

KOPING STRATEGIYALARI RIVOJLANISHINING XORIJIY VA MILLIY ILMIY YONDASHUVLARI

Kosimov Muxamatali Hakimovich
Quruqlikdagi qo'shinlar instituti katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqolada koping strategiyalari tushunchasining nazariy asoslari, uning shakllanishi va rivojlanishiga oid xorijiy hamda milliy ilmiy yondashuvlar tahlil qilingan. Koping strategiyalarining insonning stressli vaziyatlarga moslashuvi, psixologik barqarorligi, shaxsiy rivojlanishi va kasbiy faoliyati samaradorligiga ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritilgan.

Kalit so'zlar: koping strategiyasi, stress, psixologik moslashuv, psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, shaxs rivojlanishi, ta'lim jarayoni, talabalar, psixologik himoya, adaptatsiya, emotsional barqarorlik.

Introduction

Аннотация. В данной статье проанализированы теоретические основы понятия копинг-стратегий, а также зарубежные и отечественные научные подходы к их формированию и развитию. На основе научных источников раскрыто влияние копинг-стратегий на адаптацию человека к стрессовым ситуациям, его психологическую устойчивость, личностное развитие и эффективность профессиональной деятельности.

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс, психологическая адаптация, психологическая устойчивость, управление стрессом, развитие личности, образовательный процесс, студенты, психологическая защита, адаптация, эмоциональная устойчивость.

Abstract

This article analyzes the theoretical foundations of the concept of coping strategies, as well as foreign and national scientific approaches to their formation and development. Based on scientific sources, the study examines the impact of coping strategies on individuals' adaptation to stressful situations, psychological resilience, personal development, and the effectiveness of their professional activities.

Keywords: coping strategies, stress, psychological adaptation, psychological resilience, stress management, personality development, educational process, students, psychological defense, adaptation, emotional resilience.

XXI asrda jamiyatning jadal raqamlashuvi, axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi hamda global inqirozlar inson psixikasiga tobora katta bosim o'tkazmoqda. Ayniqsa, ta'lim tizimida tahsil olayotgan yoshlar doimiy intellektual yuklama, imtihonlar, kasbiy tanlov, ijtimoiy munosabatlar hamda kelajakka oid noaniqliklar ta'sirida turli stress holatlariga duch kelmoqdalar. Bunday sharoitda shaxsning stress vaziyatlarini yengib o'tish qobiliyati uning psixologik barqarorligi, emotsional holati va hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi [1].

Psixologiya fanining zamonaviy yo'nalishlaridan biri sifatida koping strategiyalari aynan stressli vaziyatlarda insonning moslashuv mexanizmlarini o'rganadi. Mazkur yo'nalish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo'lib, shaxsning ruhiy salomatligini saqlash, kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

So'nggi yillarda koping strategiyalarini o'rganish bo'yicha xorijiy mamlakatlarda keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan bo'lsa, O'zbekistonda ham mazkur yo'nalish psixologik xizmat tizimi, ta'lim psixologiyasi va yoshlar psixologiyasi sohalarida izchil rivojlanib bormoqda. Shu bois xorijiy va milliy ilmiy qarashlarni taqqoslash hamda ularning umumiy va farqli jihatlarini aniqlash dolzarb ilmiy vazifalardan biri hisoblanadi.

Koping strategiyalari tushunchasining ilmiy shakllanishi

Koping strategiyalari psixologiya fanining nisbatan yangi, ammo juda tez rivojlanayotgan ilmiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. «Koping» (inglizcha coping) atamasi «qiyinchilikni yengib o'tish», «moslashish», «kurashish» yoki «muammoni hal qilish» ma'nolarini anglatuvchi to cope with iborasidan kelib chiqqan. Ilmiy adabiyotlarda mazkur tushuncha insonning stressli, murakkab yoki inqirozli hayotiy vaziyatlarga ongli ravishda javob qaytarishi, ularga moslashishi hamda salbiy ta'sirini kamaytirishga qaratilgan kognitiv, emotsional va xulqiy harakatlari majmuasi sifatida talqin qilinadi.

Koping strategiyalari haqidagi ilmiy qarashlarning shakllanishi stress nazariyasining rivojlanishi bilan uzviy bog'liq. XX asrning o'rtalarigacha stress asosan fiziologik nuqtai nazardan o'rganilgan bo'lib, kanadalik olim Hans Selye uni organizmning tashqi ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Uning «Umumiy adaptatsion sindrom» nazariyasi inson organizmining har qanday kuchli ta'sirga javoban kechadigan bosqichlarini – xavotirlanish, qarshilik ko'rsatish va charchash bosqichlarini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Mazkur yondashuv keyinchalik stressni psixologik nuqtai nazardan o'rganish uchun muhim ilmiy asos vazifasini bajardi.

