

O'SMIRLARDA KOPING STRATEGIYALARINING NAMOYON BO'LISHI

SOLAYEV OG'ABEK ILHOMBEK O'G'LI

Mirzo ulug'bek nomidagi
O'zbekiston milliy universiteti
ijtimoiy fanlar fakulteti
Psixologiya (faoliyat turlari)
ta'lim yo'nalishi 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: O'smirlik – bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilish ortadi, xarakteri shakllanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi. O'smirlik balog'atga etish davri bo'lib, yangi hislar, sezgilar va jinsiy hayotga ta'luqli chigal masalalarning paydo bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y bera boshlaydi. Bu o'zgarishlar fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. O'smirlar o'zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. Ular o'zlarining layoqat, qobiliyat va imkoniyatlarini ma'lum darajada o'rtoqlari va o'qituvchilariga ko'rsatishga intiladilar. Bu holatni oddiy kuzatish yo'li bilan ham osongina ko'rish mumkin. Shu sababli o'smirlik davri «o'tish davri», »krizis davr», »qiyin davr» kabi nomlarni olgan psixologik ko'rinishlari bilan xarakterlanadi. Ushbu davr o'smirlar uchun ziddiyatga boyligi bilan ham ajralib turadi. O'smirlarning ushbu ziddiyatli, muommoli va stressli viyatlardan chiqib ketishi esa ularning aynan qanday ko'ping strategiyalarini tanlashiga bog'liq. Kimdir ushbu jarayonda muommoni hal qiluvchi ko'ping strategiyalarini tanlasa, yana kimdir muommodan qochuvchi yoki uni chetlab o'tuvchi koping strategiyalarni tanalaydi. Ushbu jarayonlarni puxta o'rganish esa bizlarga kelajakda o'smirlar bilan yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muommoli stressli vaziyatlarni oldini olishimizga yordam beradi.

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.

Аннотация: подростковый возраст – это период перехода от детства к взрослому, характеризующийся физиологическими и психологическими особенностями. На этом этапе очень ускоряется физическое и психическое развитие детей, повышается интерес к различным вещам в жизни, стремление к новизне, формируется характер, обогащается духовный мир, обостряются конфликты. Подростковый возраст-это период полового созревания, характеризующийся также появлением новых ощущений, ощущений и запутанных вопросов, касающихся половой жизни в этом возрасте начинают происходить резкие изменения в развитии подростка. Эти изменения являются как физиологическими, так и психологическими изменениями. Подростки стараются вести себя как взрослые. Они стремятся в определенной степени показать свои способности, способности и возможности товарищам и учителям. Это состояние можно легко увидеть даже при простом наблюдении. Поэтому для подросткового возраста характерны его психологические проявления, получившие такие названия, как» переходный период»,» кризисный период»,» трудный период". Этот период для подростков также характерен своей насыщенностью конфликтами. Выход подростков из этих конфликтных, проблемных и стрессовых ситуаций зависит от того, какие именно стратегии купинга они выбирают. В то время как кто-то выбирает стратегии coping, которые решают muommo в этом процессе, кто-то другой выбирает стратегии coping, которые избегают или обходят muommo. Тщательное изучение этих процессов поможет нам избежать проблемных стрессовых ситуаций, которые могут возникнуть у подростков в будущем.

Проблема копинг-поведения всегда была одной из самых актуальных проблем, стоящих перед человечеством. Ведь от этого процесса во многом зависит социальное развитие человека во всех аспектах, его активность как личности и способность к саморазвитию. Когда члены общества обладают достаточной информацией о своих психологических возможностях, достижениях и недостатках в определенном диапазоне, это дает им возможность легко преодолевать различные трудности, с которыми они сталкиваются в жизни, более эффективно использовать свои возможности, формировать более глубокие, позитивные и специфические представления о себе.

