



STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISHDA KOPING STRATEGIYALARNING AHAMIYATI

Fayzullayeva Xurshida
Erkin qizi

*Bojxona instituti "Psixologik tayyorgarlikni
rivojlantirish markazi" katta o'qituvchisi*

Annotatsiya

Ushbu maqolada stressga bardoshlilikni rivojlantirish jarayonida koping strategiyalarning psixologik, kasbiy va amaliy ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda stressga bardoshlilik shaxsning murakkab, noaniq va yuqori mas'uliyatli vaziyatlarda psixik muvozanatni saqlashi, vaziyatni adekvat baholashi, xulq-atvorni ongli boshqarishi va kasbiy vazifalarni samarali bajarishini ta'minlovchi integral psixologik sifat sifatida talqin etiladi. Koping strategiyalar esa stressor ta'sirini kamaytirish, ichki resurslarni safarbar etish, emotsional zo'riqishni tartibga solish va muammoli vaziyatdan konstruktiv chiqish usullari sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion stress modeli, Carverning COPE konsepsiyasi, Endler va Parkerning vazifaga, emotsiyaga hamda qochishga yo'naltirilgan koping tasnifi, shuningdek rezilyentlik nazariyalari asosida koping strategiyalarning stressga bardoshlilikka ta'sir mexanizmlari ochib beriladi. Maxsus xizmat, xususan bojxona tizimi xodimlari faoliyatida stressorlar ko'pincha vaqt tanqisligi, huquqiy mas'uliyat, shaxslararo muloqotdagi keskinlik, tezkor qaror qabul qilish zarurati va emotsional bosim bilan bog'liq bo'lgani sababli koping kompetensiyasini rivojlantirish kasbiy tayyorgarlikning muhim komponenti sifatida asoslanadi. Tadqiqot natijasida stressga bardoshlilikni rivojlantirishda muammoga yo'naltirilgan, emotsiyani boshqarishga qaratilgan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga tayanuvchi va ma'no berishga asoslangan koping strategiyalarni kompleks shakllantirish zarurligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Kalit so'zlar: stress, stressga bardoshlilik, koping strategiya, rezilyentlik, psixologik tayyorgarlik, emotsional regulyatsiya, kasbiy stress, bojxona xodimi.

Abstract: This article provides a theoretical and applied analysis of the role of coping strategies in developing stress resilience. Stress resilience is interpreted as an integrative psychological capacity that enables an individual to maintain mental stability, assess stressful situations adequately, regulate behavior consciously and perform professional duties effectively under conditions of uncertainty, responsibility and emotional pressure. Coping strategies are considered as cognitive, emotional and behavioral mechanisms aimed at reducing the impact of stressors, mobilizing internal resources, regulating emotional tension and finding constructive solutions in

problematic situations. The study relies on the transactional model of stress and coping developed by Lazarus and Folkman, Carver's COPE framework, Endler and Parker's classification of task-oriented, emotion-oriented and avoidance-oriented coping, as well as resilience theories. In the context of special-service activity, particularly customs service, stressors are frequently associated with time pressure, legal responsibility, conflict communication, rapid decision-making and emotional overload. Therefore, the development of coping competence is substantiated as an essential component of professional psychological training. The article argues that stress resilience is strengthened most effectively when problem-focused coping, emotion regulation, social support seeking and meaning-oriented coping are formed as an integrated system rather than as isolated skills.

Keywords: stress, stress resilience, coping strategy, resilience, psychological training, emotional regulation, occupational stress, customs officer.

Аннотация: В данной статье проводится теоретико-прикладной анализ значения копинг-стратегий в развитии стрессоустойчивости личности. Стрессоустойчивость рассматривается как интегративное психологическое качество, обеспечивающее сохранение психического равновесия, адекватную оценку сложной ситуации, сознательную регуляцию поведения и эффективное выполнение профессиональных задач в условиях неопределенности, ответственности и эмоционального напряжения. Копинг-стратегии трактуются как когнитивные, эмоциональные и поведенческие механизмы, направленные на снижение воздействия стрессоров, мобилизацию внутренних ресурсов, регуляцию эмоционального напряжения и конструктивное разрешение проблемных ситуаций. Методологическую основу исследования составляют транзакционная модель стресса и совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман, концепция COPE Ч. Карвера, классификация копинга Н. Эндлера и Дж. Паркера, а также теории резильентности. В деятельности сотрудников специальных служб, в частности таможенной системы, стрессоры часто связаны с дефицитом времени, правовой ответственностью, конфликтным общением, необходимостью быстрого принятия решений и эмоциональной перегрузкой. Поэтому развитие копинг-компетентности обосновывается как важный компонент профессионально-психологической подготовки. В статье доказывается, что стрессоустойчивость наиболее эффективно формируется при комплексном развитии проблемно-ориентированных, эмоционально-регулятивных, социально-поддерживающих и смыслообразующих копинг-стратегий.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегия, резильентность, психологическая подготовка, эмоциональная регуляция, профессиональный стресс, сотрудник таможенной службы.