1970–1980 yillarga kelib stressga nisbatan faqat fiziologik emas, balki psixologik va kognitiv yondashuvlar ham shakllana boshladi. Bu davrda amerikalik olimlar Richard Lazarus va Syuzan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion stress nazariyasi koping tadqiqotlarida yangi bosqichni boshlab berdi. Mazkur nazariyaga ko'ra, stress tashqi vaziyatning o'zi bilan emas, balki insonning ushbu vaziyatni qanday baholashi va unga qanday munosabat bildirishi bilan belgilanadi. Demak, bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha stress darajasini keltirib chiqarishi mumkin. Bu esa shaxsning tajribasi, bilimlari, emotsional holati, ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi va individual xususiyatlari bilan bog'liqdir.

Lazarus va Folkman inson stressli vaziyatga duch kelganda avvalo uning ahamiyatini baholashini (birlamchi baholash), keyin esa uni yengish uchun mavjud imkoniyatlarini aniqlashini (ikkilamchi baholash) ta'kidlaydilar. Aynan shu baholash jarayoni natijasida inson muayyan koping strategiyasini tanlaydi. Agar shaxs vaziyatni nazorat qilish mumkin deb hisoblasa, u muammoga yo'naltirilgan strategiyalarni qo'llaydi. Agar vaziyatni o'zgartirish imkoniyati cheklangan bo'lsa, emotsional holatni boshqarishga qaratilgan strategiyalardan foydalanadi [3].

Keyingi yillarda koping strategiyalari nazariyasi yanada takomillashtirildi. Charlz Karver, Maykl Shayyer va Jagdish Vayntraub tomonidan ishlab chiqilgan COPE modeli kopingning ko'plab turlarini tizimlashtirdi. Unda faol harakat qilish, rejalashtirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish, ijobiy qayta baholash, qabul qilish, hazil, diniy e'tiqodga tayanish kabi konstruktiv strategiyalar bilan bir qatorda inkor qilish, o'zini ayblash, muammodan qochish, moddalarga qaramlik kabi samarasiz strategiyalar ham ajratib ko'rsatildi. Bu klassifikatsiya hozirgi kunda ham psixologik diagnostika va ilmiy tadqiqotlarda keng qo'llaniladi.

Zamonaviy psixologiyada koping strategiyalari kognitiv-povedenchilik nazariyasi, gumanistik psixologiya, pozitiv psixologiya hamda rezilientlik (psixologik chidamlilik) konsepsiyasi bilan uzviy bog'liq holda o'rganilmoqda. Pozitiv psixologiya vakillari kopingni insonning ichki psixologik resurslarini safarbar etish vositasi sifatida baholaydilar. Ular konstruktiv koping strategiyalari nafaqat stress ta'sirini kamaytirish, balki shaxsning ijobiy rivojlanishi, hayotdan qoniqish darajasini oshirish va psixologik farovonlikni ta'minlashga ham xizmat qilishini ta'kidlaydilar.

Hozirgi kunda koping strategiyalari psixologiyaning deyarli barcha sohalarida qo'llanilmoqda. Ta'lim psixologiyasida ular talabalarning imtihon stressini yengish, o'quv motivatsiyasini saqlash va ta'lim muhitiga moslashuvini ta'minlashda muhim vosita sifatida qaralmoqda. Kasbiy psixologiyada mehnat faoliyatidagi stresslarni boshqarish, emotsional charchoq va professional yong'in (burnout) sindromining oldini olish uchun konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Klinik psixologiyada esa depressiya, xavotirli buzilishlar, posttravmatik stress sindromi va boshqa ruhiy holatlarning profilaktikasi hamda psixokorreksiyasida koping mexanizmlaridan samarali foydalanilmoqda.

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalarning rivojlanishi koping strategiyalarini tadqiq qilishda yangi imkoniyatlarni ochib berdi. Onlayn psixologik diagnostika, mobil ilovalar, sun'iy intellekt asosidagi psixologik maslahat tizimlari, virtual reallik texnologiyalari va raqamli psixoterapiya platformalari insonning stress holatini tezkor baholash, individual koping profilini aniqlash hamda shaxsiy psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish imkonini bermoqda. Bu esa koping strategiyalari nazariyasining zamonaviy psixologiya, pedagogika va raqamli ta'lim muhiti bilan integratsiyalashuvini yanada kuchaytirmoqda.

Xorijiy olimlarning koping strategiyalari bo'yicha ilmiy yondashuvlari

Koping strategiyalari nazariyasi xorijiy psixologiya fanining eng keng o'rganilgan yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab stress psixologiyasi,

kognitiv psixologiya, shaxs psixologiyasi va sogʻliq psixologiyasi sohalarida olib borilgan tadqiqotlar natijasida koping strategiyalarining nazariy va amaliy asoslari shakllandi. Xorijiy olimlar kopingni insonning tashqi va ichki stress omillariga nisbatan ongli ravishda tanlaydigan kognitiv, emotsional va xulqiy javoblari tizimi sifatida baholaydilar. Ularning tadqiqotlari stressni boshqarish, psixologik barqarorlikni taʼminlash, kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiluvchi samarali mexanizmlarni aniqlashga qaratilgan [5].

