

КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ ТУШУНЧАСИНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШИ, МАЗМУН ВА МОҲИЯТИ

Мухиддинова Умида Асомиддин қизи

Ўзбекистон халқаро ислом академияси таянч докторанти

Аннотация. Мақолада копинг-стратегия тушунчасининг келиб чиқиши, мазмун-моҳияти, шунингдек, унинг илмий-назарий асослари ёритилган. Мазкур муаммо доирасида иш олиб борган бир қатор олимлар фаолияти келтирилган.

Калит сўзлар: копинг, копинг-стратегия, адаптация, стресс, ҳимоя механизмлари.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ, СОДЕРЖАНИЕ И СУТЬ ПОНЯТИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Мухиддинова Умида Асомиддин кизи

Докторант Международной исламской академии Узбекистана

Аннотация. в статье описывается происхождение понятия копинг-стратегии, его содержание, а также научно-теоретические основы. Представлена деятельность ряда ученых, работавших в рамках этой проблемы.

Ключевые слова: копинг, копинг-стратегия, адаптация, стресс, защитные механизмы.

ORIGIN, CONTENT AND ESSENCE OF THE CONCEPT OF COPING-STRATEGY

Mukhiddinova Umida Asomiddin kizi

Doctoral student of the International Islamic Academy of Uzbekistan

Abstract. The article describes the origin of the concept of coping strategy, its content, as well as its scientific and theoretical foundations. The activities of a number of scientists who worked within this problem are presented.

Keywords: coping, coping-strategy, adaptation, stress, defense mechanisms.

Ҳозирги кунда замонавий психология хавотир юзага келтирадиган, стрессли, низоли вазиятлардаги хулқ-атвор стратегияларини ўрганишга катта эътибор қаратмоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири инсоннинг ижтимоий шароитлар билан ўзаро боғлиқлиги бўлиб, деярли ҳамма инқирозли вазиятларга дуч келади ва уларни енгиш учун маълум бир стратегияларни ишлаб чиқади. Мазкур стратегияларга бўлган қизиқиш нисбатан яқинда пайдо бўлган бўлишига қарамай, копинг-стратегияларни ўрганиш бўйича илмий ёндашув аллақачон шаклланишга улгурди.

Инқирозли вазиятларни енгиш стратегияларини даставвал А.Маслоу ўрганган бўлиб, мазкур стратегияларни изоҳлаш учун копинг (ингл. cope – енғмоқ, удаламоқ) тушунчасини қўллашни таклиф қилган. Копинг-стратегиялар бўйича дастлабки классификация Р.Лазарус ва С.Фолкманга тегишли бўлиб, улар копинг-стратегияларга ижтимоий муҳит қийинчиликларини енгиб ўтиш моделлари сифатида қарашган. 1966 йилда Р.Лазарус ўзининг “Psychological stress and coping process” (“Психологик стресс ва уни енгиш жараёни”) номли китобида стресс ва бошқа бир қатор инқирозли вазиятларни енгиб ўтишнинг онгли стратегияларини тавсифлаб берган. Р.Лазарус ва С.Фолкман копинг-хулқни

қуйидагича таърифлашган: “Инсоннинг ресурслари сифатида баҳоланадиган, ўзига хос ташқи ёки ички талабларни амалга ошириш жараёнидаги узлуксиз ўзгариб турадиган когнитив ва хулқий уринишлардир”. Олимларнинг таъкидлашича, копинг-жараён доимо ўзгариб туради. Чунки шахс ва муҳит ўртасидаги ўзаро боғлиқлик ва ўзаро таъсир жараёни динамик характерга эга. Индивид вазиятга берадиган баҳоси ва ўз ресурсларининг субъектив баҳосини ўзаро таққослайди. Бундай ёндашув ресурсларни тақсимлашни назарда тутиб, турли вазиятларда инсонларга психологик барқарорлик ва саломатликни сақлашга ёрдам беради.

Шиддат билан кечаётган даврдаги кундалик стресслар инсон психикасига ўз таъсирини ўтказмай қолмаяпти. Шахсий ва ижтимоий характерга эга бўлган муносабатлар ўрнатиш, қутилмаган муаммоларга ечим топиш каби ҳолатлар, умуман олганда, жамият ҳаётидаги ўзгаришларга мослашиш, самарали ва муваффақиятли фаолиятни амалга ошириш шахсдан вазиятга мос, тезкор алгоритмларни топишни талаб этади. Бу эса ҳаётида ҳам физиологик, ҳам психологик ўзгаришлар кучайган ўсмирлар психикасида зўриқиш келиб чиқишига сабаб бўлади.