Kirish

Zamonaviy kasbiy faoliyat shaxsdan nafaqat bilim, ko'nikma va intizomni, balki kuchli psixologik barqarorlikni ham talab qiladi, chunki har qanday mutaxassis murakkab vaziyatda qaror qabul qilish, noaniqlikka moslashish, emotsional bosimni boshqarish va kasbiy javobgarlikni saqlash zarurati bilan to'qnashadi. Ayniqsa, bojxona tizimi xodimlari faoliyatida bu talab yanada keskin namoyon bo'ladi: ular davlat

iqtisodiy xavfsizligi, qonun ustuvorligi, chegaraviy nazorat, fuqarolar bilan rasmiy muloqot, huquqbuzarlik holatlarini aniqlash, konfliktli vaziyatlarni yumshatish hamda tezkor vaziyatlarda xolis qaror chiqarish kabi ko'p qatlamli vazifalarni bajaradilar. Bunday sharoitda stress oddiy ruhiy noqulaylik emas, balki kasbiy xatolik, emotsional charchash, muloqotdagi keskinlik, e'tiborning susayishi va qaror qabul qilish sifatining pasayishiga olib kelishi mumkin bo'lgan murakkab psixofiziologik hodisadir. Shuning uchun stressga bardoshlilikni rivojlantirish psixologik tayyorgarlikning ikkinchi darajali elementi emas, balki kasbiy kompetentlikning yadroviy tarkibiy qismi sifatida ko'rilishi lozim. Stressga bardoshlilik tug'ma, o'zgarmas xususiyat sifatida emas, balki maqsadli mashqlar, refleksiya, emotsional regulyatsiya, kognitiv qayta baholash va samarali koping strategiyalarni o'zlashtirish orqali rivojlanadigan dinamik psixologik imkoniyat sifatida talqin etiladi. Ilmiy adabiyotlarda stressga yondashuvlar turlicha bo'lsa-da, Lazarus va Folkman tomonidan taklif etilgan tranzaksion modelda stress shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasi sifatida tushuntiriladi: vaziyatning o'zi emas, balki shaxsning uni qanday baholashi, resurslarini qanday idrok etishi va unga qanday javob strategiyasini tanlashi stress darajasini belgilaydi [1]. Ushbu model bo'yicha stressor avval kognitiv baholanadi, keyin esa unga nisbatan muammoga yo'naltirilgan, emotsiyaga yo'naltirilgan yoki boshqa turdagi koping javoblar shakllanadi; aynan shu nuqta stressga bardoshlilikni rivojlantirishda koping strategiyalarning markaziy ahamiyatini ko'rsatadi. Carver, Scheier va Weintraub tomonidan ishlab chiqilgan COPE yondashuvi faol kurashish, rejalashtirish, ijobiy qayta talqin, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash izlash, qabul qilish, inkor qilish, ruhiy chekinish kabi ko'plab strategiyalarni ajratib ko'rsatadi, bu esa kopingni birgina "chidash" yoki "sabrlik" bilan chegaralab bo'lmasligini anglatadi [2]. Endler va Parkerning CISS modeli esa kopingni vazifaga yo'naltirilgan, emotsiyaga yo'naltirilgan va qochishga yo'naltirilgan shakllar orqali tushuntiradi; ushbu tasnif amaliy psixologik tayyorgarlikda shaxsning stressga javob berish uslubini diagnostika qilish va rivojlantirish uchun qulay metodologik asos beradi [3]. Shuningdek, Connor va Davidson tomonidan ishlab chiqilgan rezilyentlik yondashuvi stressga bardoshlilikni shaxsning stress bilan kurashish salohiyati, moslashuvchanlik va tiklanish qobiliyati bilan bog'laydi; CD-RISC shkalasida rezilyentlik stressga moslashish qobiliyatining muhim ko'rsatkichi sifatida baholanadi [4]. Demak, stressga bardoshlilikni rivojlantirish faqat individual iroda masalasi emas; u shaxsiy resurslar, kasbiy muhit, rahbarlik madaniyati, psixologik treninglar va koping strategiyalarni tizimli shakllantirish bilan bog'liq kompleks jarayondir. Ushbu maqolaning maqsadi stressga bardoshlilikni rivojlantirishda koping strategiyalarning nazariy asoslari, amaliy mexanizmlari va kasbiy psixologik tayyorgarlikdagi ahamiyatini ilmiy tahlil qilishdan iborat. Tadqiqotning obyekti stressga bardoshlilikni rivojlantirish jarayoni, predmeti esa ushbu jarayonda koping strategiyalarning psixologik mexanizmlari, funksiyalari va samaradorlik shartlaridir. Maqolaning ilmiy yangiligi shundan iboratki, stressga bardoshlilik koping strategiyalarning alohida yig'indisi emas, balki kognitiv baholash, emotsional regulyatsiya, ijtimoiy tayanch, kasbiy identifikatsiya va refleksiv o'zini boshqarish o'rtasidagi tizimli aloqadorlik sifatida talqin qilinadi.