Koping strategiyalari nazariyasining eng muhim asoschilaridan biri amerikalik psixolog Richard S. Lazarus (Richard S. Lazarus) hisoblanadi. U stressni inson va atrof-muhit oʻrtasidagi oʻzaro taʼsir jarayoni sifatida talqin qildi. Lazarusning taʼkidlashicha, inson uchun stressni keltirib chiqaradigan asosiy omil voqeaning oʻzi emas, balki uning shaxs tomonidan qanday baholanishidir. Agar inson muayyan vaziyatni oʻz imkoniyatlaridan yuqori talab qoʻyuvchi holat sifatida qabul qilsa, stress yuzaga keladi. Shu nuqtai nazardan u stress jarayonini kognitiv baholash nazariyasi orqali tushuntirdi. Bu nazariyaga muvofiq shaxs avval vaziyatning ahamiyatini baholaydi, keyin esa uni yengish uchun qanday imkoniyatlarga egaligini aniqlaydi. Aynan shu baholash jarayoni koping strategiyasining tanlanishini belgilaydi.

Lazarus bilan hamkorlikda faoliyat yuritgan Syuzan Folkman (Susan Folkman) koping strategiyalari nazariyasini yanada rivojlantirdi. Uning tadqiqotlarida koping dinamik jarayon sifatida koʻrib chiqilib, insonning hayotiy tajribasi, ijtimoiy muhiti va psixologik resurslari oʻzgarishi bilan koping strategiyalari ham oʻzgarib borishi ilmiy jihatdan asoslangan. Folkman koping strategiyalarini ikki asosiy guruhga ajratdi: muammoga yoʻnaltirilgan va emotsiyaga yoʻnaltirilgan koping. Muammoga yoʻnaltirilgan strategiyalar stress manbasini bartaraf etish, rejalashtirish, qaror qabul qilish va amaliy choralar koʻrishga qaratilgan boʻlsa, emotsiyaga yoʻnaltirilgan strategiyalar insonning hissiy holatini boshqarish, xavotirni kamaytirish va ichki muvozanatni saqlashga xizmat qiladi. Keyingi tadqiqotlar ushbu tasnifning universal xususiyatga ega ekanligini koʻrsatdi va u bugungi kunda ham eng koʻp qoʻllaniladigan nazariy modellardan biri hisoblanadi.

Koping strategiyalarini chuqur oʻrgangan olimlardan yana biri Charlz S. Karver (Charles S. Carver) hisoblanadi. U Maykl Shayyer (Michael Scheier) va Jagdish Vayntraub (Jagdish Weintraub) bilan hamkorlikda COPE hamda keyinchalik Brief COPE psixodagnostik metodikalarini ishlab chiqdi. Ushbu metodikalar koping strategiyalarini ilmiy tadqiq qilishda eng ishonchli va keng tarqalgan instrumentlardan biri hisoblanadi. Karver kopingning bir nechta mustaqil shakllarini ajratib koʻrsatdi. Ularga faol harakat qilish, rejalashtirish, ijtimoiy yordam izlash, ijobiy qayta baholash, qabul qilish, diniy eʼtiqodga tayanish, hazildan foydalanish, diqqatni chalgʻitish, muammodan qochish, oʻzini ayblash, inkor qilish va boshqalar kiradi. Olim konstruktiv strategiyalar insonning psixologik barqarorligini oshirishini, destruktiv strategiyalar esa stressning kuchayishiga va ruhiy buzilishlar xavfining ortishiga sabab boʻlishini taʼkidlaydi.

Koping strategiyalari nazariyasining rivojlanishida Norma Xaan (Norma Haan) ham muhim hissa qoʻshgan. U kopingni inson shaxsining yetukligi va psixologik rivojlanishi bilan bogʻliq holda tahlil qildi. Uning fikricha, yetuk shaxs murakkab vaziyatlarda konstruktiv koping

strategiyalaridan foydalanishga moyil bo'ladi, psixologik himoya mexanizmlariga ortiqcha tayanish esa shaxsning stressni samarali yengish imkoniyatlarini cheklaydi. Xaan koping, psixologik himoya va adaptatsiya tushunchalarini o'zaro farqlab, ularning har biri inson psixikasida turlicha vazifani bajarishini ilmiy jihatdan asosladi.