Annotation: adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, characterized by its physical and psychological characteristics. At this stage, the physical and psychological development of children is greatly accelerated, their interest in various things in life increases, the desire for novelty increases, their character is formed, the spiritual world becomes richer, conflicts predominate. Adolescence is a period of puberty, characterized by the emergence of new sensations, sensations and even complex issues with an education of sexual life at this age begin to undergo drastic changes in the development of a teenager. These changes are both physiological and psychological changes. Teenagers try to keep themselves as adults. They strive to show their dignity, abilities and capabilities to a certain extent to their comrades and teachers. This condition can be easily seen even by simple observation. For this reason, adolescence is characterized by such psychological manifestations as "transition period", "crisis period", "difficult period". This period is also distinguished by its richness to the conflict for adolescents. And the way adolescents get out of these conflicting, circulatory, and stressful situations depends on how many strategies they choose. Someone recognizes coping strategies that are decisive for circulation in this process, someone else chooses coping strategies that avoid or circumvent circulation. And a thorough study of these processes will help us to avoid situations with circulatory stress, which in the future can occur with adolescents.

The problem of coping behavior has always been one of the most pressing problems facing humanity. After all, the social development of a person in all respects, his activity and self-development in the quality of a person depend largely on this process. If the members of the society have enough information about their psychological possibilities, achievements and shortcomings of a certain circle, this will allow them to easily overcome the various difficulties that they face in life, to make more productive use of their opportunities, to form a deeper, positive and peculiar picture about themselves.

Kalit so‘lar: o‘smir, sezgi, koping strategiyalari, krizis davr, “qiyin davr”, “o‘tish davri”, ziddiyat, stress, xulq-atvor, tasavvur, muommo, sub’ektiv, emotsiya, kompensatsiya, emotsional, tanqidiy yondashuv, konstruktiv, individ, reaksiya, sressor.

Ключевые темы: подросток, интуиция, копинг-стратегии, кризисный период, “трудный период”, “переходный период”, конфликт, стресс, поведение, воображение, поведение, субъективный, эмоция, компенсация, эмоциональный, критический подход, конструктивный, индивидуальный, реакция, стрессор.

Key words: adolescent, intuition, coping strategies, crisis period, “difficult period”, “transition period”, conflict, stress, behavior, imagination, manners, subjectivity, emotion, compensation, emotional, critical approach, constructive, individ, reaction, sressor.

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 terminni 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 muommoli xulq-atvorni bartaraf etish bilan tavsiflanadi.

Ko'pchilik xorijlik mutaxassislarning 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, uni bir necha tadqiqot yo'nalishlariga ko'ra taxlil qilinadi. Ulardan bir nechalarini ko'rib chiqamiz. Koping uslublari tadqiq etgan yetakchi mutaxassislardan biri R.S.Lazarusning fikricha, koping strategiyalarining ikkita global tipi mavjud: (stress va muommoni bartaraf etish usuli) - muammoga mo'ljall olmoq, sub'ektiv mo'ljall olmoq.

Muammoga mo'ljall oluvchi tip, qiyin vaziyatni rasional 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.

Sub'ektiv mo'ljall oluvchi tip esa, stress va muommoni 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.

Ma'lumki, "hayotiy muammolarni yengish" tushunchasining o'zi ham turli ahamiyatlar kasb etadi. Avvalo bu doimiy o'zgaruvchi jarayondir. Uills T. va Shifman S. 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, koping xulq-atvor o'zida individning stressga nisbatan o'ziga hos javob reaksiyasini namoyon etadi. Bu shuni anglatadiki, qachon inson stressni his qilsa, muammoli vaziyatda kognitiv va xulq-atvor jihatidan bartaraf etishga urinadi. Bunday yondashuv sub'ekt 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.

"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.

Koping strategiya va uning usullari himoya mehanizmlaridan 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 rasional regulatsiyani o'rganishda o'zining maqsadli optimal xulq-atvoriga ko'ra hayotiy holatlarni o'zining maqsadlariga muvofiq qayta qurishni amalga oshiradi.

Shaxsning stressli vaziyatlardagi koping xulq-atvori ma'lum darajada stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa o'smirlik davrida bu jarayonga jiddiy qarash kerak bo'ladi. Shuni hisobga olib o'smirlarda koping xulq-atvor va stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi 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. Ushbu vazifani amalga oshirish uchun tadqiqot metodikalari tanlandi.

Yana shuni ta'kidlash joizki, ba'zan har bir o'smir stressli vaziyatlarda o'z imkoniyatlariga adekvat baho bera olishga ma'lum ma'noda qiyinchilikka uchrashi mumkin. Bizningcha, bunday qiyinchilik zamirida stressli vaziyatlar haqida yetarli tasavvurga ega emasligi bilan izohlash mumkin.

Endi bevosita mazkur metodikalar yordamida olingan empirik ma'lumotlar tahliliga o'tamiz.

