

ЗАМОНАВИЙ ТАДҚИҚОТЛАРДА КОПИНГ-СТРАТЕГИЯНИ ИЛМИЙ ЎРГАНИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАВСИФИ

Амонова Санобар Хамиджоновна

ҚарДУ Психология кафедраси тадқиқотчиси +998990647713

Замонавий дунё йилдан-йилга янгича тус олиб, ундаги маълумотлар оқими тобора кўпайиб бормоқда. Яъни инсон психикасига таъсир этувчи омиллар кун-сайин ортиб, онг сезиларли ўзгаришларни бошдан кечирмоқда. Янги жамият инсониятга масъулиятли вазифаларни ҳал этиш, янги шахслараро муносабатлар ва ижтимоий ҳамкорлик алоқаларни ўранатиш шунингдек, бирор соҳада самарали ҳамда муваффақиятли фаолият олиб бориш каби заруратни талаб этмоқда. Қолаверса, бундай мураккаб вазиятлар ҳар бир инсондан ўзига хос ҳаётий тажриба, когнитив фаоллик, ташаббускорлик, ижодкорлик, бардошлилик шу билан бирга, турли муаммоларни бартараф этишга оид янги хатти-ҳаракатлар мажмуини талаб этиши табиийдир. Инсонга тегишли мазкур сифатлар, замонавий психологияда “копинг-стратегия” тушунчаси билан таърифланиб, у инсоннинг енгиш, курашиш қобилияти вазиятида намоён бўлади. Шу боисдан, стрессоген ва мураккаб вазиятларда инсоннинг енгиш ва курашиш хусусиятини ўрганиш, ҳозирги психологик тадқиқотларда ўта аҳамиятли вазифа ҳисобланади. “Копинг-стратегия” феномени, кўплаб хорижий адабиётларида “енгиб ўтувчи хулқ”, “курашиш қобилияти”, “енгиш услуби”, “енгиш механизми” каби тушунчалар билан биргаликда қўлланилган.

Ҳозирга қадар, енгиб ўтувчи хулқ (копинг стратегия) феноменини тавсифлашга доир кўплаб назарий қарашлар мавжуд бўлиб, уларнинг аксарияти тиббий ва педагогик масалалар билан кенг тадқиқ этилган. Баъзи илмий манбаларда копинг-стратегик хулқ-атворнинг ижобий ва салбий жиҳатлари борасида ҳам, ўзига хос қарашлар акс этган. Е.Р.Исаеванинг таъкидича, кўплаб вазиятларда копинг - стратегик хулқ – атвор самарали, функционал фойдали мазмунда бўлса, айрим ҳолатларда у самарасиз, дисфункцияли, инсонга салбий таъсир этувчи ҳолат сифатида намоён бўлади. Шу боис ҳам, кўпчилик мураккаб вазиятларда бардошлибўла олмайди ёки бошлаган ишини охиригача етказа олмайди. Ушбу таърифга мувофиқ, копинг стратегик хулқ ўз мазмунида, мақсадлилиқ ва мослашувчанлик, онгли ҳаракатлар кабиларни ҳам қамраб олади.

Умуман олганда, ҳозирга психологияда “копинг стратегия” тушунчасининг феноменологик табиатини аниқлаштиришга доир кўплаб илмий қарашлар мавжуд бўлиб, уларнинг аксарияти тиббий психологик характердаги тадқиқотлар сифатида эътироф этилади. К. А. Дибривнаянинг

ёзишича, копинг-стратегик хулқ – инсоннинг психологик имкониятлари билан тавсифланиб, унда асосий мақсад янги вазиятга тез мослашиш, уни ўзлаштиришга интилиш, юзага келган қийин вазиятни юмшатиш ёки заифлаштириш, ундан қочишга уриниш ва унга кўникиш каби ҳаракатлар билан характерланиб, асосий мақсад стресс вазиятини йўқ қилишга қаратилади. Муаллифнинг назарича, копинг-стратегик хулқнинг асосий вазифаси инсонда фаровонлик, психик саломатлик ҳам унинг ижтимоий муносабатлардан тўла қонли қониқишини таъминлаш ҳам ҳисобланади.

Америкалик психолог Д.Боденманнинг айтишича, копинг-стратегия феноменининг табиатини аниқлашда, ўзига хос жиҳатлар ажратилиб, уларга инсоннинг вазифаларга бўлган муносабатининг сифати, бошқалар билан бўладиган муносабатининг барқарорлиги ҳамда коммуникатив хатти-ҳаракатларининг даражаси кабилар киритилади. Яъни самарали икки томонлама алоқалар, стресс вазиятларини камайтириб, инсоннинг ишлаш имкониятини янада оширади. Оксфорд катта луғат китобида ёзилишича, копинг стратегия – бу муваффақият билан кечувчи енгиш ҳараткати бўлиб, унда фаол курашиш, регрессив курашиш, трансформация курашиш ҳамда мураккаб шароитлардан қочиш стратегияси каби хусусиятлар ажаратилади.

Демак, вазиятлардан чиқиш йўллари доим муаммога йўналтирилган тартибда бўлиши ёки шахс муаммоли вазиятни моҳиятини таҳлил қилишдан доим манфаатдор бўлиши лозим. Баъзи илмий нашрларда копинг-стратегия тушунчаси, “стресс” тушунчаси билан бир хил маънода тушинтирилганлиги ҳолатларини ҳам кўришимиз мумкин. Шу сабабли, мураккаб вазиятларни енгиш хатти-ҳаракатлари ва курашиш стратегиялари ўзаро таъсирлашув жараёни сифатида талқин этилади. Енгиб ўтувчи хулқ-атвор усуллари - бу шахснинг сезилган таҳдидга нисбатан жавоб реакцияси бўлиб, у баъзан тадқиқотларда стрессни бошқариш усуллари сифатида тилга олинади. Шу билан бирга, шахсий ресурслар (имкониятлар, тажрибалар) - бу инсонлардаги мажуд бўлган функционал, ижтимоий характердаги хусусиятлар мажмуи саналиб, улар турли стресс ҳолатларида вазиятдан чиқиб кетиш усулларини ишлаб чиқишга катта ёрдам беради.

