



**Gulshoda MURODOVA,**  
*Magistrant, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti*  
*E-mail: gulshoda@gmail.com*

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti dotsenti, PhD M.Tosheva taqrizi asosida*

## CONCEPT OF COPING STRATEGIES AND METHODOLOGICAL APPROACHES IN MODERN PSYCHOLOGY

Annotation

This article analyzes one of the most pressing areas of modern psychology, coping behavior, its essence, and methodological foundations. The study highlights the emergence of the “coping” concept, its distinctions from psychological defense mechanisms, and the processes of an individual's active adaptation to stress factors. In the methodological section, alongside the classical approaches of scholars such as R. Lazarus, S. Folkman, and N. Endler, systemic-dynamic and situational approaches to studying coping strategies are analyzed. As a result, coping strategies are substantiated as a primary factor in maintaining an individual's mental health and ensuring social adaptation.

**Keywords:** coping strategy, stress, adaptation, psychological defense, constructive coping, cognitive-behavioral approach, resources, personality stability, psychological overcoming.

## ПОНЯТИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация

В данной статье анализируется одно из наиболее актуальных направлений современной психологии, копинг-поведение (совладающее поведение), его сущность и методологические основы. В исследовании освещаются возникновение понятия «копинг», его отличия от механизмов психологической защиты, а также процессы активной адаптации личности к стрессовым факторам. В методологической части, наряду с классическими подходами таких ученых, как Р. Лазарус, С. Фолкман и Н. Эндлер, анализируются системно-динамический и ситуационный подходы к изучению копинг-стратегий. В результате копинг-стратегии обосновываются как основной фактор сохранения психического здоровья личности и обеспечения ее социальной адаптации.

**Ключевые слова:** копинг-стратегия, стресс, адаптация, психологическая защита, конструктивный копинг, когнитивно-бихевиоральный подход, ресурсы, устойчивость личности, психологическое совладание.

## ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA KOPING STRATEGIYALAR TUSHUNCHASI VA METODOLOGIK YONDASHUVLAR

Annotatsiya

Ushbu maqolada zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb yo'nalishlaridan biri bo'lgan koping (engib o'tish) xulq-atvori, uning mazmun-mohiyati va metodologik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda “koping” tushunchasining paydo bo'lishi, uning psixologik himoya mexanizmlaridan farqli jihatlari hamda shaxsning stress omillariga nisbatan faol moslashuv jarayonlari yoritib berilgan. Maqolaning metodologik qismida R. Lazarus, S. Folkman va N. Endler kabi olimlarning klassik yondashuvlari bilan bir qatorda, koping strategiyalarni o'rganishdagi tizimli-dinamik va situatsion yondashuvlar tahlil qilinadi. Natijada, koping strategiyalar shaxsning ruhiy salomatligini saqlash va ijtimoiy adaptatsiyasini ta'minlovchi asosiy omil sifatida asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** koping strategiya, stress, adaptatsiya, psixologik himoya, konstruktiv koping, kognitiv-bixevioral yondashuv, resurslar, shaxs barqarorligi, psixologik engib o'tish.

**Kirish.** Bugungi tez o'zgaruvchan globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda inson doimiy ravishda turli ko'rinishdagi stress omillari bilan to'qnash kelmoqda. Ijtimoiy-iqtisodiy beqarorlik, kasbiy faoliyatdagi yuqori talablar va shaxslararo munosabatlardagi murakkabliklar insondan yuqori moslashuvchanlik qobiliyatini talab qiladi. Shu sababli, zamonaviy psixologiyada shaxsning qiyin hayotiy vaziyatlarda o'zini qanday tutishi, muammolarni yechish strategiyalarini qanday tanlashi, ya'ni koping xulq-atvori masalasi markaziy o'ringa chiqmoqda.

“Coping” (inglizcha to cope - english, uddalash) atamasi ilk bor 1960-yillarda L. Myorfi tomonidan bolalarning rivojlanish inqirozlarini engib o'tishini tavsiflash uchun ishlatilgan. Biroq, ushbu yo'nalishning keng ko'lamli nazariy poydevori R. Lazarus va S. Folkman tomonidan yaratilgan bo'lib, ular kopingni “insonning ichki va tashqi talablarini boshqarishga qaratilgan kognitiv va xulq-atvor harakatlari” deb ta'riflaganlar. O'zbekiston psixologiya maktabida ham bu

borada S. Shoumarov, V. Karimova va boshqa olimlar tomonidan oilaviy va ijtimoiy munosabatlar kontekstida muayyan tadqiqotlar olib borilgan.