Янги ва ностандарт вазиятларга мослашишда ўсмир ташаббускорлиги, ижодий имкониятлари, яширин потенциали ҳамда мавжуд ҳаётий тажрибасининг роли каттадир. Ўсмир ҳаётидаги мураккаб вазиятларга нисбатан адаптацион реакциянинг муҳим шакли копинг-хулқ ҳисобланади.

1966 йилда Р.Лазарус ўзининг “Психологик стресс ва уни енгиш жараёни” («Психологический стресс и процесс совладания с ним») китобида копинг тушунчасини стресс ва хавотирни юзага келтирувчи ҳолатларни енгишнинг анланган стратегиялари сифатида таърифлаган. Мазкур китоб чиқиши билан копинг тушунчасига стресснинг марказий бўғини, яъни стрессли вазиятда шахсга психосоциал мослашувни қўллаб-қувватлашга ёрдам берадиган барқарорлаштирувчи омил сифатида қарала бошланди.

Ф.Е.Василюк, Л.А.Китаев-Смык, И.В.Камынина, А.В.Либин каби тадқиқотчиларнинг таъкидлашича, копинг – доимий ўзгарувчан жараёндир. Чунки шахс ва муҳит узлуксиз, динамик алоқага эга бўлиб, бир-бирига таъсир кўрсатиб келади.

Шундай қилиб, бир қатор муаллифларнинг ёндашувларини кўриб чиққан ҳолда қуйидагича хулоса бериш мумкин: копинг-хулқ – мураккаб вазиятда индивид хатти-ҳаракатларининг индивидуал образи бўлиб, шахс ва муҳит ресурслари асосидаги турли копинг-стратегияларни қўллаш орқали амалга оширилади.

Ўсмирлик даври илмий адабиётларда стрессоген ва низоли даврлардан бири сифатида қайд этилган ва шунинг учун ҳам ушбу ёш давридаги копинг-хулқ хусусиятларини аниқлаш долзарб масалалардан ҳисобланади.

Бу даврда етакчи фаолият сифатида тенгдошлари билан интим-шахсий мулоқот, шунингдек, ўз мустақиллиги, бошқаларга тобе эмаслиги, шахсий автономиясини тасдиқлашга интилиш каби бир қатор ўзига хос белгилар устуворлик қилади.

Ўсмирлик ёшида билиш жараёнларининг интенсив ривожланиши кўзга ташланади. Идрок танловчанлиги, мақсадга йўналганлигининг ривожланиши, назарий тафаккур, мантикий хотира ва барқарор ихтиёрий диққат шаклланиши содир бўлади. Мазкур даврдаги яна бир ўзига хос тузилма – бу ўзини ўзи англашнинг янги босқичга кўтарилганлиги бўлиб, ўзини, ўзига ҳосликларини

ва имкониятларини, ўзининг такрорланмас ва ягоналигини тушунишда ифодаланувчи Мен-концепцияси шаклланади. Шунинг учун ҳам ўсмирлик даврида ҳаёт қийинчиликларини енгиб ўтиш усуллари бўйича таълим-тарбия бериш зарур ҳисобланади.

Е.Н.Туманова ўсмирлар ҳаётида учрайдиган бир қатор одатий инкирозли вазиятларни келтиради. Улар қуйидаги соҳаларда учрайди: оилада, тенгдошлари билан мулоқотда, ўсмир учун аҳамиятли ҳисобланган кишилар билан муносабатда, таълимда ва соғлиқ масалаларида.

Замонавий ўсмир копинг-хулқидаги ўзига хос яна бир жиҳат, яъни завқ олишга бўлган установка, танқидий вазиятлар ва қийинчиликларни четлаб ўтиш усули сифатида юзага келмоқда. Е.А.Сибиреванинг илмий тадқиқотлари шуни кўрсатдики, замонавий рус ёшларининг кадриятлар ориентацияси тизимида кўнгилочар ўйин-кулгуларга бўлган интилиш моддий даромад топишдан кейинги иккинчи ўринни эгаллаб, оила, бошқаларга ғамхўрлик ва ижод сингари кадриятларни четга суриб қўйишга олиб келмоқда.

В.Франклиннинг фикрича, ўз-ўзини синдириш (саморазрушение) инсоннинг бахтга интилиши асосида фақатгина завқ олиш, роҳатланиш ҳислари бўлганда юзага келади. Айнан шундай интилишлар ички неврозларга сабаб бўлади. Ўсмир қанчалик роҳатланишга интилса, шунчалик мақсадидан узоқлашади. “Роҳатланиш тамойили”га кўра ҳаётга интилиш инфантилизм мотиви ҳисобланади. Шундай қилиб, ўзининг салбий эмоционал ҳолатини продуктив йўл билан ўзгартира олмаслик ва уни енгиб ўтиш усулини билмаслик ўсмирда невроз ривожланишига олиб келиши мумкин.

