўпинча майда нарсаларда қотиб қолади. Кайфияти ниҳоятда ўзгарувчан бўлиб, ундаги кўзгалувчанлик агрессия билан ўрин алмашиб туради.

Турли одамлар учун қийин вазиятда хулқ-атвор типининг турли кўринишлари хосдир. Баъзи инсонларда тормоз реакцияси устунлик қилса, бошқа одамларда импульсив реакция етакчилик қилади. Лекин алоҳида таъкидлаш жоизки, стресс бу оддий асабий зўриқиш эмас. Шундай бўлсада, илмий жамоатчилик томонидан биологик стрессни асабий зўриқиш билан ёки кучли эмоционал кўзгалувчанлик билан бир ҳолат деб қарашнинг қуйидаги тенденциялари ҳам мавжуд:

Психологияда копинг хулқ-атвор тушунчаси XX асрнинг иккинчи ярмида вужудга келган бўлиб, инглиз тилидан таржима қилинганда “сопе, то соре” – “енга олиш, бартараф қилиш” деган маъноларни англатади. Ушбу терминдан биринчи бўлиб Л.Мерфи 1962 йил болаларда инқироз даврида муаммони қандай қилиб енгишни тадқиқ қилиш жараёнида фойдаланган. Шунингдек, америкалик психолог А.Маслау ҳам ушбу термин устида самарали изланишлар олиб борган. Умуман олганда копинг хулқ-атвор индивиднинг ҳаётий муаммоларни ечишга тайёргарлиги билан характерланади ва ўзида муаммоларни енга олиш имкониятларидан, воситаларидан фойдаланишни намоён этади, бу эса стрессли хулқ-атворни бартараф этиш билан тавсифланади.

Замонавий психологияда копинг хулқ-атвор стрессли вазиятни бартараф этишга йўналтирилган, рационал хулқ-атвор сифатида қаралади. У асосан икки омилга – субъект ва реал вазиятга боғлиқ бўлади, ҳамда шахс ҳаёт фаолиятининг хулқ-атвор, эмоционал ва когнитив даражаларида намоён бўлади. Стрессни енгишнинг асосий функциялари сифатида инсон ички ва ташқи мукамаллигини таъминлаш ва қўллаб-қувватлаш ҳисобланади. Бунинг учун стрессли вазиятни ва уни самарали енга олиш усулларини англаш, шунингдек, уларни шахс ўз ҳаракатларида самарали қўллай билишдир. Қолаверса, копинг хулқ-атвор психологик хавф-хатар вазиятини бартараф этишга йўналтирилганлиги ва муҳит талабларига мос равишда ижтимоий психологик захиралардан унумли фойдаланишга ҳаракат қилишдир.

Копинг шартли стресс – инсон ҳолати, номаъқул таъсуротларга жавоб сифатида юзага келадиган физиологик, психологик ва хулқ-атвор даражасидаги ноанъанавий жавоб реакциясидир.

Бинобарин, енгиш стрессли вазият билан ўзаро таъсирга киришишнинг индивидуал усули бўлиб, ўзгарувчан ва уч омилга, яъни субъект шахси, реал вазият ва қўллаб-қувватлаш билан боғлиқ енгишга йўналган кучдир. Копингнинг инсон ҳаётидаги