Metodologiya

Tadqiqot metodologiyasi nazariy-tahliliy, konseptual-modellashtirish va amaliy-psixologik yondashuvlarning integratsiyasiga asoslandi, chunki stressga bardoshlilik va koping strategiyalarni birgina empirik ko'rsatkichlar bilan emas, balki shaxsning kognitiv, emotsional, ijtimoiy va kasbiy faoliyat tizimidagi o'zaro bog'liqliklar orqali tushuntirish maqsadga muvofiqdir. Birinchi metodologik asos sifatida tranzaksion stress modeli tanlandi: bu modelga ko'ra, stressor shaxsga tashqi bosim sifatida ta'sir qiladi, biroq uning psixologik oqibati shaxsning birlamchi va ikkilamchi baholash jarayonlariga bog'liq bo'ladi; birlamchi baholashda vaziyat xavf, zarar, yo'qotish yoki chaqiriq sifatida idrok etiladi, ikkilamchi baholashda esa shaxs o'z resurslari, tajribasi, ijtimoiy tayanchi va vaziyatni nazorat qilish imkoniyatini baholaydi [1]. Ikkinchi metodologik asos sifatida koping strategiyalar tasnifi qo'llanildi: muammoga yo'naltirilgan koping vaziyatni tahlil qilish, rejalashtirish, qaror qabul qilish, resurslarni safarbar etish va amaliy harakatlarni o'z ichiga olsa, emotsiyaga yo'naltirilgan koping hissiy zo'riqishni tartibga solish, ichki tinchlanish, qabul qilish, ijobiy qayta talqin va o'zini qo'llab-quvvatlash usullarini qamrab oladi; qochishga yo'naltirilgan koping esa ba'zan qisqa muddatli emotsional yengillik bersa-da, uzoq muddatda muammoni chuqurlashtirishi, kasbiy mas'uliyatdan chekinish va psixologik zo'riqishning ortishiga olib kelishi mumkin [3]. Uchinchi metodologik asos rezilyentlik konsepsiyasi bo'lib, unda stressga bardoshlilik shaxsning noqulay sharoitlardan keyin tiklanish, moslashish, tajribadan xulosa chiqarish va avvalgi psixik faoliyat darajasini saqlab qolish qobiliyati sifatida ko'riladi; Masten rezilyentlikni favqulodda qobiliyat emas, balki kundalik psixologik resurslar, qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar, ijobiy o'zini baholash va moslashuvchan muammolarni hal qilish jarayonlari bilan bog'laydi [6]. To'rtinchi metodologik asos Hobfollning resurslarni saqlash nazariyasi bilan bog'liq bo'lib, bu yondashuvda stress shaxs qadrlaydigan resurslar yo'qolishi, yo'qolish xavfi yoki sarflangan resurslar o'rining to'ldirilmasligi bilan izohlanadi [7]. Bojxona xodimlari faoliyatida bunday resurslar qatoriga vaqt, e'tibor, huquqiy aniqlik, kasbiy tajriba, rahbarlik ko'magi, jamoaviy ishonch, jismoniy quvvat va emotsional barqarorlik kiradi; shu sababli koping strategiyalar faqat ichki ruhiy mashq emas, balki resurslarni saqlash, tiklash va oqilona taqsimlash mexanizmi sifatida ham qaralishi zarur. Tadqiqotda umumilmiy metodlardan tahlil, sintez, qiyoslash, tizimlashtirish, umumlashtirish, konseptual modellashtirish va psixologik interpretatsiya metodlari qo'llanildi; shuningdek, kasbiy psixologik tayyorgarlik nuqtayi nazaridan stressorlarni aniqlash, koping javoblarni baholash va stressga bardoshlilikni rivojlantirish bosqichlari modellashtirildi. Konseptual modelda stressga bardoshlilik to'rtta funksional blok orqali ifodalandi: birinchi blok - stressorni kognitiv baholash, ya'ni vaziyatni xavf emas, boshqarilishi mumkin bo'lgan kasbiy vazifa sifatida ko'ra olish; ikkinchi blok - emotsional regulatsiya, ya'ni xavotir, g'azab, charchoq va bosimni tan olish hamda ularni kasbiy xulq-atvorni buzmaydigan darajada boshqarish; uchinchi blok - faol koping, ya'ni rejalashtirish, ustuvorlikni belgilash, muammoni bosqichma-bosqich hal qilish va zarur axborotni aniqlashtirish; to'rtinchi blok - resurslarni tiklash, ya'ni dam olish, refleksiya, ijtimoiy tayanch, superviziya, jamoaviy muhokama va shaxsiy rivojlanish orqali psixologik salohiyatni qayta to'ldirish. Mazkur metodologik yondashuvning ustunligi shundaki, u stressga bardoshlilikni faqat "chidamlilik" yoki

