ZAMONAVIY PSIXOLOGIYaDA KOPING STRATEGIYaLARINING NAZARIY ASOSLARI VA TASNIFI

Eshnayev Nortoji Jumayevich
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Psixolgiya kafedrasi dotsenti
https://orcid.org/0009-0006-6832-6543
eshnayev8080@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy psixologiyada koping strategiyalarining nazariy asoslari va tasnifi tahlil qilinadi. Koping tushunchasining mazmuni, uning stress holatlariga moslashuvdagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, koping strategiyalarining asosiy turlari – muammoga yo‘naltirilgan, emotsiyaga yo‘naltirilgan va qochishga asoslangan shakllari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotda koping strategiyalarining samaradorligi ularning vaziyatga mosligi bilan bog‘liq ekanligi asoslanadi hamda ta’lim jarayonida ularni rivojlantirishning ahamiyati ochib beriladi.

Kalit so‘zlar: koping strategiyalar, stress, adaptatsiya, emotsional barqarorlik, muammoga yo‘naltirilgan koping, emotsiyaga yo‘naltirilgan koping, psixologik moslashuv.

Аннотация: В данной статье анализируются теоретические основы и классификация копинг-стратегий в современной психологии. Раскрывается содержание понятия копинга и его значение в адаптации к стрессовым ситуациям. Рассматриваются основные виды копинг-стратегий: проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и избегание. Обосновывается, что эффективность копинг-стратегий зависит от их соответствия конкретной ситуации, а также подчеркивается важность их развития в образовательном процессе.

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс, адаптация, эмоциональная устойчивость, проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, психологическая адаптация.

Abstract: This article analyzes the theoretical foundations and classification of coping strategies in modern psychology. The concept of coping and its role in adapting to stressful situations are discussed. The main types of coping strategies are considered, including problem-focused, emotion-focused, and avoidance coping. The study emphasizes that the effectiveness of coping strategies depends on their appropriateness to the situation and highlights the importance of developing these strategies in the educational process.

Keywords: coping strategies, stress, adaptation, emotional stability, problem-focused coping, emotion-focused coping, psychological adaptation.

Kirish

Zamonaviy psixologiyada shaxsning stress holatlariga moslashishi va turli hayotiy qiyinchiliklarni samarali yengib o‘tishi masalasi dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Jamiyat taraqqiyoti, axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar inson psixikasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatib, turli stress omillarining ko‘payishiga olib kelmoqda. Bunday sharoitda shaxsning psixologik barqarorligini ta’minlash, uning adaptiv imkoniyatlarini kengaytirish va ruhiy salomatligini saqlashda koping strategiyalar muhim ahamiyat kasb etadi.

Koping strategiyalar tushunchasi zamonaviy psixologiyada stress va muammoli vaziyatlarga javob reaksiyalarini ifodalovchi muhim kategoriya sifatida shakllangan. Ushbu tushuncha shaxsning qiyin vaziyatlarni idrok etishi, baholashi va ularni yengishga qaratilgan ongli va ongsiz xatti-harakatlari majmuasini qamrab oladi. Koping jarayoni shaxsning individual xususiyatlari, hayotiy tajribasi, emotsional holati hamda tashqi muhit omillari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, uning samaradorligi turli psixologik omillarga bog‘liq holda namoyon bo‘ladi.

Ilmiy adabiyotlarda koping strategiyalar turlicha tasniflanadi va ularning mazmuni turli nazariy yondashuvlar asosida izohlanadi. Ayniqsa, zamonaviy psixologiyada koping strategiyalarini muammoga yo‘naltirilgan, emotsiyaga yo‘naltirilgan va qochish (izbeganie) turlariga ajratish keng tarqalgan. Bu tasnif shaxsning stress vaziyatlariga nisbatan qanday yondashuvni tanlashi va uni qanday usullar orqali hal qilishga harakat qilishini tushunishga yordam beradi.

Shu bilan birga, koping strategiyalarning nazariy asoslari kognitiv-bixevioral yondashuv, gumanistik psixologiya va tranzaksion stress nazariyasi doirasida chuqur o‘rganilgan. Ushbu yondashuvlar kopingni shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir jarayoni sifatida talqin qilib, uning dinamik va o‘zgaruvchan xususiyatini ta’kidlaydi. Natijada, koping strategiyalar shaxsning faol adaptatsiya mexanizmi sifatida qaraladi.

Zamonaviy psixologiyada koping strategiyalarining nazariy asoslarini o‘rganish shaxsning stressga bardoshliligini oshirish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash hamda samarali hayotiy faoliyatni ta’minlashda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Mazkur masalaning chuqur tahlili koping strategiyalarining turlari va ularning qo‘llanilish xususiyatlarini yanada to‘liq yoritish imkonini beradi.

