

HAYOTIY MUAMMLORNI BARTARAF QILISHDA QILSIHDA KOPING-STRATEGIYALARNING ZARURATI

Bekchanov Xusinboy Karimberganovich

*Urganch davlat universiteti Pedagogika
va psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi*

Kundalik hayotda biz doimo turli xil qiyinchiliklarga duch kelamiz va ularni yengish uchun turli xil harakatlarni amalga oshiramiz. Qiyinchiliklar oshib ketishi shaxsning resurslari etishmovchiliga olib kelishi va buning natijasida psixologik va jismoniy farovonlikning pasayishi va buzilish bilan birga keladigan stressli faoliyatni yuzaga keltiradi; bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, sifati va davomiyligi sezilarli yaxshilanishiga qaramay hayot, stressning tarqalishi zamonaviy jamiyatlarda davom etmoqda va o'smoqda.

Amaliy nuqtai nazardan, qiyinchiliklarni engish (koping) muammosini o'rganish bevosita murakkab hayotni boshdan kechirganlar va amaliy faoliyat bilan bog'liq kasb egalari (ta'lim, kasbiy, sport) bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Jamiyatimizda koping-strategiyalarni o'rganish yuqori darajada stressli holatlarni shuningdek, iqtisodiy inqirozlarni boshdan kechirgan xalq holatidan kelib chiqib alohida dolzarflik kasb etadi. Kundalik hayotda biz doimo turli xil qiyinchiliklarga duch kelamiz va ularni engish uchun turli xil harakatlarni amalga oshiramiz.

Koping tushunchasi birinchi marta R. Lazarus va S. Faulkman tomonidan stressning tranzaksion modeli doirasida kiritildi. Ushbu modelga ko'ra, stress va his-tuyg'ular atrof-muhit jarayonlari va odamlarning o'zaro ta'siri natijasidir. Nusxa ko'chirish "insonning o'ziga xos tashqi va ichki talablarini engib o'tishning doimiy o'zgaruvchan bilim va xulq-atvor usullari" deb tushuniladi (Lazarus, Folkman, 1984, p. 141).

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. Enga olish o'zida dinamik kognitivlikni, hamda shaxs xulq-atvori kuchini namoyon etib, tashqi yoki ichki faktorlarni boshqarishga yo'nalib, unda tahdidli baho yuzaga keladi.

Vaqt o'tishi bilan "yengish" tushunchasi nafaqat "inson resurslariga bo'lgan talabning haddan tashqari oshib ketishiga", balki kundalik stressli holatlarga ham munosabat bildirishni boshladi. Biroq, kurashning mazmuni bir xil bo'lib qoladi:

yengish - bu odam stressni yengish uchun nima qiladi: u kundalik hayot talablarini engish uchun ishlatiladigan bilim, hissiy va xulq-atvor strategiyalarini birlashtiradi. Fikrlar, his-tuyg'ular va harakatlar muayyan sharoitlarda har xil darajada qo'llaniladigan kurash strategiyasini shakllantiradi. Shunday qilib, kurashish - bu shaxslar va atrof-muhit munosabatlarini engish uchun shaxslar tomonidan qo'llaniladigan xulq-atvor va bilimga oid harakatlardir. Yengish xatti-harakatlari bilan shug'ullanadigan psixologlar, kurash strategiyalarining samaradorligi to'g'risida har xil qarashlarga ega. Agar ko'pgina nazariyalarda yengish strategiyasi tabiiy ravishda ham samarali, ham funktsional, ham samarasiz bo'lishi mumkinligi hisobga olinsa, funktsiya buzilishi, yengish xatti-harakatining ajralmas xarakteristikasi uning foydaliligi bo'lgan nuqtai nazar bilan kurashni "moslashuvchan harakatlar, maqsadga muvofiq va potentsial ongi" deb ta'rifladilar stress bilan kurashish uchun ushbu tushunchadan doimiy ravishda foydalanilgan.

Odamlar hayotiy muammolarni boshqacha talqin qiladilar. Ular buni tahdid yoki talab sifatida ko'rishlari mumkin. Hayotiy muammolar, olimlarning fikriga ko'ra, voqea shaxs tomonidan tahdid sifatida qabul qilingan taqdirdagina sodir bo'lishi mumkin, ammo agar voqea talab sifatida qabul qilinadigan bo'lsa, unda bu unga javob berishning boshqa usulini keltirib chiqaradi. Ularning fikriga ko'ra, ma'lum bir muammoli vaziyatni baholash, shaxs xulq-atvorining stress omiliga qarshi kurashish uchun o'z resurslarini baholashiga bog'liq, bu individual tajriba, bilim yoki amaliyotga asoslangan bo'lishi mumkin, yoki o'z qadr-qimmatini, o'z malakasini anglashda atrof-muhit yoki shaxsning qanday xususiyatlari yengish jarayoniga eng katta ta'sir ko'rsatishi mumkinligini anglatadi.