“hissiyotlarni bosish” darajasida emas, balki ongli tanlov, resurslarni boshqarish, moslashuvchan qaror qabul qilish va kasbiy mas’uliyatni saqlash tizimi sifatida tahlil qilish imkonini beradi. Shuningdek, maqolada koping strategiyalar samaradorligi ularning vaziyatga mosligi bilan belgilanadi degan ilmiy pozitsiya asos qilib olindi: masalan, nazorat qilinadigan muammoda faol rejalashtirish va muammoga yo’naltirilgan koping samaraliroq bo’lsa, nazorat doirasi cheklangan vaziyatda qabul qilish, emotsional regulatsiya va ma’no berish strategiyalari ko’proq mos keladi. Demak, samarali koping bir xil universal usul emas, balki vaziyat, shaxsiy resurs, kasbiy rol va ehtimoliy oqibatlar o’rtasidagi muvozanatni topish san’atidir; psixologiyada bu holat moslashuvchan koping repertuari deb baholanadi.

Natijalar

Tahlil natijalari shuni ko’rsatadiki, stressga bardoshlilikni rivojlantirishda koping strategiyalar shaxsning stressorga bergan javobini tartibga soluvchi oraliq mexanizm vazifasini bajaradi, ya’ni stressor va psixologik oqibat o’rtasida to’g’ridan-to’g’ri emas, balki kognitiv baholash, emotsional regulatsiya, shaxsiy resurslar va tanlangan xulq-atvor strategiyasi orqali bilvosita bog’lanish mavjud. Birinchi muhim natija shundan iboratki, muammoga yo’naltirilgan koping stressga bardoshlilikning funksional asosini tashkil etadi, chunki u shaxsni passiv bezovtalikdan faol harakatga o’tkazadi; bu strategiyada xodim vaziyatni mayda qismlarga ajratadi, faktlarni taxminlardan farqlaydi, normativ talablarni aniqlashtiradi, harakat rejasini tuzadi, ustuvor vazifalarni belgilaydi va qarorni asoslash uchun zarur ma’lumotlarni yig’adi. Bojxona xodimi faoliyatida bunday yondashuv ayniqsa muhim, chunki hujjatlar, yuklar, fuqarolar bilan muloqot, tekshiruv jarayonlari yoki nizoli holatlarda noaniqlik tezda emotsional bosimga aylanishi mumkin; muammoga yo’naltirilgan koping esa noaniqlikni boshqariladigan kasbiy vazifaga aylantiradi. Ikkinchi natija emotsiyaga yo’naltirilgan kopingning ahamiyati bilan bog’liq: ko’p hollarda xodim vaziyatni darhol o’zgartira olmaydi, biroq o’zining ichki javobini boshqarishi mumkin; nafasni tartibga solish, hissiyotlarni nomlash, ichki dialogni nazorat qilish, ijobiy qayta talqin, emotsional masofalanish va o’zini qo’llab-quvvatlash kabi strategiyalar stressning fiziologik va psixologik intensivligini kamaytiradi. Bunda muhim farq shundaki, emotsiyani boshqarish hissiyotni inkor etish emas; aksincha, kasbiy vaziyatda hissiyotni tan olish, uning xulq-atvorga salbiy ta’sirini kamaytirish va qaror qabul qilish jarayonini himoya qilishdir. Uchinchi natija ijtimoiy qo’llab-quvvatlashga tayangan koping bilan bog’liq: jamoaviy maslahat, tajribali hamkasb bilan fikr almashish, rahbarlik ko’magi, psixologik maslahat, qisqa superviziya va xizmatdan keyingi reflektiv muhokamalar xodimning stressni yolg’iz boshdan kechirish ehtimolini kamaytiradi. Kasbiy madaniyatda “muammoni aytish zaiflik belgisi” degan noto’g’ri stereotiplar mavjud bo’lsa, xodim emotsional yukni ichida saqlaydi, bu esa uzoq muddatda charchash, sovuqqonlik, irritatsiya, psixosomatik belgilar va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin; aksincha, ijtimoiy tayanch normalashtirilgan tashkilotda stress haqida kasbiy tilda gapirish, uni tahlil qilish va konstruktiv yechim topish osonlashadi. To’rtinchi natija ma’no berishga asoslangan koping strategiyalarning uzoq muddatli stressga bardoshlilikni mustahkamlashdagi o’rni bilan izohlanadi: shaxs o’z faoliyatining ijtimoiy ahamiyatini, davlat xavfsizligi, qonuniylik, fuqarolarga xizmat qilish va kasbiy burch kabi qadriyatlar bilan bog’liqligini anglaganda, stress faqat bosim emas, balki