Amerikalik olim Sheldon Koen (Sheldon Cohen) stressni boshqarishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyatini tadqiq qildi. Uning ishlarida oila, do'stlar, hamkasblar va ijtimoiy muhit tomonidan ko'rsatiladigan yordam insonning stressga chidamliligini sezilarli darajada oshirishi isbotlangan. Koenning tadqiqotlari ijtimoiy resurslar koping jarayonining ajralmas qismi ekanligini ko'rsatdi. Bu yondashuv keyinchalik ta'lim psixologiyasi, mehnat psixologiyasi va tibbiy psixologiya sohalarida keng qo'llanila boshladi.

Koping strategiyalari masalasi ****Albert Bandura (Albert Bandura)****ning o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) nazariyasi bilan ham chambarchas bog'liq. Banduraning ta'kidlashicha, inson o'z imkoniyatlariga qanchalik yuqori ishonsa, murakkab vaziyatlarda konstruktiv koping strategiyalarini qo'llash ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi. Aksincha, o'z kuchiga ishonchning pastligi muammodan qochish, xavotirlanish va passiv xulq-atvor kabi samarasiz strategiyalarning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli zamonaviy psixologik treninglarda shaxsning o'z-o'ziga ishonchini oshirish koping qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim sharti sifatida qaraladi.

Keyingi yillarda koping strategiyalari pozitiv psixologiya va rezilientlik (resilience) konsepsiyalari bilan uzviy bog'liq holda o'rganilmoqda. Bu yo'nalish vakillari, jumladan Martin Seligman (Martin Seligman), Ann Masten (Ann Masten) va Jorj Bonanno (George Bonanno) insonning ichki psixologik resurslari, optimizm, ijobiy fikrlash va hayotiy qiyinchiliklardan keyin tez tiklanish qobiliyatini koping samaradorligining asosiy omillari sifatida baholaydilar. Ularning tadqiqotlarida konstruktiv koping strategiyalari nafaqat stressni yengish, balki shaxsiy o'sish, psixologik farovonlik va hayotdan qoniqish darajasini oshirishga xizmat qilishi ko'rsatilgan.

Xorijiy tadqiqotlarda koping strategiyalari muayyan kasbiy guruhlar misolida ham keng o'rganilmoqda. Masalan, tibbiyot xodimlari, harbiy xizmatchilar, qutqaruvchilar, politsiya xodimlari, pedagoglar va talabalar ishtirokida olib borilgan tadqiqotlar yuqori stress sharoitida muammoga yo'naltirilgan koping, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish, emotsional o'zini boshqarish va psixologik chidamlilikni rivojlantirish kasbiy samaradorlikning muhim omili ekanligini tasdiqlagan. Shu bilan birga, muammodan qochish, alkogol yoki psixoaktiv moddalarga murojaat qilish, inkor qilish kabi strategiyalar kasbiy charchoq, depressiya va psixologik iztirob xavfini oshirishi aniqlangan.

So'nggi o'n yilliklarda koping strategiyalarini o'rganish raqamli texnologiyalar bilan ham uyg'unlashmoqda. AQSH, Kanada, Germaniya, Finlyandiya, Yaponiya va Avstraliya olimlari sun'iy intellekt, mobil psixodiagnostika, onlayn psixoterapiya platformalari, virtual reallik muhiti va raqamli monitoring tizimlaridan foydalangan holda koping jarayonlarini baholash bo'yicha tadqiqotlar olib bormoqdalar. Bunday yondashuvlar insonning stress holatini real vaqt rejimida kuzatish, uning koping profilini aniqlash va individual psixologik yordam dasturlarini shakllantirish imkonini bermogda.

Xorijiy ilmiy tadqiqotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, koping strategiyalari shaxsning stressga munosabatini belgilovchi ko'p qirrali psixologik mexanizm bo'lib, uning samaradorligi kognitiv jarayonlar, emotsional holat, shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy muhit va madaniy omillarning o'zaro ta'siri bilan belgilanadi. Bugungi kunda koping strategiyalari psixologiya, pedagogika, tibbiyot, menejment, harbiy psixologiya va ta'lim sohalarida keng qo'llanilayotgan universal ilmiy konsepsiya sifatida e'tirof etilmoqda. Shu bois xorijiy olimlar tomonidan yaratilgan nazariy modellar va empirik tadqiqotlar milliy psixologik tadqiqotlarni rivojlantirish, ta'lim muassasalarida stressga chidamlilikni shakllantirish hamda talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlash uchun muhim ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

Milliy ilmiy yondashuvlarning xususiyatlari

O'zbekistonda koping strategiyalarini o'rganish mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida so'nggi yillarda faol rivojlanib borayotgan bo'lsa-da, uning nazariy va amaliy asoslari milliy psixologiya, pedagogika, yosh psixologiyasi, shaxs psixologiyasi hamda pedagogik psixologiya sohalarida amalga oshirilgan tadqiqotlarga tayanadi. Milliy ilmiy yondashuvlarda koping strategiyalari insonning faqat individual psixologik xususiyatlari bilan emas, balki uning ma'naviy qadriyatlari, milliy an'analari, ijtimoiy munosabatlari, oilaviy muhiti va tarbiya tizimi bilan ham uzviy bog'liq holda tahlil qilinadi. Bu jihat milliy tadqiqotlarning xorijiy ilmiy yondashuvlardan farq qiluvchi muhim xususiyatlaridan biri hisoblanadi [4].