Adabiyot tahlili va metodologiyasi

Zamonaviy psixologiyada koping strategiyalarini o‘rganishga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqotlar keng qamrovli bo‘lib, ular turli nazariy yondashuvlar va empirik izlanishlar asosida shakllangan. Koping tushunchasi ilmiy muomalaga XX asrning ikkinchi yarmida kiritilib, avvalo stress muammosini o‘rganish bilan bog‘liq ravishda rivojlangan. Ushbu yo‘nalishdagi fundamental tadqiqotlar amerikalik psixologlar R.Lazarus va S.Folkman nomlari bilan chambarchas bog‘liqdir.[6] Ular tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion stress nazariyasiga ko‘ra, koping shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir jarayoni bo‘lib, insonning stress omillarini qanday baholashi va ularga qanday javob qaytarishiga asoslanadi.

Ilmiy adabiyotlarda koping strategiyalarining turlicha tasniflari mavjud. Jumladan, muammoga yo‘naltirilgan koping strategiyalar shaxsning vaziyatni o‘zgartirishga qaratilgan faol harakatlarini ifoda etsa, emotsiyaga yo‘naltirilgan koping strategiyalar stress natijasida yuzaga kelgan his-tuyg‘ularni boshqarishga qaratilgan. Shuningdek, qochish yoki izbeganie strategiyalari shaxsning muammodan uzoqlashishga intilishini aks ettiradi. Boshqa tadqiqotchilar, xususan C.Carver va M.Scheier tomonidan koping strategiyalarining kengaytirilgan modellari ishlab chiqilgan bo‘lib, ularda shaxsning kognitiv, emotsional va bixevioral reaksiyalari chuqur tahlil qilingan.[2]

Koping strategiyalarini o‘rganishda gumanistik va kognitiv-bixevioral yondashuvlar ham muhim o‘rin tutadi. Gumanistik psixologiya nuqtai nazaridan koping shaxsning o‘z-o‘zini rivojlantirish va ichki resurslarini safarbar etish jarayoni sifatida qaralsa, kognitiv yondashuvda stress holatlarini idrok etish va qayta baholash mexanizmlari asosiy omil sifatida talqin qilinadi. Shu jihatdan koping strategiyalarining samaradorligi shaxsning tafakkur uslubi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasiga bog‘liq ekanligi ta’kidlanadi.

Metodologik jihatdan mazkur muammoni o‘rganishda kompleks yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Tadqiqot jarayonida nazariy va empirik metodlar uyg‘unligi ta’minlanadi. Nazariy metodlar qatoriga ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va tizimlashtirish kiradi. Bu usullar orqali koping strategiyalarining mazmuni, turlari va rivojlanish qonuniyatlari aniqlanadi.

Empirik tadqiqotlarda esa psixodiagnostik metodlar keng qo‘llaniladi. Jumladan, so‘rovnomalar, testlar, kuzatish va suhbat metodlari orqali shaxsning koping strategiyalari aniqlanadi. Keng tarqalgan diagnostika vositalari sifatida “Ways of Coping Questionnaire”, “COPE Inventory” kabi metodikalardan foydalaniladi. Ushbu metodikalar shaxsning stress vaziyatlarida qanday strategiyalarni tanlashini va ularning samaradorligini baholash imkonini beradi.

Shuningdek, tadqiqotlarda statistik tahlil usullari – korrelyatsion tahlil, faktor tahlil va dispersion tahlil kabi usullardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bu usullar orqali koping strategiyalarining boshqa psixologik ko‘rsatkichlar, jumladan, emotsional intellekt, stress darajasi va shaxsiy xususiyatlar bilan bog‘liqligi aniqlanadi.

Koping strategiyalarini o‘rganishga oid adabiyotlar tahlili mazkur tushunchaning ko‘p qirrali va kompleks xarakterga ega ekanligini ko‘rsatadi. Uning nazariy va metodologik asoslarini chuqur o‘rganish shaxsning stressga moslashuv mexanizmlarini anglash hamda samarali psixologik-pedagogik tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Muhokama

Zamonaviy psixologiyada koping strategiyalarining nazariy asoslari va tasnifini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, mazkur tushuncha shaxsning stress holatlariga moslashuvini tushuntirishda muhim ilmiy kategoriya hisoblanadi. Turli nazariy yondashuvlar kopingni turlicha talqin qilsa-da, ularning umumiy jihati, shaxsning stress omillariga faol javob reaksiyalarini izohlashga qaratilganligidir.

Xususan, koping strategiyalarini o‘rganishda N.Endler va J.Parker tomonidan ishlab chiqilgan yondashuv alohida ahamiyatga ega. Ularning konsepsiyasiga ko‘ra, koping strategiyalar uch asosiy yo‘nalishga ajratiladi: vazifaga (task-oriented), emotsiyaga (emotion-oriented) va qochishga (avoidance-oriented) yo‘naltirilgan strategiyalar.[3] Bu tasnif koping jarayonini yanada aniq va tizimli ravishda tushuntirish imkonini beradi hamda shaxsning stress vaziyatlaridagi xulq-atvorini kompleks tahlil qilishga xizmat qiladi.