kasbiy o'sish, mas'uliyat va shaxsiy yetuklik maydoniga aylanadi. Biroq ma'no berish strategiyasi real muammolarni romantiklashtirishga xizmat qilmasligi kerak; u muammoni yashirish emas, balki qiyinchilikni qadriyatlar tizimi ichida tushunish va undan kasbiy xulosa chiqarish imkonini berishi lozim. Beshinchi natija qochishga yo'naltirilgan kopingning ikki tomonlama tabiatini ko'rsatadi: qisqa muddatli chalg'ish, dam olish yoki vaziyatdan vaqtincha masofalanish ayrim holatlarda psixik kuchni tiklash uchun foydali bo'lishi mumkin, ammo inkor qilish, mas'uliyatdan chekinish, muammoni cho'zish, impulsiv reaksiya yoki haddan tashqari chalg'ish uzoq muddatda stressga bardoshlilikni zaiflashtiradi. Shu nuqtayi nazardan, koping strategiyani baholashda "yaxshi-yomon" degan soddalashtirilgan yondashuv yetarli emas; asosiy mezon - strategiyani vaziyatga mosligi, muammoni hal qilishga qo'shgan hissiy, emotsional barqarorlikka ta'siri va kasbiy mas'uliyatni saqlash darajasidir. Oltinchi natija shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik koping strategiyalarni alohida o'rganish bilan emas, balki koping kompetensiyasini tizimli rivojlantirish orqali mustahkamlanadi. Koping kompetensiyasi besh tarkibiy qismdan iborat bo'lishi mumkin: stressorlarni tanish va nomlash; vaziyatni real baholash; mos strategiyani tanlash; strategiyani amalda qo'llash; natijani refleksiya qilish va kelgusida takomillashtirish. Ushbu zanjir ishlamas, xodim nazariy jihatdan stress haqida bilimga ega bo'lsa ham, real vaziyatda avtomatik, impulsiv yoki samarasiz javoblarni takrorlashi mumkin. Yettinchi natija psixologik tayyorgarlik dasturlarida koping strategiyalarni trening shaklida o'rgatish zarurligini ko'rsatadi: rolli vaziyatlar, keyslar, stress-intervyu, konfliktli muloqot simulyatsiyasi, qaror qabul qilish mashqlari, nafas va diqqatni boshqarish texnikalari, qisqa refleksiya protokollari, "vaziyat-baholash-javob-natija" tahlili xodimning stressga javob berish repertuarini kengaytiradi. Natijada stressga bardoshlilik shaxsning ichki "qattiqligi" emas, balki turli vaziyatlarda o'zini mos ravishda boshqarish qobiliyatiga aylanadi; bu esa maxsus xizmat faoliyatida inson omilini kuchaytiruvchi, xatolarni kamaytiruvchi va kasbiy ishonchlilikni oshiruvchi psixologik asos sifatida namoyon bo'ladi.

Muhokama

Olingan nazariy natijalar stressga bardoshlilikni shakllantirishda koping strategiyalar faqat individual maslahat yoki qisqa muddatli trening mavzusi emas, balki kasbiy tayyorgarlik, tashkilot madaniyati va rahbarlik amaliyoti bilan uzviy bog'liq strategik masala ekanini ko'rsatadi. Amaliyotda stressga bardoshlilik ko'pincha "asabni ushlab", "bardosh berish", "emotsiyani bildirmaslik" kabi kundalik iboralar orqali tushuntiriladi; bunday yondashuv yuzaki ko'rinishda intizomga o'xshashi mumkin, lekin psixologik jihatdan yetarli emas, chunki emotsiyani doimiy bostirish stressni yo'q qilmaydi, balki uni ichki zo'riqish, charchash, befarqlik yoki keskin reaksiya shaklida qayta ishlab chiqaradi. Ilmiy nuqtayi nazardan samarali stressga bardoshlilik hissiyotlardan voz kechish emas, balki ularni kasbiy maqsadga bo'ysundirish, vaziyatni to'g'ri baholash va mos koping strategiyani ongli tanlashdir. Shu sababli bojxona tizimi kabi yuqori mas'uliyatli kasbiy muhitda psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi xodimni "stress bo'lmasin" degan imkonsiz idealga emas, balki stress mavjud bo'lganda ham professional harakatni saqlashga o'rgatishdan iborat bo'lishi kerak. Muhokama qilinayotgan masalaning yana bir muhim jihati shundaki, turli koping strategiyalar turli vaziyatlarda har xil samaradorlikka ega bo'ladi. Masalan, xodim nazorat qilishi mumkin