Н.А.Сирота ва В.М.Ялтонскийлар, Р.Лазарус ёндашувига асосланиб, копингни “муҳит талаблари ва уларни қондирувчи ресурслар ўртасидаги мувозанатни таъминловчи инсон фаолияти” сифатида кўриб чиқишади. Шунингдек, улар ўсмирлар копинг-хулқига оид тадқиқотлари асосида уч назарий модел ишлаб чиқишган:

Адаптив функционал копинг-хулқ модели.

Псевдоадаптив дисфункционал копинг-хулқ модели.

Дисфункционал дезадаптив копинг-хулқ модели.

Ўсмирлар копинг-хулқи хусусиятларига доир фикрларни умумлаштирган ҳолда қуйидагича хулосалар бериш мумкин:

Тенгдошлари билан интим-шахсий мулоқот орқали гуруҳий кадриятлар ва нормаларнинг аҳамияти ошади. Бунда авторитетга эга шахслар томонидан маълум бир хулқ-атвор шакллари ҳурмат ва эътибор орқали мустаҳкамланса, бошқаларига эса гуруҳдан четлатиш каби жазо чоралари кўрилиши мумкин. Мазкур жараёнлар мураккаб вазиятларда ўсмир томонидан у ёки бу копинг-стратегиядан фойдаланишига таъсир ўтказмай қолмайди.

Ўсмирда интенсив ривожланаётган билиш жараёнлари копинг-стратегия шаклланишида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Қийин вазиятлардан чиқиш усули сифатида завқ олиш, роҳатланишга эришиш установкаси пайдо бўлади. Бу эса уларга самарали ечим излашга ҳалақит бериб, ўсмирда аддиктив хулқ шаклланишига олиб келади.

Ўсмирлик давридаги копинг-хулқ хусусиятларини ҳисобга олиш муаммоли вазиятлардан чиқишнинг адекват ва адекват бўлмаган стратегияларини ажратиб олиш, ўсмирнинг шахс сифатида ривожланишидаги қийинчиликларини аниқлаш ва негатив ҳолатларнинг салбий таъсирини камайтириш имкониятини беради. Ўсмирларда адекват, ижтимоий адаптив копинг-стратегияларни шакллантириш

учун тренинг элементлари бўлган гуруҳий психокоррекцион машғулотлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Копинг хулқ-атвор муаммоси ҳамisha инсоният олдида турган энг долзарб муаммолардан бири бўлиб келган. Зеро, инсоннинг хар жихатдан ижтимоий тараққиёти, шахс сифатидаги фаоллиги ва ўзини ўзи ривожлантира бориши кўп жихатдан ушбу жараёнга боғлиқ. Жамият аъзолари ўзларининг маълум доирадаги психологик имкониятлари, ютуқ ва камчиликлари ҳақида етарли маълумотга эга бўлсалар, бу уларнинг ҳаётда учрайдиган турли қийинчиликларни осонлик билан енга олишга, ўз имкониятларидан янада унумли фойдалана олишга, ўзлари ҳақида янада чуқур, ижобий ва ўзига хос тасавурларнинг шаклланишига имконият яратади.

Психологияда копинг хулқ-атвор XX асрнинг 2 ярмида вужудга келган. Копинг хулқ-атвор инглиз тилидан олинган бўлиб “cope, to cope” - енга олиш, бартараф қилиш деган маъноларни англатади. Ушбу термини биринчи бўлиб Л.Мерфи 1962 йил болаларда инкироз даврида муаммони қандай қилиб енгишни ўрганиш вақтида фойдаланган. А.Маслоу эса бу терминни фанга киритган. Умуман олганда копинг хулқ-атвор индивиднинг ҳаётий муаммоларни ечишга тайёргарлиги билан характерланади.

У ўзида муаммоларни енга олиш имкониятларидан, воситаларидан фойдаланишни намоён этади, бу эса стрессли хулқ-атворни бартараф этиш билан тавсифланади.

Кўпчилик хорижлик мутахассисларнинг фикрига таяниб шуни айтишимиз мумкинки, копинг хулқ-атворнинг турли-туман стратегия ва услублари мавжуд бўлиб, инсонлар улардан ҳаётий мураккаб вазиятларга дуч келганларидагина фойдаланадилар. Копинг хулқ-атворнинг ранг-баранг кўплаб классификациялари мавжуд бўлиб, уни бир неча тадқиқот йўналишларига кўра таҳлил қилинади. Улардан бир нечаларини кўриб чиқамиз. Копинг услубларини тадқиқ этган етакчи мутахассисларидан бири Р.С.Лазаруснинг фикрича, копинг стратегияларининг иккита глобал типи мавжуд: (стрессни бартараф этиш усули) - муаммога мўлжал олмоқ, субъектив мўлжал олмоқ.

