

20-Yanvar, 2026-yil

**IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATDAN AYOLLARDA DINIY COPING
FENOMENI**

Akromova Diyora Xojiakbar qizi
Toshkent Xalqaro Kimyo Universiteti
Magistratura 1-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ayollarda diniy coping fenomeni stressli vaziyatlarga moslashishning o‘ziga xos mexanizmi sifatida tahlil qilinadi. Ruhiy amaliyotlar va ijtimoiy-psixologik barqarorlik o‘rtasidagi bog‘liqlik ko‘rib chiqiladi. Din jamoasining ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash manbai va inqirozli davrlarda psixologik dezadaptatsiyani kamaytiruvchi omil sifatidagi roli yoritilgan.

Kalit so‘zlar: diniy coping, ayollar psixologiyasi, stressga chidamlilik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ekzistensial inqiroz, ruhiy resurslar.

Аннотация: В данной статье феномен религиозного копинга у женщин анализируется как специфический механизм адаптации к стрессовым ситуациям. Рассматривается взаимосвязь между духовными практиками и социально-психологической устойчивостью. Освещена роль религиозной общины как источника социальной поддержки и фактора, снижающего психическую дезадаптацию в период жизненных кризисов.

Ключевые слова: религиозный копинг, психология женщин, стрессоустойчивость, социальная поддержка, экзистенциальный кризис, духовные ресурсы.

Abstract: This article analyzes the phenomenon of religious coping in women as a specific mechanism for adapting to stressful situations. The relationship between spiritual practices and socio-psychological resilience is examined. The role of the religious community as a source of social support and as a factor reducing psychological maladjustment during life crises is highlighted.

Keywords: religious coping, women’s psychology, stress resilience, social support, existential crisis, spiritual resources.

KIRISH

Zamonaviy hayotda ayollar ko‘pincha turli stress va hayotiy inqirozlar bilan yuzmayuz keladi. Bular nafaqat oilaviy masalalar — masalan, oila a‘zolari bilan munosabatlar yoki bolalarni tarbiyalashdagi qiyinchiliklar — balki ijtimoiy va ish faoliyati bilan bog‘liq muammolarni ham o‘z ichiga oladi. Shuningdek, shaxsiy o‘zgarish, sog‘liq bilan bog‘liq muammolar va kelajakni rejalashtirishdagi noaniqliklar ham psixologik bosimni

kuchaytiradi. Shu sababli, ko‘plab ayollar uchun stressli vaziyatlar nafaqat vaqtinchalik muammo, balki uzoq muddatli psixologik yuk bo‘lib qolishi mumkin [1].

Bunday murakkab holatlarda diniy coping muhim psixologik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi. Bu fenomen shaxsning stressni yengishda diniy va ruhiy resurslardan faol foydalanishi orqali o‘zini ko‘rsatadi. Diniy coping nafaqat ichki hissiy barqarorlikni ta‘minlaydi, balki hayotiy qiyinchiliklarni ma‘noli tarzda talqin qilishga yordam beradi. Masalan, ayol o‘zining oilaviy yoki ishdagi qiyinchiliklarini ibodat, meditatsiya yoki diniy marosimlar orqali qayta talqin qilishi mumkin, bu esa uni ichki stressdan ozod qiladi va ruhiy farovonlikni mustahkamlaydi [2].

Shuningdek, diniy faoliyat ayollarga ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimidan foydalanish imkonini ham beradi. Diniy jamoa, masjid yoki boshqa diniy guruhlar orqali ular hamfikir insonlar bilan muloqot qilib, o‘z muammolarini bo‘lishishi mumkin. Bu jarayon nafaqat hissiy qo‘llab-quvvatlashni ta‘minlaydi, balki ijtimoiy izolyatsiyani kamaytiradi va ayolning o‘zini qabul qilingan va jamiyatning faol a‘zosi sifatida his qilishini oshiradi. Shu tarzda, diniy coping ayollarda nafaqat individual, balki ijtimoiy psixologik barqarorlikni shakllantirishda ham muhim rol o‘ynaydi [3].