bo'lgan vaziyatlarda - hujjatni qayta tekshirish, tartibni aniqlashtirish, fuqaroga protsedurani tushuntirish, hamkasbdan maslahat olish, dalillarni ketma-ket tahlil qilish kabi holatlarda - muammoga yo'naltirilgan koping ustuvor bo'lishi lozim. Aksincha, xodim nazorat qila olmaydigan yoki darhol o'zgartira olmaydigan vaziyatlarda - kutish, noaniq topshiriq, emotsional keskinlik, yuqori rahbariyat qarori, tashqi sharoitlarning cheklovi kabi holatlarda - emotsiyani boshqarish, qabul qilish, diqqatni qayta yo'naltirish va ma'no berish strategiyalari muhimroq bo'ladi. Bu farqni tushunmaslik ikki xil xatoga olib keladi: birinchisi, o'zgartirish mumkin bo'lgan vaziyatda faqat sabr qilish va ichki tinchlanish bilan cheklanish; ikkinchisi, o'zgartirib bo'lmaydigan vaziyatda ortiqcha nazoratga intilib, o'zini yanada ko'proq charchatish. Demak, koping strategiyalarni o'rgatishda moslik tamoyili asosiy prinsip bo'lishi lozim. Bundan tashqari, kasbiy stressning oldini olishda individual va tashkilot darajasidagi choratadbirlar bir-birini to'ldirishi zarur. Faqat xodimga "o'zingizni boshqaring" deyish yetarli emas; ish hajmi, smena tartibi, rahbarlik kommunikatsiyasi, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, psixologik xizmatga murojaat qilish imkoniyati, murakkab vaziyatlardan keyingi tahlil madaniyati ham stressga bardoshlilikning real shartlari hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ish joyida ruhiy salomatlik bo'yicha tavsiyalarida ham tashkilot darajasidagi choralar, rahbar va xodimlarni tayyorlash hamda individual aralashuvlar muhim yo'nalishlar sifatida ajratiladi [5]. Shu nuqtayi nazardan, bojxona institutlari va malaka oshirish tizimida koping strategiyalarni o'qitish alohida modul emas, balki kasbiy kommunikatsiya, konfliktologiya, huquqiy qaror qabul qilish, tezkor vaziyatlarda psixologik tayyorgarlik va rahbarlik psixologiyasi bilan integratsiyalashgan holda olib borilishi kerak. Muhokama jarayonida yana bir masala - koping strategiyalarni baholash va rivojlantirishning diagnostik mezonlarini belgilash zarurati yuzaga chiqadi. Amaliy psixologik tayyorgarlikda xodimning qaysi strategiyani ko'proq ishlatishini aniqlash muhim: kimdir muammoni tez tahlil qiladi, lekin emotsiyasini boshqarishda qiynaladi; kimdir emotsional barqaror, ammo qaror qabul qilishni cho'zadi; kimdir ijtimoiy yordam so'rashdan uyaladi; yana kimdir har qanday stressda qochishga moyil bo'ladi. Shaxsiy koping profili aniqlanmasa, trening umumiy va yuzaki bo'lib qoladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlikda so'rovnomalar, vaziyatli testlar, rolli mashqlar, kuzatuv, individual suhbat va reflektiv kundaliklardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunda koping strategiyalarni baholash jazolash yoki xodimni "zaif" deb belgilash uchun emas, balki rivojlantirish yo'nalishini aniqlash uchun xizmat qilishi lozim. Ayniqsa, maxsus xizmat sohasida psixologik yordamga murojaat qilishni normal kasbiy amaliyot sifatida shakllantirish nihoyatda muhim: aks holda xodimlar stressni yashiradi, muammolar kechikib aniqlanadi, charchash esa intizomiy yoki kasbiy muammo ko'rinishida namoyon bo'ladi. Yana bir muhim nuqta shuki, stressga bardoshlilikning yuqori darajasi xodimning mutlaqo charchamasligini anglatmaydi; aksincha, barkamol stressga bardoshlilik o'z charchog'ini vaqtida sezish, resurslarni tiklash, yordam so'rash va o'z faoliyatiga reflektiv qarash qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Shu ma'noda koping strategiyalarni rivojlantirish nafaqat inqiroz vaqtida, balki kundalik kasbiy faoliyatda ham uzluksiz davom etadigan psixologik gigiyena jarayonidir. Agar tashkilotda bu jarayon tizimli yo'lga qo'yilsa, xodimlarda psixologik xavfsizlik, o'zaro ishonch, kasbiy motivatsiya va mas'uliyat hissi kuchayadi; agar e'tiborsiz qoldirilsa, stress individual muammo sifatida boshlangan bo'lsa ham, vaqt

o'tishi bilan jamoaviy muhit, xizmat sifati va qarorlar ishonchliligiga ta'sir qiluvchi omilga aylanishi mumkin. Shunday qilib, koping strategiyalar stressga bardoshlilikni rivojlantirishning amaliy mexanizmi, diagnostik ko'rsatkichi va trening predmeti sifatida bir vaqtning o'zida uch xil vazifani bajaradi: ular shaxsning stressga qanday javob berishini ko'rsatadi, ushbu javobni qanday takomillashtirish mumkinligini belgilaydi va xodimning kasbiy barqarorligini real vaziyatlarda mustahkamlaydi.