Shuningdek, koping strategiyalarini ko‘p qirrali tizim sifatida tahlil qilishda E.Frydenberg va R.Lewis tadqiqotlari ham muhim o‘rin tutadi. Ular o‘smirlar va talabalarda koping strategiyalarini o‘rganib, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, muammoni hal qilish va ichki resurslarni safarbar etish kabi omillarni alohida ajratib ko‘rsatgan.[5] Bu yondashuv kopingni nafaqat individual, balki ijtimoiy-psixologik jarayon sifatida qarashga imkon beradi.

Bundan tashqari, kopingni tizimlashtirishga qaratilgan yondashuvlardan biri sifatida J.Amirkhan tomonidan ishlab chiqilgan modelni keltirish mumkin. U koping strategiyalarni uchta asosiy guruhga muammoni hal qilish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash izlash va qochish strategiyalariga ajratadi.[1] Bu tasnif koping jarayonini empirik tadqiqotlar asosida tahlil qilishda samarali vosita sifatida qo‘llaniladi.

Zamonaviy tadqiqotlarda koping strategiyalarining dinamik xususiyatiga ham alohida e’tibor qaratiladi. Ya’ni koping strategiyalar qat’iy va o‘zgarmas emas, balki vaziyatga, shaxs xususiyatlariga va tashqi omillarga qarab o‘zgarib boradi. Shu jihatdan, koping jarayonini bir

vaqtning o‘zida kognitiv, emotsional va bixevioral komponentlarni qamrab oluvchi kompleks tizim sifatida o‘rganish muhim ahamiyatga ega.

Muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, koping strategiyalarining samaradorligi ularning qaysi turga mansubligidan ko‘ra, ularning vaziyatga mosligi bilan belgilanadi. Masalan, nazorat qilinadigan vaziyatlarda muammoga yo‘naltirilgan strategiyalar samarali bo‘lsa, nazorat qilib bo‘lmaydigan holatlarda emotsiyaga yo‘naltirilgan yoki qabul qilishga asoslangan strategiyalar ustunlik qilishi mumkin .

Zamonaviy psixologiyada koping strategiyalarini o‘rganish ko‘p qirrali va integrativ yondashuvni talab qiladi. Yangi tadqiqotchilar tomonidan taklif etilgan modellar koping jarayonini yanada chuqur va tizimli ravishda tushunishga xizmat qilib, uning ta’lim, psixoterapiya va shaxsiy rivojlanish sohalaridagi amaliy ahamiyatini oshiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy psixologiyada koping strategiyalarining nazariy asoslari va tasnifini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, koping shaxsning stress va muammoli vaziyatlarga moslashuvini ta’minlovchi muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. Turli ilmiy yondashuvlar kopingni har xil jihatdan izohlasa-da, ularning barchasi uni shaxsning faol adaptatsiya jarayoni sifatida talqin qiladi.

Koping strategiyalarining tasnifida asosan vazifaga yo‘naltirilgan, emotsiyaga yo‘naltirilgan va qochishga asoslangan turlar ajratiladi. Ularning har biri muayyan vaziyatlarda samarali bo‘lishi mumkin bo‘lib, tanlov vaziyat xususiyati va shaxsning individual imkoniyatlariga bog‘liq. Shuningdek, koping jarayonida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, shaxsiy resurslar va tajribaning ahamiyati katta ekanligi ta’kidlanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, koping strategiyalarining samaradorligi ularning qaysi turga mansubligidan ko‘ra, ularning vaziyatga mos ravishda to‘g‘ri tanlanishiga bog‘liq. Samarali koping shaxsning turli strategiyalarni moslashuvchan ravishda qo‘llay olish qobiliyati bilan belgilanadi. Bu esa shaxsning emotsional barqarorligi, stressga bardoshliligi va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari bilan uzviy bog‘liqdir.

Koping strategiyalarini o‘rganish zamonaviy psixologiyaning muhim va dolzarb yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Ayniqsa, ta’lim tizimida samarali koping ko‘nikmalarini shakllantirish shaxsning muvaffaqiyatli rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini ta’minlashda muhim o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Amirkhan J.H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. – Journal of Personality and Social Psychology, 1990.
2. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. – Journal of Personality and Social Psychology, 1989; Michael Scheier M.F., Charles Carver C.S. Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies. – Health Psychology, 1985.
3. Endler N.S., Parker J.D.A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. – Journal of Personality and Social Psychology, 1990.
4. Eshnayev N.J. “Theoretical Foundations of Using Coping Strategies in Modern Psychology” // American Journal Of Social Sciences And Humanity Research in Volume 05 Issue 04 April 2025. -B.118-122.

5. Frydenberg E., Lewis R. Adolescent Coping Scale: Administrator's Manual. – Melbourne: Australian Council for Educational Research, 1993.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984; Susan Folkman S., Richard Lazarus R.S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. – Journal of Personality and Social Psychology, 1985.