Dastavval shuni ta'kidlash joizki, natijalar taniqli psixologlar S.Norman, D.F.Endler, D.A.Djeys, M.I.Parkerlar tomonidan ishlab chiqilgan maxsus uch shkalali (topshiriqni hal qilishga, emotsiyaga va qochishga yo'nalgan koping (a) qochish shkalasi ichidan bosh tortish, chalg'ish subshkalasi, b) qochish shkalasi ichidan ijtimoiy chalg'ish subshkalasi)) usullar majmuasini qo'llash asosida va barcha empirik dalillarning haqqoniyligini tasdiqlovchi qo'shimcha statistik mezonlar yordamida aniqlandi. Buning uchun ma'lum ilmiy adabiyotlardagi nazariy va amaliy fikrlar asos qilib olindi.

O'smirlarda stressli vaziyatlarda stressni yenga olish xulq-atvor ko'rsatkichlarini tahlil qilish o'smir shaxsi ijtimoiy psixologik taraqqiyotini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, bu jarayonning kechishida jins va yoshga oid omillarning ham o'ziga xos o'zni bo'lishi tabiiy. Shu nuqtai nazardan o'smirlarga xos bo'lgan stressni yenga olish xulq-atvori va uning imkoniyatlari haqida batafsil ma'lumotga ega bo'lish uchun o'smirlarda alohida tadqiqotlar olib borildi.

Har bir olingan natija maxsus tartibda qabul qilingan mezonlar va ballar tizimiga kiritilib, quyidagi ma'lumotlarga ega bo'lish imkonini berdi: muammoni hal qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kutish, muammodan qochish kabi tayanch koping strategiyalari. Mazkur yo'nalishlar bo'yicha har bir olingan natija tadqiqotning maqsadi asosida birlashtirilib umumiy tartibda tadqiq qilindi.

Umuman, shaxsdagi xavotirlanish xususiyatlari va psixologik himoya imkoniyatlari mutanosibligining o'rtacha umumiy va qiyosiy tipik ko'rsatkichlari tahlil qilinganda 9-sinf o'quvchilariga nisbatan 5-sinf o'quvchilarida ham shaxsiy, ham reaktiv xavotirlik darajasi ham yuqori ekanligini ko'rsatadi.

1. O'smirlarda stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi namoyon etilishi (S.Norman, D.F.Endler, D.A.Djeys, M.I.Parker; T.A.Kryukovanning moslashtirilgan varianti) bo'yicha qo'lga kiritilgan ma'lumotlarda stressni yenga olish ko'rsatkichlarining namoyon etilishi, aksariyat hollarda topshiriqni hal qilishga, emotsiyaga va qochishga yo'nalgan koping (a) qochish shkalasi ichidan bosh tortish, chalg'ish subshkalasi, b) qochish shkalasi ichidan ijtimoiy chalg'ish subshkalasi sifatlarining o'smir shaxsida qay tariqa tarkib topganligining belgilanish va baxolanishiga bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Ayni paytda bu "bog'liqlik" stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari va shaxsning o'zini o'zi adekvat individual hissiy baholash asosida kechishi mumkinligini tasdiqladi.

2. D.Amirxan metodikasi asosida o'rganilgan o'smirlarda stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari namoyon etilishi oid ko'rsatkichlar ko'lamining tadqiq qilinishi o'smirlik davrining boshlanishi (5-sinf) hamda o'smirlik davrining oxirgi bosqichi (9- sinf o'quvchilari misolida) uchun yangi empirik ma'lumotlarni tadqiq qilish imkoniyatini yaratdi. 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. Aks holda ekstremal vaziyatlarda shaxsning psixologik himoya imkoniyatlari pasayib ketishi mumkinligini qayd qilish lozim.

Koping strategiyalari chet el adabiyotlarida-engish strategiyasi nomi bilan ataladi (ing. Coping, english strategiyasi) - bu odamlarni stress va muommoli vaziyatni yengishga (ing. COPE with) yordam beradi. Kontseptsiya stressni english uchun ishlatiladigan bilim, hissiy va xulq-atvor strategiyalarini va umuman, kundalik hayotning psixologik qiyin vaziyatlarini birlashtiradi. Ushbu kontseptsiya Rossiya psixologik maktabida keng qo'llaniladigan va chuqur rivojlangan tushuncha sanaladi.