Amaliy tavsiyalar

Stressga bardoshlilikni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar bir martalik psixologik suhbat yoki umumiy motivatsion ma'ruza bilan cheklanmasligi kerak; u kasbiy tayyorgarlikning uzluksiz, bosqichma-bosqich va nazorat qilinadigan jarayoni sifatida tashkil etilishi lozim. Birinchi tavsiya - bo'xona xodimlarining individual koping profilini aniqlash va uni kasbiy vazifalar bilan bog'lab talqin qilishdir. Bunda COPE, CISS, rezilyentlik shkalalari, stressni subyektiv baholash so'rovnomalari, vaziyatli intervyu va psixologik kuzatuvdan foydalanish mumkin. Diagnostika natijasi xodimni baholash yoki salbiy yorliq qo'yish uchun emas, balki qaysi kompetensiyalarni rivojlantirish kerakligini aniqlash uchun xizmat qilishi kerak. Ikkinchi tavsiya - muammoga yo'naltirilgan kopingni xizmat vazifalari bilan bog'langan real keyslar orqali mashq qilishdir. Masalan, hujjatlardagi nomuvofiqlik, fuqarolar bilan keskin muloqot, navbatdagi bosim, tezkor axborot yetishmasligi, rahbar topshirig'ining noaniqligi, xizmat vaqtida konflikt chiqishi kabi vaziyatlar bo'yicha xodimdan "vaziyatni bahola - xavfni ajrat - resursni aniqlash - qaror variantlarini tuz - oqibatni oldindan bahola - xulosa chiqar" algoritmi asosida ishlash talab etiladi. Uchinchi tavsiya - emotsional regulyatsiya usullarini jismoniy va kognitiv darajada o'rgatishdir: chuqur nafas olish, qisqa tana relaksatsiyasi, diqqatni qayta markazlashtirish, ichki nutqni nazorat qilish, xavotirli fikrni fakt bilan tekshirish, emotsiyani nomlash va uni harakatdan ajratish kabi usullar murakkab vaziyatda xodimning keskin reaksiya berish ehtimolini kamaytiradi. To'rtinchi tavsiya - ijtimoiy qo'llab-quvvatlash madaniyatini institutsional darajada mustahkamlashdir; buning uchun murakkab xizmat holatlaridan keyin qisqa debriefing, tajribali xodimlar bilan mentorlik, psixologik maslahatga ochiq murojaat qilish, rahbarlar uchun qo'llab-quvvatlovchi kommunikatsiya treninglari va jamoada o'zaro ishonchni oshirish mexanizmlari zarur. Beshinchi tavsiya - stressdan keyingi tiklanish va profilaktikani alohida kompetensiya sifatida ko'rishdir. Xodim o'z charchog'ini sezish, ish va dam olish chegarasini saqlash, uyqu va jismoniy faollikni tartibga keltirish, xizmatdan tashqari tiklanish manbalarini shakllantirish, shuningdek, o'z faoliyatida takrorlanayotgan stress omillarini yozib borish orqali o'zining psixologik resurslarini himoya qila olishi kerak. Oltinchi tavsiya - rahbarlik darajasida stressga sezgir boshqaruvni joriy etishdir: topshiriqlar aniq, vaqt va javobgarlik chegaralari ravshan, tanqid konstruktiv, favqulodda holatdan keyingi muhokama esa jazolovchi emas, o'rgatuvchi ruhda bo'lishi kerak. Yettinchi tavsiya - psixologik tayyorgarlik modullarini faqat nazariy bilim sifatida emas, balki amaliy ko'nikma sifatida baholashdir; xodim real xizmat vaziyatiga yaqin simulyatsiyada o'zini boshqara olsa, dalilga tayangan qaror qabul qilsa, muloqotda keskinlikni pasaytira olsa va stressdan keyin xulosa chiqara olsa, koping kompetensiyasi haqiqatan shakllangan deb hisoblash mumkin. Shu tarzda tashkil etilgan tizim stressni butunlay yo'qotishga emas, balki uni

boshqarish, undan o'rganish va kasbiy faoliyatga zarar yetkazmaydigan darajada ushlab turishga xizmat qiladi.