психологик аҳамияти шундаки, инсоннинг вазият талабларига самарали мослашиши учун, уни эгаллаши учун, бу талабларни заифлаштириши ёки юмшатиши, улардан қочиши ёки уларга адаптацияга ҳаракат қилиши ва шу тариқа вазиятнинг стрессли таъсирини аста-секин йўқотиши лозим. Копинг-хулқ-атвор иккита функцияни бажаради: муаммоли вазиятда, шахс ва муҳит ўртасидаги стрессли бузилишда диққатни тўплаш ҳамда эмоционал дистрессни бошқаришга йўналтирилган эмоцияларда диққатни жамлаш ҳисобланади. Шундай қилиб, копингнинг асосий вазифаси - инсон муваффақиятини, жисмоний ва руҳий саломатлиги ҳамда ижтимоий муносабатларини таъминлаш ва қўллаб-қувватлашдир.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, копинг хулқ-атворнинг турли-туман имкониятлари мавжуд бўлиб, инсонлар улардан ҳаётий мураккаб вазиятларга дуч келганларидагина фойдаланадилар. Копинг хулқ-атворнинг ранг-баранг ва жуда кўплаб таснифлари мавжуд бўлиб, уни бир неча тадқиқот йўналишларига, илмий ғояларига кўра таҳлил қилинади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Амирхан, Д. Индикатор копинг-стратегий [Текст] Д.Амирхан. - Электронный ресурс: <http://www.psyfaq.ru/> 2005. - 221 с.
2. Қодиров У. Ёшларни деструктив таъсирлардан ҳимоялашнинг психологик жиҳатлари. - Тошкент, 2013. - 236 б.
3. Рахимова К., Абдуллаева А. Тарбияси қийин ўсмирлар психологияси.-Фарғона, 2006. - 92 б.
4. Сафаев Н.С. Психологические особенности национального самосознания студенческой молодёжи: Дис. д-ра. псих. наук. - Т.: УзНУ, 2005. - 159 с.
5. Хазрат Хусенович Жабборов “Национальное воспитание - как социально-психологический закон”. Science and education scientific journal ISSN 2181-0842. Volume 3, Issue 2 . February 2022. Page 1401-1413
6. Джаббаров Х. Х. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИДЕОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ “МАССОВОЙ КУЛЬТУРЫ” НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ РАЗУМ //Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2016. – №. 2. – С. 58-65. 6.
7. Jabborov X. X., Samatova S. G. YOSHLARDA MILLIY TARBIYA SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK QONUNIYATLARI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 209-219. 7.
8. Djabbarov K. THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL PROTECTIVE MECHANISMS IN THE FORMATION OF THE IDEOLOGICAL IMMUNITY IN ADOLESCENTS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2017. – Т. 5. – №. 4.
9. Х.Х.Жабборов. Ёшларда тахдидларга нисбатан мафкуравий иммунитет шакллантиришнинг таъсирчан психологик услублари. **Таълим ва инновацион тадқиқотлар образование и инновационные. Халқаро илмий-методик журнал.** ИССЛЕДОВАНИЯ EDUCATION AND INNOVATIVE RESEARCH № 5, 2021 октябрь. Б. 304-321



10. Х.Х.Жабборов. Жамиятда ижтимоий-маънавий, психологик хавсизликни таъминлашда амалга оширилаётган ислохотлар стратегияси. Международной научно-праетической конференци. «Иновационное образование: международный опыт, проблемы и решения». ТОШКЕНТ ШАХРИДАГИ ЁДЖУ ТЕХНИКА ИНСТИТУТИ. Тошкент -2021. – Б.525-529.
11. Tursunaliyevna A. M., Karimovna N. Y. MAKTABGACHA TARBIYA MUASSASALARIDA MADANIY-GIGIYENIK MALAKALARNI TARBIYALASH-BOLALAR ORGANIZMINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA MUHIM VOSITA //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 98-103.
12. Нарметова Ю. К. ПСИХОСОМАТИК БЕМОРЛАРНИНГ ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ХУСУСИЯТЛАРИ //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 2. – С. 21-28.
13. Нарметова Ю. Методологические и методические проблемы организации психологической службы в медицинских учреждениях. – 2015.
14. Нарметова Ю. К. Социально-психологический механизм организации психологических услуг в медицинских учреждениях (на примере больных с онкологическими заболеваниями) //Школа будущего. – 2015. – №. 3. – С. 148-153.
15. Нарметова Ю. К. Актуальные проблемы организации психологической службы в клинических учреждениях //Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2017. – №. 1. – С. 119-123.