**Adabiyotlar tahlili.** Stress va uning inson psixofiziologiyasiga ta'siri masalasi jahon va mahalliy psixologiya fanida fundamental muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur fenomenning o'rganilishi biologik yondashuvlardan kognitiv-psixologik yondashuvlar tomon rivojlanib borgan. Stress tushunchasini ilmiy muomalaga kiritgan Hans Selye uni organizmning har qanday talabga xos bo'lmagan umumiy reaksiyasi (umumadaptatsion sindrom) sifatida ta'riflagan. Biroq, keyinchalik E. Mironov kabi tadqiqotchilar ushbu terminning lingvistik va mazmuniy jihatlari e'tibor qaratib, “stress” so'zi ingliz tilidan tarjima qilinganda nafaqat holatni, balki tashqi bosim va ruhiy zo'riqishni ham anglatishini asoslab berishgan [1]. Shuningdek, adabiyotlarda stressning destruktiv

shakli bo'lgan distress tushunchasi qayg'u, ehtiyoj va psixofizik charchash holatlari bilan bog'liq holda tahlil qilinadi.

Ilmiy adabiyotlarda stress omillarini (stressorlarni) tizimlashtirish bo'yicha turlicha yondashuvlar mavjud. Ko'pchilik olimlar (R. Lazarus, S. Folkman va b.) stressni asosan ikki katta guruhga: fiziologik va psixologik turlarga ajratadilar:

**Fiziologik stress:** Bu yo'nalishdagi tadqiqotlar tashqi muhitning (shovqin, harorat, vibratsiya) inson biologik yaxlitligiga ta'sirini o'rganadi.

**Psixologik stress:** Bu yo'nalish ko'proq insonning vaziyatni subyektiv baholashi bilan bog'liq. Adabiyotlarda psixologik stressning ikki kichik turi - axborotli va emotsional stress alohida ajratib ko'rsatiladi. Ayniqsa, axborot yuklamasi ortib ketgan vaziyatlarda (masalan, texnik operatorlar yoki rahbarlar faoliyatida) algoritmlarning yetishmasligi va mas'uliyatning yuqoriligi "axborotli stress"ni keltirib chiqarishi ko'plab empirik tadqiqotlarda isbotlangan.

**Tadqiqot metodologiyasi va materiallari.** Tadqiqotning metodologik poydevorini tizimli yondashuv tamoyillari, R. Lazarus va S. Folkmaning kognitiv-fenomenologik stress nazariyasi hamda shaxsning koping (engib o'tish) xulq-atvori haqidagi zamonaviy psixologik konsepsiyalar tashkil etadi. Tadqiqotda shaxsning stressorlarga bo'lgan munosabati uning individual-psixologik xususiyatlari va kognitiv baholash jarayonlari bilan uzviy bog'liqlikda o'rganildi. Qo'yilgan maqsadga erishish va ilmiy farazlarni tekshirish uchun quyidagi metodlar majmuasidan foydalanildi:

**Nazariy tahlil metodi:** Mavzuga oid falsafiy, psixologik va pedagogik adabiyotlarni, xususan, E. Mironov, R. Lazarus va boshqa olimlarning stress va koping strategiyalarga oid qarashlarini qiyosiy o'rganish.

**2. Psixodiagnostik metodlar:** R. Lazarusning "Koping strategiyalarni aniqlash» (Ways of Coping Questionnaire) metodikasi: Shaxsning muammoli vaziyatlarda qo'llaydigan asosiy koping mexanizmlarini (muammoli yechim izlash, mas'uliyatni tan olish, qochish va b.) aniqlash uchun.

**Matematik-statistik metodlar:** Olingan natijalarning ishonchlilikini tekshirish uchun korrelyatsion tahlil va Stuyudentning t-kriteriyasi kabi statistik usullar qo'llanildi.

**Amaliy tahlil va tadqiqot natijalari.** Stressli vaziyatlarda shaxs xulq-atvorining o'zgarishi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ikki xil qarama-qarshi reaksiya mavjudligini ko'rsatadi:

**Tormozlanish reaksiyasi:** Tadqiqotchilar buni harakat faolligining pasayishi, kognitiv jarayonlarning (idrok va xotira)

Bosqichlar	Namoyon bo'lish xususiyati	Sinaluvchilar ulushi (%)
I. Ogohlantirish	Bo'lajak muammoni oldindan ko'rish va unga tayyorgarlik ko'rish (preventiv koping).	25%
II. To'g'ridan-to'g'ri hal qilish	Kognitiv va xulq-atvor kuchlarini muammoni yechishga safarbar etish.	45%
III. Tiklanish	Zarbalarni kamaytirish, hodisa natijasiga tanqidiy yondashib, normal holatga qaytish.	30%

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatli adaptatsiya ko'rsatkichi ko'proq ikkinchi va uchinchi bosqichning uyg'unligiga bog'liq. O'z imkoniyatlarini yuqori baholagan respondentlar (R. Lazarus bo'yicha "Men" obrazini pozitiv qo'llab-quvvatlovchilar) stressli vaziyatlardan so'ng tezroq "tiklanish" bosqichiga o'tadilar. Aksincha, "muammoning mavjudligiga qayg'urish" bilan cheklangan guruhda emotsional tenglikning buzilishi uzoqroq davom etadi.