Муаммога мўлжал олувчи тип, қийин вазиятни рационал ҳал қилишга йўналган бўлиб, уларнинг хулқ-атворида ҳолатни мустақил таҳлил қилишга, бошқалардан ёрдам олишга, қўшимча манбалардан маълумот излашга нисбатан мойиллик кузатиловчи типдир.

Субъектив мўлжал олувчи тип эса, стрессни енгишда вазиятни эмотсионал ҳал қиладилар, уларда аниқ ишни бажаришга, муаммо ҳақида ўйлашга мутлақо хоҳиш истаклари йўқ, улар ўзларининг қайғуларини салбий эмотсия воситалари билан компенсация қилиб алкоғол, уйқу, овқат воситасида чиқарадилар. Улар ўзларининг эмотсионал балансларини тиклашда пассив стратегиялардан жадалроқ фойдаланадилар, агар инсонда вазият ҳақида ҳеч қандай билими бўлмаса ёки реал имкониятларидан фойдалана олмаса стрессор босими пасаяди.

Маълумки, “ҳаётий муаммоларни енгиш” тушунчасининг ўзи ҳам турли аҳамиятлар касб этади. Аввало бу доимий ўзгарувчи жараёндир. Уиллс Т. ва Шифман С. бу жараённи уч босқичга бўлиш мумкин деб ҳисоблайдилар.

Биринчи босқич - огоҳлантириш. Бу босқичдаги фаолиятда инсон ҳаётий негатив ҳолатни бартараф этиш орқали яна бир яқинлашаётган мураккабликни бартараф этади.

Иккинчи босқич - муаммони тўғридан тўғри ҳал қилиш. Бунда аниқ муаммони ҳал қилишда когнитив ва хулқ-атвор кучидан фойдаланилади.

Учинчи босқич - инсон ҳодиса натижаларига танқидий ёндашади. Ушбу босқичнинг мақсади - ўзига оладиган зарбларни камайтириб, олдинги нормал ҳолатига тезроқ қайтиш. Бу тикланиш босқичи ҳисобланади.

Изоҳларга қўшилган ҳолда, копинг хулқ-атвор ўзида индивиднинг стрессга нисбатан ўзига хос жавоб реакциясини намоён этади. Бу шуни англатадики, қачон инсон стрессни ҳис қилса, муаммоли вазиятда когнитив ва хулқ-атвор жиҳатидан бартараф этишга уринади. Бундай ёндашув субъект хулқ-атворининг кундалик ва аввал эришган жиҳатларини инобатга олиб, одатдаги негатив қирраларини енгишдаги жиҳатларини инобатга олмайди. Масалан, мазкур ёндашув индивиднинг стрессдан қочиш имкониятларидан мустасно ҳисобланади. Шунингдек, бу талабга кўра, инсон стресс билан реакцияга қиришмагунига қадар ҳаётий муаммони енгиш сифатида қараб бўлмайди.

“Копинг стратегияси” тушунчаси жараён ресурсларини бошқариш сифатида ҳам кенг таҳлил қилинади. Тахминларга кўра ҳаётий мураккабликларни бартараф этиш моҳиятан шахс ресурсларини сафарбар этиш орқали амалга оширилади.

Копинг стратегия ва унинг усуллари ҳимоя механизмларидан фарқланганда конструктив фаол зарурат назарда тутилади ва вазият орқали ёқимсизликлардан четлашишга ҳаракатдир. Психологияда копингнинг предмети мавжуд бўлиб, у махсус тадқиқот ҳудудида инсондаги эмотсионал механизм ва рационал регуляцияни ўрганишда ўзининг мақсадли оптимал хулқ-атворига кўра ҳаётий ҳолатларни ўзининг мақсадларига мувофиқ қайта қуришни амалга оширади.

Шахснинг стрессли вазиятлардаги копинг хулқ-атвори маълум даражада стрессли вазиятларда жавоб реакцияси учун муҳим аҳамият касб этади. Айниқса ўсмирлик даврида бу жараёнга жиддий қараш керак бўлади. Шуни ҳисобга олиб ўсмирларда копинг хулқ-атвор ва стрессли вазиятларда жавоб реакцияси ўртасидаги мутаносиблик билан боғлиқ ижтимоий психологик омилларни эмпирик жиҳатдан ўрганиш ва шартли равишда қабул қилинган мезонлар асосида унинг натижаларини таҳлил қилиш кўзда тутилган эди. Ушбу вазифани амалга ошириш учун тадқиқот методикалари танланди.