Xulosa

Yuqoridagi tahlillar asosida xulosa qilish mumkinki, stressga bardoshlilikni rivojlantirishda koping strategiyalar hal qiluvchi psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi, chunki ular shaxsning stressor bilan to'qnashganda vaziyatni qanday baholashi, hissiyotlarini qanday boshqarishi, muammoni qanday hal qilishi va resurslarini qanday tiklashini belgilaydi. Stressga bardoshlilik shaxsning faqat chidamliligi yoki temperament xususiyati emas; u kognitiv moslashuvchanlik, emotsional regulatsiya, refleksiv o'zini tahlil qilish, ijtimoiy tayanchdan foydalanish, kasbiy mas'uliyatni anglash va muammoli vaziyatda faol harakat qilish qobiliyatlarining integratsiyalashgan tizimidir. Koping strategiyalar ushbu tizimning amaliy ishlash mexanizmini ta'minlaydi: muammoga yo'naltirilgan koping stressorni boshqariladigan vazifaga aylantiradi, emotsiyaga yo'naltirilgan koping psixik zo'riqishni tartibga soladi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga asoslangan koping yolg'izlik va ichki bosimni kamaytiradi, ma'no berishga asoslangan koping esa qiyinchilikni shaxsiy va kasbiy o'sish tajribasiga aylantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, qochishga yo'naltirilgan strategiyalarni ham biryozlama rad etish to'g'ri emas; ular qisqa muddatli tiklanish uchun foydali bo'lishi mumkin, biroq muammo halidan qochish, mas'uliyatni inkor qilish yoki emotsional chekinish shakliga aylansa, stressga bardoshlilikni zaiflashtiradi. Bojxona tizimi xodimlari faoliyatida stressga bardoshlilikni rivojlantirish alohida dolzarblik kasb etadi, chunki ushbu sohada qarorlar huquqiy, ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik oqibatlariga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik tayyorgarlik dasturlarida koping strategiyalarni tizimli o'rgatish, xodimlarning individual koping profilini aniqlash, vaziyatli mashqlar orqali mos strategiyalarni tanlashni rivojlantirish, stressdan keyingi refleksiya va resurslarni tiklash madaniyatini shakllantirish zarur. Maqolada ilgari surilgan ilmiy pozitsiyaga ko'ra, stressga bardoshlilikni kuchaytirish uchun to'rtta yo'nalish birgalikda rivojlantirilishi kerak: birinchidan, xodim stressorlarni to'g'ri nomlash va baholashni o'rganishi; ikkinchidan, emotsional javobni boshqarish texnikalarini egallashi; uchinchidan, muammoga yo'naltirilgan amaliy harakat rejasini ishlab chiqishi; to'rtinchidan, ijtimoiy va shaxsiy resurslarni tiklash mexanizmlaridan ongli foydalanishi lozim. Amaliy tavsiya sifatida bojxona ta'limi va malaka oshirish tizimida "kasbiy stress va koping strategiyalar", "tezkor vaziyatda emotsional regulatsiya", "konfliktli muloqotda psixologik barqarorlik", "qaror qabul qilishda kognitiv xatolarni kamaytirish", "stressdan keyingi refleksiya va resurslarni tiklash" kabi modullarni joriy etish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, rahbarlar uchun xodimlarning ruhiy holatini erta aniqlash, qo'llab-quvvatlovchi kommunikatsiya, vazifalarni aniq taqsimlash, ortiqcha psixologik bosimni kamaytirish va xizmatdan keyingi konstruktiv muhokama madaniyatini shakllantirish bo'yicha treninglar zarur. Ilmiy-amaliy nuqtayi nazardan, kelgusida bojxona xodimlarining koping strategiyalari, stress darajasi, emotsional charchash ko'rsatkichlari va kasbiy samaradorligi o'rtasidagi empirik bog'liqliklarni o'rganish, shuningdek, psixologik treninglar samaradorligini eksperimental tekshirish dolzarb yo'nalish bo'lib qoladi. Umuman olganda, stressga bardoshlilikni rivojlantirishda koping strategiyalarning ahamiyati shundaki, ular shaxsni stressdan qochishga emas, stress sharoitida ham ongli, barqaror, mas'uliyatli va samarali

harakat qilishga tayyorlaydi; aynan shu sifat yuqori mas'uliyatli kasbiy faoliyatning psixologik poydevorini tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
2. Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(2), 267-283.
3. Endler, N. S., Parker, J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58(5), 844-854.
4. Connor, K. M., Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 2003, 18(2), 76-82.
5. World Health Organization. WHO Guidelines on Mental Health at Work. Geneva: World Health Organization, 2022.
6. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001, 56(3), 227-238.
7. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989, 44(3), 513-524.
8. Folkman, S. The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping*, 2008, 21(1), 3-14.
9. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004, 59(1), 20-28.
10. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001, 127(1), 87-127.