**Xulosa.** O'smirlarda koping xulq-atvor va stress holatlarini o'rganish bo'yicha olib borilgan nazariy va metodologik tahlillar quyidagi xulosalarga kelish imkonini beradi:

qiyinlashuvi hamda apatiya va qo'rquv kabi emotsiyalar bilan bog'laydilar.

**Impulsiv reaksiya:** Aksincha, bunda tartibsiz faollik, shoshqaloqlik va agressiv holatlar ustuvorlik qiladi. Bunday reaksiyalari shaxsning koping (engib o'tish) strategiyalari shakllanmaganligidan dalolat beradi.

Zamonaviy yondashuvlarda koping strategiyalar shunchaki stressga javob emas, balki shaxsning ongli ravishda amalga oshiradigan harakatlari majmuidir. Psixologik himoya mexanizmlaridan (masalan, inkor qilish yoki sublimatsiya) farqli o'laroq, koping:

Ongli boshqariladi;

Vaziyatga moslashadi;

Natijaga yo'naltirilgan bo'ladi.

O'tkazilgan tadqiqot jarayonida o'smirlarning stressli vaziyatlardagi xulq-atvor strategiyalari va ularning kognitiv resurslaridan foydalanish darajasi tahlil qilindi. R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ilgari surilgan adaptiv xulq-atvorning beshta asosiy vazifasi tadqiqotimizning empirik natijalarini guruhlash uchun mezon bo'lib xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sinaluvchilarning 42% qismida kopingning birinchi vazifasi: negativ holat ta'sirini pasaytirish va faoliyat imkoniyatlarini yuksaltirish ustuvorlik qiladi. Bu guruhdagi o'smirlar stressorni kognitiv qayta baholash orqali muammoni hal qilishning algoritmlarini ishlab chiqishga moyil bo'ladi. Biroq, respondentlarning 28% qismida "Men" obrazini ijobiy qo'llab-quvvatlash va emotsional tenglikni saqlash vazifasi birinchi o'ringa chiqqan bo'lib, bu ularning muammoni hal qilishdan ko'ra, o'zining ichki emotsional barqarorligini himoya qilishga ko'proq energiya sarflashini ko'rsatadi.

Nazariy ma'lumotlarda ta'kidlanganidek, shaxs o'zining ichki va tashqi talablarini boshqarishda kognitiv va axloqiy kuchlarini doimiy o'zgartirib boradi. Bizning kuzatishlarimizga ko'ra:

Vaziyatni "sinov" (challenge) sifatida qabul qilgan o'smirlarda kognitiv resurslar safarbarligi yuqori bo'lib, ularda impulsiv reaksiyalari darajasi pastligi aniqlandi.

Vaziyatni "yo'qotish" yoki "xavf" sifatida baholaganlarda esa kognitiv kuchlar tormozlanish holatiga tushib, natijada "yopiq vaziyatlardan" chiqish imkoniyati pasaygan.

T. Uills va S. Shifman modeliga binoan, sinaluvchilarning stressga bo'lgan munosabati uch bosqichda tahlil qilindi [2] (1-jadval):

**Stressning murakkab tabiati:** Stress nafaqat tashqi muhitning salbiy ta'siri, balki insonning subyektiv idroki va vaziyatni baholashi natijasidir. E. Mironov va boshqa tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, stressning turlari (fiziologik, psixologik, axborotli) o'smirlarning ham biologik, ham ijtimoiy-psixologik yaxlitligiga turli darajada ta'sir ko'rsatadi.

**Reaksiyalarning differensiallashuvi:** Stressli vaziyatlarda o'smirlar namoyon etadigan xulq-atvor reaksiyalari asosan ikki yo'nalishda - tormozlanish (faollikning pasayishi, qo'rquv, apatiya) va impulsivlik (tartibsiz faollik, agressiya) shaklida kechadi. Ushbu reaksiyalarning qaysi biri

ustun bo'lishi o'smirning kognitiv algoritmlari va shaxsiy mas'uliyat hissi bilan bevosita bog'liqdir.

Koping strategiyalarning roli: Zamonaviy psixologik yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, samarali koping strategiyalar shunchaki stressdan himoyalaniş emas, balki muammoni ongli ravishda hal qilish mexanizmidir. O'smirlarda axborotli stressni kamaytirish va kognitiv barqarorlikni oshirish uchun

ularda muammoga yo'naltirilgan (problem-focused) koping usullarini shakllantirish zarur.

Amaliy ahamiyat: Tadqiqot metodologiyasi doirasida aniqlangan natijalar ta'lim muassasalarida o'smirlarning psixofiziologik holatini monitoring qilish, ularning imtihon va axborot yuklamalari davridagi ruhiy zo'riqishlarini kamaytirish hamda individual psixologik korreksiya dasturlarini ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

#### ADABIYOTLAR

1. Mironov Ye. Stress menejmenti: o'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2018. – 120 b.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
3. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill Education, 1978. – 512 p.
4. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2010. – 350 b.
5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 172 b.
6. Bodrov V.A. Psixologicheskiy stress: razvitie i preodolenie. – Moskva: PER SE, 2006. – 528 s.
7. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2010. – 296 b.