Milliy psixologiya maktabi vakillari inson shaxsining shakllanishida milliy qadriyatlar, ma'naviy muhit, ijtimoiy munosabatlar va axloqiy tarbiyaning hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydilar. Shu nuqtai nazardan stressni yengib o'tish jarayoni ham insonning ichki psixologik imkoniyatlari bilan bir qatorda uning ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi, oiladagi munosabatlari, milliy urf-odatlar va ma'naviy tarbiyasi bilan belgilanadi. Milliy yondashuvlarda koping strategiyalari shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlovchi kompleks ijtimoiy-psixologik tizim sifatida qaraladi.

O'zbekiston psixologiya fani rivojiga munosib hissa qo'shgan olimlar, jumladan E. G'. G'oziyev, M. G. Davletshin, Z. T. Nishonova, G. B. Shoumarov va boshqa tadqiqotchilarning ilmiy ishlarida shaxsning psixologik rivojlanishi, irodaviy sifatlari, emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi hamda kasbiy shakllanishi bilan bog'liq masalalar keng yoritilgan. Garchi ularning ishlarida «koping strategiyasi» atamasi har doim ham alohida termin sifatida qo'llanilmagan bo'lsa-da, stressni yengish, psixologik moslashuv, irodaviy boshqaruv, emotsional o'zini nazorat qilish va qiyin vaziyatlarda samarali qaror qabul qilishga oid g'oyalar koping nazariyasining milliy ilmiy asoslarini tashkil etadi.

E. G'. G'oziyevning shaxs psixologiyasiga oid tadqiqotlarida insonning ruhiy rivojlanishi, ongli faoliyati, irodasi va o'zini boshqarish qobiliyati muhim psixologik omil sifatida talqin qilinadi. Olimning fikricha, shaxs murakkab hayotiy vaziyatlarda faqat tashqi sharoitlar ta'sirida emas, balki o'zining bilimlari, tajribasi, irodaviy sifatlari va ma'naviy qadriyatlari asosida qaror qabul qiladi. Bu yondashuv koping strategiyalarining kognitiv va irodaviy jihatlarini milliy psixologiya nuqtai nazaridan tushunish uchun muhim ahamiyatga ega.

M. G. Davletshinning ishlarida shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi, emotsional holatlari, muloqot madaniyati va psixologik barqarorligini ta'minlovchi omillar chuqur tahlil qilingan. Uning tadqiqotlarida insonning psixologik barqarorligi tashqi stress omillariga qarshi turishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etishi ta'kidlanadi. Davletshin shaxsning ijtimoiy faolligi, hayotiy pozitsiyasi va ijobiy motivatsiyasi stressga chidamlilikni oshirishga xizmat qilishini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Z. T. Nishonovanning yosh va pedagogik psixologiya sohasidagi tadqiqotlari talabalar va yoshlarning ta'lim muhitiga moslashuvi, kasbiy shakllanishi hamda shaxsiy rivojlanishi jarayonlarini qamrab oladi. Olim ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash, motivatsiyani rivojlantirish, ijobiy emotsional muhit yaratish va talabalarning mustaqil fikrlash qobiliyatini shakllantirish stressni kamaytirishning muhim omillari ekanligini ta'kidlaydi. Bu g'oyalar talabalarda konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirishning pedagogik asoslarini belgilab beradi.

G. B. Shoumarovning oila psixologiyasi va ijtimoiy munosabatlarga bag'ishlangan tadqiqotlarida oila muhiti shaxs psixologik salomatligining asosiy manbai sifatida baholanadi. Olimning fikricha, mehr-oqibat, o'zaro hurmat, emotsional qo'llab-quvvatlash va sog'lom psixologik muhit insonning stress holatlarini samarali yengib o'tishida muhim ahamiyatga ega. Bu esa milliy muhitda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash koping strategiyalarining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri ekanligini ko'rsatadi.

Milliy ilmiy yondashuvlarning yana bir muhim xususiyati – ma'naviy qadriyatlarga tayanishdir. O'zbek xalqining ko'p asrlik ma'naviy merosi, milliy an'analari, bag'rikenglik, sabr-toqat, mehr-oqibat, hamjihatlik va kattalarga hurmat kabi qadriyatlari insonning psixologik barqarorligini saqlashda muhim ijtimoiy resurs sifatida qaraladi. Qiyin hayotiy vaziyatlarda insonning sabrli bo'lishi, yaqinlari bilan maslahatlashishi, jamoa yordamiga tayanishi va ma'naviy qo'llab-quvvatlashga intilishi milliy koping xususiyatlarining o'ziga xos ko'rinishlaridir.