Koping strategiyalari uzoq va murakkab tarixga ega keng tushunchadir (Compas et al. Qiyin hayotiy vaziyatlarga ega bo'lgan shaxsni egallash (koping-xatti-harakatlar, ingliz tilidan. "tocode" - english uchun, biror narsa bilan english uchun). Koping strategiyalari xorijiy va mahalliy psixologiyada XX asrning 50-60 yillarida o'rganila boshlandi. 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). Hozirgi kunda kopinglarda odatda o'zboshimchalik va ongli harakatlar tushuniladi (Lazarus, 2006; Folkman va boshq.. 1979)¹, garchi yosh psixologiyasidagi ayrim tadqiqotchilar kengroq ta'rifga ega. Ikkinchidan, kopinglarda hissiy holatni tartibga solishning barcha ko'rinishlari, jumladan, temperament va odatiy xatti-harakatlardagi farqlar (Compas, 1998) bilan bog'liq bo'lgan majburiy bo'lmagan jarayonlar mavjud. Umuman olganda, kopinglar o'zgaruvchan jarayonlardir. Barqaror nusxa ko'chirish

¹Manba - https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Lazarus,_Richard&oldid=111705521

naqshlari nusxa ko'chirish strategiyasini yoki shaxsiy uslublarni (Lazarus, 2006) tashkil qiladi. Faktor tahlilining natijalariga ko'ra, ikki turdagi koping ajratildi: *muammoli* (stressning manbasini engishga qaratilgan) va *hissiy yo'naltirilgan* (stressor tufayli yuzaga kelgan hissiyotlarni bartaraf etishga qaratilgan). So'nggi paytlarda har ikkala koping turi ham hissiy tartibga solish nuqtai nazaridan tez-tez ko'rib chiqiladi.

Vaqt o'tishi bilan "engish" 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. Shu bilan birga, shaxsning stressli vaziyatga bo'lgan munosabati ham ixtiyoriy ham ixtiyorsiz bo'lishi mumkinligi ta'kidlanadi.

Yaqinda, koping strategiyasi bilan shug'ullanadigan tadqiqotchilar, kurashga qaraganda, resurs yondashuviga rioya qilishni boshladilar. Resurslarga asoslangan yondashuvda "resurslarni taqsimlash" jarayoni (resurslarning tijoratlari) borligi ta'kidlanadi, bu ba'zi odamlar turli xil hayot sharoitlariga qaramay sog'lom bo'lish va moslashishga muvaffaq bo'lishlarini tushuntiradi (Frydenberg, Lyuis, 2002) Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini samaradorlik konstruksiyasini, shuningdek, kurashish xatti-harakatlariga ta'sir qiluvchi muhim manba sifatida qarash mumkin (Frydenberg, Lyuis).²

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Z.A.Zaripova "KONFLIKTOLOGIYA" O'QUV QO'LLANMA TOSHKENT-2013
2. M.R.Xalilova "Yosh va pedagogik psixologiya" Navoiy-2005 y
3. 4.M.X.Xolnazarov, M.Q.Muxliboyev "Yosh va pedagogic psixologiya" Toshkent-2014
4. 5.L.S.Vigotskiy "Ta'lim psixologiyasi" Pedagogika 2004-yil
5. Zulfiya Mexmonova Maxmudova Buxoro davlat universiteti "Science end education" Scientific journal mart 2022-y
6. Manba - https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Lazarus,_Richard&oldid=111705521
7. Barry Zimmerman. Dedication: Albert Bandura."Contemporary Educational Psychology".(October 1986)
8. Andreev V. I. "Mojarolar: nizo, muzokaralar, nizolarni hal qilish san'ati". 199 p.
9. Asmolov A. G. "Shaxsiyat psixologiyasi". 208s.
10. "Rivojlanish psixologiyasi.Pedagogik psixologiya" D.Saliyeva, D.Yo'Ichiboyeva, Qo'qon-2020
11. 26. Gomelauri.M.L "O'smirlik davrida to'qnashuvlar va ijtimoiy taxminlar". Sankt-Peterburg: Feniks, 2016. 269 p
12. www.ziynet.uz
13. www.uzedu.uz
14. www.pedagog.uz
15. www.kitob.uz

² Barry Zimmerman. Dedication: Albert Bandura."Contemporary Educational Psychology".(October 1986)