Копинг-стратегия муаммосига бағишланган илмий адабиётларнинг таҳлилидан шу нарса маълум бўлдики, ҳаётини мавжуд вазиятларнинг ноаниқлиги, инсон учун ҳақиқий вазиятли кўринишда бўлиб, инсон ушбу вазиятларда ечим топишга ҳаракат қилади. Баъзилар тезда бунинг уддасидан чиқса, баъзилар муаммонинг ечимига йўл топа олмайди. Чунки, уларда ҳаётини ресурслар яъни интеллект, кўникма ва малака, соғлиқ ва шарт-шароитлар етишмайди. Бошқаларда эса, ушбу ресурслар мавжуд бўлгани

боис, улар стрессли вазиятлар ва қийин ҳолатлардан тезда чиқиб кета оладилар. Умуман олганда, инсон копинг-стратегиясидан фойдаланиб, ўз идрокини бузади ёки вазиятни инкор этади. Копинг - стратегиясида инсон хато қилиши мумкин, бир томондан унинг ҳаракатлари ҳақиқатга яқинлашиши учун, уни шахс қаттиқ назорат қилади. Бундай ҳолатда муаммо ечим топади ёки йўқми, у инсон томонидан муаммо деб тан олинади.

С.А.Лигернинг ўрганишларига қараганда, копинг-стратегик хулқ (енгиб ўтувчи хулқ-атвор) муаммосини психологик долзарб кечинма сифатида ўрганиш нафақат, фан учун балки жамият учун ҳам ўта аҳамиятли саналади. Яъни жамият ва инсоният учун салбий иллатлар саналган алкоғолизм, гиёҳвандлик, майда безорилик, ўғирлик, ўз жонига қасд қилиш (суицид), кабиларнинг асл сабаби кўпинча, инсондаги ақл-идрокнинг пастлиги, эмоционал интеллектнинг кам ривожланганлиги ҳамда социал интеллектнинг етишлмаслиги, бардошлиликнинг шаклланмаганлиги кабилар билан узвий боғлиқдир. Шу боисдан, ушбу масалани кенгрок ўрганиш, уни омма онгига тадбиқ этиш ҳамда уни психологик илмлар таркибига олиб кириш зарурати кабилар, амалга оширилиши кутилаётган ўта долзарб ишлар туркмидан биридир.

М.Е.Сандомирскийнинг аниқлашича, инқирозли вазиятларда ижтимоий кўллаб-қувватлашдан фойдаланиш стратегияси энг кучли кураш манбаларидан биридир. Ижтимоий кўллаб-қувватлаш, стресс омилларининг танага таъсирини юмшатиш, шу билан инсон саломатлиги ва фаровонлигини сақлаш. Ижтимоий кўллаб-қувватлаш ҳам ижобий, ҳам салбий таъсир кўрсатиши мумкин, иккинчиси ортиқча ва нотўғри кўллаб-қувватлаш билан боғлиқ бўлиб, бу назоратни йўқотиш ва ёрдамсизликка олиб келиши мумкин. Шу билан бирга, шахснинг психологик ҳолатини аниқлаш учун олинган ижтимоий ёрдамнинг етарлилигини субъектив баҳолашни билиш жуда муҳимдир. Е.Р.Хабиорованинг аниқлашича, стрессли вазиятларда намоён бўлувчи яна бир кураш стратегияси “қочиш стратегиясидир”. Бу ҳолат инсоннинг ҳаётий қийинчиликлардан қочишга интилиш ҳаракати бўлиб, у иродасизлик ёки мустақилликнинг йўқлиги билан характерланади. Ушбу таҳлилга мувофиқ, стрессли вазиятда юзага келадиган ҳиссий стрессни камайтириш орқали, инсонда дарҳол ундан воз кечиш тенденцияси шаклланади. Шундай бўлсада, бардош бериш, чидамлилик, мураккаб вазиятларда мослашувчанлик, енгиб ўтувчи хулқ каби хусусиятларни талабалик даври билан боғлаб ўрганиш ҳолати, айтарли даражада қониқарли эмас.

Адабиётлар рўйхати

1. Субботина Р. А. и др. Особенности копинг-поведения в юношеском возрасте на примере студентов медицинского вуза // Коллекция гуманитарных исследований. – 2018. – №. 4 (13). – С. 75-86.
2. Русина Н. А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья / Н. А. Русина // Совладающее поведение : современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 197 –216.
3. Саврасова Л. А. Психолого-акмеологические особенности копинг-поведения руководителей с различным уровнем успешности деятельности: дис. ... канд. психол. наук. Саврасова Лариса Аркадьевна. 19.00.13. - СПб., 2012. – 226 с.
4. Мудрик, А.В. Социализация человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 304 с.
5. Нартова-Бочавер С. К. Введение в психологию развития / С.К. Нартова-Бочавер, А.В. Потапова. - М.: Флинта, МПСИ, 2021. – 216 с.
6. Шаргородская О. В. Совладающее поведение у ВИЧ-инфицированных людей. Квалификационная работа. - Кострома: Костромской государственной университет им. Н. А. Некрасова, 2012. – С.89.
7. Шленков А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, принципы, технологии: дис. ... доктора психол. наук. - СПб.: СПб ун-т МЧС России, 2009. -346 с.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции.- СПб.: Питер, 2006. – 256 с.