So'nggi yillarda mamlakatimizda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish hamda yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlashga qaratilgan islohotlar koping strategiyalarini ilmiy o'rganish uchun yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning adaptatsiya jarayoni, imtihon stressi, kasbiy motivatsiyasi, emotsional intellekti va psixologik barqarorligini baholashga qaratilgan tadqiqotlar kengayib bormoqda. Bu tadqiqotlarda konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish orqali ta'lim sifati, akademik muvaffaqiyat va psixologik farovonlikni oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Shu bilan birga, harbiy ta'lim muassasalari, tibbiyot oliygohlari, huquqni muhofaza qiluvchi organlar uchun kadrlar tayyorlovchi ta'lim muassasalari hamda pedagogika yo'nalishlarida stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Bu sohalarda koping strategiyalari kasbiy kompetensiyaning muhim tarkibiy qismi sifatida baholanib, ularni shakllantirish bo'yicha maxsus psixologik treninglar, ta'lim dasturlari va profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqilmoqda.

Zamonaviy milliy tadqiqotlarda xorijiy ilmiy yondashuvlarni milliy mentalitet, ma'naviy qadriyatlar va ijtimoiy muhit xususiyatlari bilan uyg'unlashtirish tendensiyasi kuzatilmoqda. Bu integrativ yondashuv xalqaro psixodiagnostik metodikalarni milliy sharoitga moslashtirish, stressni baholashning mahalliy modellarini ishlab chiqish hamda talabalar va turli kasb egalari uchun samarali psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratishga xizmat qilmoqda.

Xorijiy va milliy yondashuvlarning qiyosiy tahlili

Koping strategiyalarini o'rganishga doir xorijiy va milliy ilmiy yondashuvlar umumiy maqsadga – insonning stressli vaziyatlarga samarali moslashuvini ta'minlashga qaratilgan bo'lsa-da, ularning nazariy asoslari, metodologik yondashuvlari, tadqiqot obyekti va amaliy tatbiq etish mexanizmlarida ma'lum farqlar mavjud. Bu farqlar har bir mamlakatning ilmiy maktabi, madaniy muhiti, ijtimoiy qadriyatlar va ta'lim tizimining o'ziga xos xususiyatlari bilan izohlanadi. Shu bilan birga, ikki yondashuv bir-birini to'ldiruvchi jihatlariga ega bo'lib, ularni integratsiya qilish kopring strategiyalarini rivojlantirishning yanada samarali modellarini yaratish imkonini beradi [2].

Xorijiy ilmiy tadqiqotlarda kopring strategiyalari asosan kognitiv psixologiya, stress nazariyasi, bixevioral psixologiya, pozitiv psixologiya va sog'liq psixologiyasi nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. Bu yondashuvlarda insonning stressga munosabati individual psixologik xususiyatlar, kognitiv baholash jarayonlari, emotsional holati va shaxsiy resurslari bilan izohlanadi. Xorijiy olimlar kopring strategiyalarini aniqlash uchun ilmiy jihatdan valid va ishonchli psixodiagnostik metodikalardan, eksperimental tadqiqotlardan, statistik tahlil usullaridan hamda uzoq muddatli empirik kuzatuvlardan keng foydalanadilar. Natijada kopring jarayonining psixologik mexanizmlari chuqur tahlil qilinib, ularni baholash va rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan modellar ishlab chiqilgan.

Milliy ilmiy yondashuvlarda esa kopring strategiyalari insonning individual xususiyatlari bilan bir qatorda milliy mentalitet, ma'naviy qadriyatlar, oila instituti, jamoaviy munosabatlar va tarbiyaviy muhit bilan uzviy bog'liq holda qaraladi. Milliy tadqiqotlarda insonning stressni yengish qobiliyati uning irodaviy sifatleri, ma'naviy kamoloti, axloqiy tarbiyasi, ijtimoiy munosabatlari va oilaviy qo'llab-quvvatlanishi bilan chambarchas bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Shu sababli milliy yondashuvlar psixologik va pedagogik omillarni birgalikda o'rganishga ko'proq e'tibor qaratadi.

Ikkala yondashuvning umumiy jihati shundaki, ular stressning inson hayotiga ta'sirini kamaytirishda konstruktiv kopring strategiyalarining ahamiyatini e'tirof etadi. Xorijiy olimlar ham, milliy tadqiqotchilar ham muammoni tahlil qilish, rejalashtirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish, emotsional o'zini boshqarish va ijobiy fikrlash kabi strategiyalarni eng samarali yondashuvlar sifatida baholaydilar. Shuningdek, har ikki ilmiy maktab stressni yengishda shaxsning ichki psixologik resurslari muhim o'rin tutishini ta'kidlaydi.

