

19.00.00 – ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ

КОПИНГ ХУЛҚ-АТВОР – ПСИХОЛОГИК МУҲОФАЗА СИФАТИДА

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.10.10.029>

Саматова Севара Ғайратовна

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети
“Педагогика ва психология” мутахассислиги

2-курс магистранти

Бафаев Мухиддин Мухаммадович

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети
“Психология” кафедраси мудири, психология фанлари бўйича
фалсафа доктори (PhD)

Аннотация: Мазкур мақолада копинг хулқ-атвор – психологик муҳофаза сифатида шахсинг эмоционал беқарор ҳолатларида уларни назорат қилуши психологик локус жиҳатларини назарий ва амалий жиҳатлари ёритилган.

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

КОПИНГ ПОВЕДЕНИЕ – КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Саматова Севара Ғайратовна

Студентка магистратуры 2 курса по специальности
“Педагогика и психология” Ташкентского государственного
педагогического университета имени Низами

Бафаев Мухиддин Мухаммадович

Заведующий кафедрой «Психология» Ташкентского
государственного педагогического университета имени Низами,
доктор философии по психологическим наукам (PhD)

Аннотация: В данной статье освещены теоретические и практические аспекты психологического локуса, контролирующего личность в эмоционально нестабильных ситуациях как психологическую защиту.

Ключевые слова: копинг-поведение, психологический защитный механизм, стресс, депрессия, агрессия, аффект, фрустрация.



COPYING BEHAVIOR – AS PSYCHOLOGICAL PROTECTION

Samatova Sevara Gayratovna

2nd Year Master's Student majoring «Pedagogy and Psychology» of
Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

Bafaev Mukhiddin Muhammadovich

Head of the Department of Psychology of the Tashkent State
Pedagogical University named after Nizami, PhD in Psychological Sciences
(PhD)

Annotation: This article highlights the theoretical – practical aspects of the psychological locus that controls personality in emotionally unstable situations as a psychological defense.

Key words: coping behavior, psychological defense mechanism, stress, depression, aggression, affect, frustration.

Бугунги кунда виртуаллашиш жараёнининг жадал равишда ривожланиши, ёт ижтимоий таъсирларнинг ортиб бориши – инсон омили билан боғлиқ тадқиқотлар кўламини кенгайтиришни тақозо қилмоқда. 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. Ҳозирда копинг хулқ-атвор шаклланишининг психологик механизмлари ва ижтимоий психологик омилларини ўрганиш ҳар қачонгидан ҳам муҳимроқ бўлиб, бу масала янги давр психологияси тадқиқотлари олдидаги долзарб муаммолардан бири бўлиб ҳисобланади. Мазкур эътибор замирида кўплаб янги тадқиқотларни олиб бориш имконияти пайдо бўлмоқда. Жумладан бугунги янги қараш ва янги тафаккур психологик тадқиқотларда ҳам замонамиз учунг энг долзарб мавзуларни тадқиқ қилишга мотив берапти. Шу сабабли ҳам биз мазкур имкониятлардан унумли фойдаланиб, кишиларда ҳаётда юз бериши мумкин бўлган экстремал 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 намён бўла бошлади. Психологик тадқиқотлар олиб борувчи энг етуқ 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 тааллуқли 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.

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 қўзғатувчи – 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 харорати, 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 тифизлиги, 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, яқиний натижага бўлган муносабат жиҳатидан ўхшашлигига қараб икки турга

ажратилади: тормоз реакцияси – ҳаракат фаоллигининг сустлашуви, янги ахборотни идрок қилиб ва эсда сақлаб қолишнинг қийинлиги, ҳаттоки, оддий ҳаракатларни ҳам бажаришга қодир бўлмасликда намоён бўлади. Бунда асосий эмоциялар сифатида қўрқув, 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, шошқалоқ, 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. Қайфияти ниҳоятда ўзгарувчан бўлиб, ундаги қўзғалувчанлик 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 қўзғалувчанлик 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 “*cope, to cope*” – “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.Маслоу ҳам ушбу термин устида самарали изланишлар олиб борган. Умуман олганда копинг хулқ-атвор индивиднинг ҳаётини 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 усуллари англаш, шунингдек, уларни шахс ўз ҳаракатларида самарали қўллаш билишдир. Қолаверса, копинг хулқ-атвор психологик хавф-хатар вазиятини бартараф этишга йўналтирилганлиги ва муҳит талабларига мос равишда ижтимоий психологик заҳиралардан унумли фойдаланишга ҳаракат қилишдир.

Копинг шартли стресс – инсон ҳолати, номаъқул таъсиротларга жавоб сифатида юзага келадиган физиологик, психологик ва хулқ-атвор

даражасидаги ноанъанавий жавоб реакциясидир.

Бинобарин, энгиш стрессли вазият билан ўзаро таъсирга киришишнинг индивидуал усули бўлиб, ўзгарувчан ва уч омилга, яъни субъект шахси, реал вазият ва қўллаб қувватлаш билан боғлиқ энгишга 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 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 рухий саломатлиги ҳамда ижтимоий муносабатларини таъминлаш ва қўллаб-қувватлашдир.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, копинг хулқ-атворнинг турлитуман имкониятлари мавжуд бўлиб, инсонлар улардан ҳаётини 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 қилиш мумкин.

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. Жабборов Х. Х. Психологические особенности идеологического влияния “массовой культуры” на человеческий разум. “Социальный Психолог”. Журнал для психологов. Ярославль, 2016. – №2 (32). – С. 56-66.
6. Жабборов Х. Х. “Yoshlarda milliy tarbiya shakllanishining psixologik qonuniyatlari”. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences.VOLUME 2 | ISSUE 1 ISSN 2181-1784 Scientific Journal Impact Factor. SJIF 2021: 5.423.
7. Жабборов Х.Х. “Национальное воспитание – как социально-психологический закон”. Science and education scientific journal ISSN 2181-0842. Volume 3, Issue 2 . February 2022. Page 1401-1413.