Stressli vaziyatni kognitiv baholash, R.Lazarus va S. Folkman nazariyasiga ko'ra, bu yengish jarayonini belgilaydigan asosiy mexanizmlardir.

R.Lazarus va S.Folkmanlarning fikriga ko'ra, bilimni baholash hissiy holatning ajralmas qismidir. Masalan, g'azablanish odatda zarar yoki tahdid parametrlarini baholashni o'z ichiga oladi; baxt inson uchun atrof-muhit sharoitlarini ularning foydasi yoki foydasi jihatidan baholashni o'z ichiga oladi.

Jinsiy stereotiplar bilan hayotdagi qiyinchiliklarni psixologik yengish usulining sharti mavjud: ayollar qoida tariqasida, o'zlarini himoya qilishga va qiyinchiliklarni hissiyot bilan hal qilishga intilishadi, erkaklar esa tashqi vaziyatni o'zgartirish orqali amalga oshiishadi. Agar biz ayollikning yoshga bog'liq ko'rinishlari o'smirlik va keksalik davrida har ikki jinsdagi kishilarga xosligini qabul qilsak, u holda kurashish shakllari rivojlanishining kashf etilgan yoshga oid qonuniyatlari aniqroq bo'ladi. Shuningdek, turli xil koping strategiyalarining samaradorligi va afzalligi to'g'risida ba'zi bir umumiy, ancha barqaror xulosalar ham mavjud. Koping strategiyalari orasidagi qochish va o'zini ayblash eng kam samara beradiganidir, vaziyatni real o'zgartirishi yoki uni qayta talqin qilish ancha samarali yo'l hisoblanadi.

Koping strategiyasining hissiy-ekspressiv shakllari noaniq baholanib, hissiyotlarni ifoda etish stressni yengishning eng samarali usuli hisoblanadi. Biroq, uning ijtimoiy yo'naltirilganligi tufayli tajovuzkorlikning ochiq namoyon bo'lishi bo'lgan istisnolar ham mavjud. Ammo g'azabni jilovlash, psixosomatik tadqiqotlar ma'lumotlari ko'rsatilgandek, insonning psixologik farovonligini buzish uchun xavf omilidir.

Muammolarni bartaraf etish usullarini bajarilgan funktsiyalarga ko'ra farqlash, ma'lum bir kurash usulidan foydalanganda stressga javob berishning o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida maxsus va foydali ma'lumotlarni olish imkonini beradi (masalan: chalg'itish). Biroq, biron bir farq, yengish xatti-harakati tuzilishi haqida to'liq tasavvur bermaydi. Shu sababli, ko'p o'lchovli kurashish xatti-harakatlari modellarini yaratish maqsadga muvofiq bo'lib, ularda koping strategiyalari ular bajaradigan funktsiyalari asosida guruhlanadi.

Quyi darajadagi kurash strategiyalarini yuqori darajadagi kurash strategiyalari guruhlariga ajratish.

Turli xil tasniflash guruhlariga ajratilgan bitta kurash strategiyasi boshqacha ma'noga ega bo'lishi va ko'p o'lchovli bo'lishi mumkin. "Qochish" bilan kurashish usullarining bloki bu atrof-muhitni tashvishga soladigan muhitni tark etishga yordam beradigan (ixtisoslash, giyohvand moddalarni iste'mol qilish, xayolparast fikrlash, kognitiv va xulq-atvordan qochish, masofani ajratish va h.k.) yordam beradigan tor doiradagi ixtisoslashgan quyi sinfnig turli xil kurash strategiyalarining yaxlit to'plamidir.

Xulosa qilib aytadiga bo'lsak 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.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита Текст. / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. 1994. - Т. 15 — № 1.-С. 3-18.
2. Анцыферова, Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия Текст. / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. 1993. - Т. 14. - № 2. — С. 3-16.
3. Нартова Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности Текст. / С. К. Нартова — Бочавер // Психологический журнал. - 1997. - Т. 18. - № 5. - С. 20-30.