Biroq ular o'rtasidagi asosiy farq tadqiqotning metodologik yo'nalishida namoyon bo'ladi. Xorijiy olimlar ko'proq empirik tadqiqotlar, psixometrik baholash, faktor tahlili, longityud kuzatuvlar va eksperimental usullarga tayansalar, milliy tadqiqotlarda nazariy tahlil,

pedagogik kuzatuv, suhbat, anketa, psixologik diagnostika va ta'lim amaliyoti natijalariga asoslangan yondashuvlar ustunlik qiladi. Bu holat milliy psixologiya fanida empirik tadqiqotlar ko'lamini yanada kengaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot obyekti nuqtai nazaridan ham muayyan farqlar mavjud. Xorijiy tadqiqotlarda koping strategiyalari turli ijtimoiy guruhlar – talabalar, tibbiyot xodimlari, harbiy xizmatchilar, politsiya xodimlari, qutqaruvchilar, menejerlar, sportchilar, nogironligi bo'lgan shaxslar va boshqa aholi qatlamlari misolida o'rganiladi. Milliy tadqiqotlarda esa asosiy e'tibor talabalar, pedagoglar, yoshlar, oila instituti va ta'lim muhitidagi psixologik jarayonlarga qaratiladi. So'nggi yillarda harbiy xizmatchilar, huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlari hamda tibbiyot sohasi mutaxassisleri ishtirokidagi tadqiqotlar soni ham oshib bormoqda.

Xorijiy olimlar koping strategiyalarini baholashda COPE, Brief COPE, Ways of Coping Questionnaire, CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) kabi xalqaro standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikalardan keng foydalanadilar. Bu instrumentlar koping strategiyalarining turlari, intensivligi va samaradorligini aniq statistik ko'rsatkichlar asosida baholash imkonini beradi. Milliy tadqiqotlarda ham ushbu metodikalardan foydalanishga qiziqish ortib bormoqda, biroq ularni milliy madaniy muhit, til xususiyatlari va ijtimoiy qadriyatlarga moslashtirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Ta'lim sohasidagi yondashuvlarni taqqoslaganda ham muayyan farqlar kuzatiladi. Xorijiy mamlakatlarda koping strategiyalarini rivojlantirish ta'lim dasturlarining ajralmas qismi sifatida qaralib, talabalar uchun stressni boshqarish, emotsional intellekt, psixologik barqarorlik va rezilientlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus kurslar hamda treninglar tashkil etiladi. Milliy ta'lim tizimida ham bu yo'nalishda muayyan ishlar amalga oshirilmoqda, ammo koping strategiyalarini o'quv rejalariga tizimli ravishda integratsiya qilish, psixologik xizmat faoliyatini ilmiy asosda takomillashtirish va profilaktik dasturlarni keng joriy etish imkoniyatlari hali ham mavjud.

Zamonaviy ilmiy tendensiyalar xorijiy va milliy yondashuvlarning o'zaro integratsiyasini talab etmoqda. Xorijiy tadqiqotlarda ishlab chiqilgan nazariy modellar, psixodiagnostik instrumentlar va ilmiy metodlar milliy psixologik xususiyatlar, madaniy qadriyatlar va ta'lim tizimi talablari bilan uyg'unlashtirilganda yanada samarali natijalarga erishish mumkin. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalari talabalarida stressga chidamlilik, emotsional intellekt, psixologik barqarorlik va konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish bo'yicha milliy modellarni ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda raqamli ta'lim muhiti, sun'iy intellekt texnologiyalari, psixologik monitoring tizimlari va onlayn maslahat platformalarining joriy etilishi koping strategiyalarini o'rganishga yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Xorijiy mamlakatlarda ushbu texnologiyalar keng qo'llanilayotgan bo'lsa, milliy ta'lim tizimida ham ularni bosqichma-bosqich tatbiq etish psixologik xizmat samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin. Bu jarayonda milliy qadriyatlar, ijtimoiy muhit va madaniy xususiyatlarni hisobga olgan holda zamonaviy raqamli psixodiagnostika va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Yuqoridagilarni inobatga olib quyidagicha xulosa qilishimiz mumkin, olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, koping strategiyalari insonning turli stressli va murakkab hayotiy vaziyatlarga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlovchi muhim psixologik mexanizmlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy psixologiyada mazkur tushuncha shaxsning stress ta'sirini kamaytirish, emotsional muvozanatni saqlash, psixologik barqarorligini mustahkamlash hamda shaxsiy va kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashning muhim omili sifatida e'tirof etilmoqda. Shu bois koping strategiyalarini ilmiy jihatdan o'rganish nafaqat psixologiya, balki pedagogika, tibbiyot, menejment, harbiy psixologiya va boshqa sohalar uchun ham dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Maqolada ko'rib chiqilgan xorijiy ilmiy manbalar tahlili Richard Lazarus, Syuzan Folkman, Charlz Karver, Norma Xaan, Albert Bandura va boshqa olimlar tomonidan ishlab chiqilgan nazariy modellar koping strategiyalarining kognitiv, emotsional va xulqiy jihatlarini chuqur ilmiy asoslab berganligini ko'rsatdi. Ular stressning inson faoliyatiga ta'sirini baholash, konstruktiv va destruktiv koping strategiyalarini farqlash hamda shaxsning psixologik resurslarini aniqlash bo'yicha universal ilmiy yondashuvlarni shakllantirgan. Ayniqsa, muammoga yo'naltirilgan koping, emotsiyaga yo'naltirilgan koping, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik rezilientlik va o'z-o'ziga ishonch kabi omillar stressga chidamlilikni ta'minlashning muhim shartlari sifatida asoslangan.