Яна шуни таъкидлаш жоизки, баъзан ҳар бир ўсмир стрессли вазиятларда ўз имкониятларига адекват баҳо бера олишга маълум маънода қийинчиликка учраши мумкин. Бизнингча, бундай қийинчилик замирида стрессли вазиятлар ҳақида етарли тасаввурга эга эмаслиги билан изоҳлаш мумкин.

Копинг хулқ-атвор муаммоси ҳамиша инсоният олдида турган энг долзарб муаммолардан бири бўлиб келган. Зеро, инсоннинг ҳар жиҳатдан ижтимоий тараққиёти, шахс сифатидаги фаоллиги ва ўзини ўзи ривожлантира бориши кўп жиҳатдан ушбу жараёнга боғлиқ.

Жамият аъзолари ўзларининг маълум доирадаги психологик имкониятлари, ютуқ ва камчиликлари ҳақида етарли маълумотга эга бўлсалар, бу уларнинг ҳаётда учрайдиган турли қийинчиликликларни осонлик билан енга олишга, ўз имкониятларидан янада унумли фойдалана олишга, ўзлари ҳақида янада чуқур, ижобий ва ўзига хос тасаввурларнинг шаклланишига имконият яратади.

Кундалик турмуш тарзида динамиклик, мураккаблик ва қарама-қаршиликлар мавжуд бўлиб, шунинг учун инсон доимий равишда турли кўринишдаги қийинчилик ва қаршилиқни енгиб ўтиши, вазиятга мослашиши, мураккабликка энг яхши йўлни топиши лозим. Бунда инсон ўзига керакли барча ресурслардан унумли фойдаланиши, натижада ўзида вазиятга мослашаётганини ва кўпроқ ёки камроқ муҳофазани ҳис қилишига олиб келади. Копинг хулқ-атвор инсоннинг мураккаблашган қийин вазият талабига кўникишидан иборат. Енга олиш ўзида

динамик когнитивликни, ҳамда шахс хулқ-атвори кучини намоён этиб, ташқи ёки ички факторларни бошқаришга йўналиб, унда таҳдидли баҳо юзага келади.

Фойдаланилган адабиётлар:

Поддьяков А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2008. № 1 (1). [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru>

Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001.

Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984.

Леонова А.Б. Стресс-резистентность и структурная организация процессов саморегуляции деятельности // Психология саморегуляции в XXI веке / Отв.ред. В.И. Моросанова. СПб.; М.: НесторИстория, 2011. С. 354–373.

Brown S.P., Westbrook R.A., Challagalla G. Good cope, bad cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event // Journal of Applied Psychology. 2005. 90. 4. 982–798.

Carver C.S., Scheier M.F. On the structure of behavioral self-regulation // M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner (eds). Hand book of self-regulation. San Diego: Academic Press, 2000. P. 42–80.

Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 107–130.

Skinner E.A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping // Psychological Bulletin. 2003. 129. 2. 216–269.

Weiten W., Lloyd M.A. Psychology applied to modern life. Wadsworth Cengage Learning, 2008.

Isayeva, M. A. (2014). Religious and psychological aspects of family functions. The Way of Science, 90.

Исаева, М. А., & Эшонхўжаева, В. Ж. (2021). Оилавий муносабатларни ўрганувчи психологик методикалар таҳлили. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(Special Issue 2), 109-115.

Абдусаматова, Ш. С., & Султанкулова, Г. Ф. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИНГА ОБРАЗНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(1), 364-368.

Исаева, М. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ КАДРОВОЙ СЛУЖБЫ НА ПРЕДПРИЯТИИ. Международный научно-практический электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА». Выпуск № 36 (том 1)(май, 2022). Дата выхода в свет: 01.06. 2022., 226.

Мухиддинова У.А. Шахсда coping-хулқни шакллантирувчи ижтимоий-психологик омиллар таҳлили. ЎзМУ хабарлари // Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети илмий журнали. – Тошкент, 2022, [1/8]. ISSN 2181-7324. Б.110-112.

Мухиддинова У., Кубаев М. Coping strategies of adolescents with deviant behaviour. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 25 / Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р.Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара -Ярославль: МАПН, 2022. – С.134-137.

Исаева М., Мухиддинова У. The influence of the family on the formation of protective mechanisms and coping-strategies. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 25 / Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р.Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара -Ярославль: МАПН, 2022. – С.97-102.