Milliy ilmiy yondashuvlarning tahlili esa O'zbekiston psixologiya maktabida koping strategiyalari insonning individual psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda milliy qadriyatlar, ma'naviy muhit, oila instituti, ijtimoiy munosabatlar va tarbiya tizimi bilan uzviy bog'liq holda o'rganilayotganligini ko'rsatdi. Milliy tadqiqotlarda insonning psixologik barqarorligini ta'minlashda sabr-toqat, bag'rikenglik, hamjihatlik, o'zaro hurmat, oilaviy qo'llab-quvvatlash va jamoaviy hamkorlik kabi milliy qadriyatlarga alohida e'tibor qaratilishi ushbu yondashuvning o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Bu esa milliy psixologiyaaning koping strategiyalarini madaniy va ijtimoiy omillar bilan uyg'un holda talqin qilishini ko'rsatadi.

Xorijiy va milliy yondashuvlarning qiyosiy tahlili ularning umumiy maqsadi insonning stressga moslashuvini ta'minlashdan iborat ekanligini, biroq nazariy asoslari, tadqiqot metodologiyasi va amaliy tatbiqida muayyan farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Xorijiy tadqiqotlarda empirik tahlil, psixodiagnostik metodikalar va statistik modellarga ko'proq e'tibor qaratilsa, milliy tadqiqotlarda psixologik jarayonlarni ma'naviy-ma'rifiy va ijtimoiy-pedagogik omillar bilan bog'liq holda tahlil qilish ustuvor ahamiyatga ega. Shu bilan birga, mazkur ikki yondashuv bir-birini inkor etmaydi, aksincha, ularni integratsiya qilish stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni rivojlantirishning yanada samarali modellarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida talabalarning konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish bo'yicha maqsadli psixologik-pedagogik ishlar olib borish zarurligini ko'rsatadi. Buning uchun ta'lim jarayoniga stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish, psixologik rezilientlikni shakllantirish, muloqot madaniyatini takomillashtirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus o'quv kurslari, treninglar va amaliy mashg'ulotlarni joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, ta'lim muassasalari psixologik xizmatlari faoliyatini takomillashtirish, talabalarning psixologik holatini muntazam monitoring qilish va profilaktik psixokorreksion dasturlarni ishlab chiqish muhim amaliy ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, koping strategiyalarini kasbiy tayyorgarlik jarayoni bilan integratsiya qilish, ayniqsa, bo'lajak pedagoglar, harbiy xizmatchilar, tibbiyot xodimlari, huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlari va boshqa yuqori stress sharoitida faoliyat yurituvchi mutaxassislarda stressga chidamlilikni shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa ularning kasbiy kompetentligi, qaror qabul qilish qobiliyati, emotsional barqarorligi va mehnat samaradorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, kelgusida mazkur yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish maqsadida koping strategiyalarini raqamli ta'lim muhiti, sun'iy intellekt texnologiyalari, psixologik monitoring tizimlari, adaptiv ta'lim platformalari va kompetensiyaviy yondashuvlar bilan integratsiya qilgan holda o'rganish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shuningdek, xalqaro psixodiagnostik metodikalarni milliy sharoitga moslashtirish, talabalarning koping strategiyalarini baholashning mahalliy modellarini ishlab chiqish hamda ularning samaradorligini eksperimental tadqiqotlar asosida tekshirish muhim ilmiy vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Carver C. S. You Want to Measure Coping but Your Protocol Is Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997.
2. Sele H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1976.
3. Cohen S., Kessler R., Gordon L. *Strategies for Measuring Stress in Studies of Psychiatric and Physical Disorders*. Oxford University Press, 1995.
4. Endler N. S., Parker J. D. A. *Multidimensional Assessment of Coping*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990.
5. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman, 1997.