Diniy copingning ijtimoiy-psixologik ahamiyati. Ayollarda diniy coping nafaqat shaxsiy darajada stressni boshqarish vositasi sifatida ishlaydi, balki u ijtimoiy-psixologik kontekstda ham muhim rol o‘ynaydi. Diniy jamoaga a‘zo bo‘lish shaxsga faqat diniy amaliyotlar orqali ichki barqarorlikni ta‘minlash imkonini bermaydi, balki ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni, qabul qilinish hissini va jamiyatda o‘z o‘rnini mustahkamlashni ham ta‘minlaydi [3].

S.Kobbning fikricha, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressning psixologik salomatlikka salbiy ta‘sirini kamaytiruvchi eng muhim omillardan biridir [4]. Diniy jamoalar esa ushbu qo‘llab-quvvatlashni ta‘minlashda o‘ziga xos vosita vazifasini bajaradi. Shu bilan birga, diniy faoliyat shaxsni jamiyat bilan bog‘laydigan vosita sifatida ham ishlaydi: u orqali ayol o‘z muammolarini bo‘lishadi, maslahat oladi va boshqalarning tajribasidan foydalana oladi.

Diniy copingning ijtimoiy-psixologik funksiyalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Emotsional qo‘llab-quvvatlash – ibodat, ruhiy kontsentratsiya yoki jamoaviy diniy tadbirlarda ishtirok orqali hissiy barqarorlikni oshirish. Masalan, ayol masjiddagi duolarda yoki diniy guruh uchrashuvlarida qatnashganda stressni kamaytiradi va o‘zini tinchroq his qiladi [5].

2. Informatsion qo‘llab-quvvatlash – diniy liderlar, maslahatchilar yoki tajribali jamoa a‘zolari tomonidan beriladigan ma‘naviy yo‘naltirish. Bu turdagi yordam shaxsga hayotiy qarorlar qabul qilishda yo‘l-yo‘riq beradi va qiyinchiliklarni ma‘noli tarzda talqin qilishga yordam beradi.

3. Baholovchi qo‘llab-quvvatlash – jamoaning qadrlashi, e‘tirofi va maqtovi orqali shaxsning ijtimoiy qoniqishi va o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish. Bu jarayon ayolning jamiyatdagi o‘rnini anglashiga, o‘zini foydali va qadrlangan shaxs sifatida his qilishiga xizmat qiladi [5].

Shu tarzda, diniy coping ayollarda nafaqat shaxsiy stressni boshqarish mexanizmi sifatida, balki ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni shakllantiruvchi vosita sifatida ham ishlaydi. Bu mexanizm ruhiy va ijtimoiy resurslarni birlashtiradi, ayolning moslashuvchanligini oshiradi va jamiyat bilan integratsiyasini mustahkamlaydi.

Diniy copingning ichki ehtiyojlarni qondirish va psixologik barqarorlikdagi roli. Bundan tashqari, diniy coping ayollarga ichki ehtiyojlarini qondirishda yordam beradi. Ushbu mexanizm orqali ular hayotidagi qiyinchiliklarni ma’noli tarzda talqin qilib, ularni ijtimoiy va ruhiy resurslar bilan uyg‘unlashtiradi. Masalan, oilaviy nizolar, ishdagi stress yoki shaxsiy muammolar yuzaga kelganda, ibodat, diniy marosimlar yoki jamoaviy diniy tadbirlarda ishtirok qilish ayolga ichki barqarorlikni tiklash va o‘zini ruhiy quvvat bilan to‘ldirish imkonini beradi. Shu bilan birga, u ijtimoiy tarmoqlardan qo‘llab-quvvatlash oladi, bu esa uning stressga chidamliligini oshiradi [6]. Diniy copingning shakllanish mexanizmlari rus va o‘zbek psixologlarining nazariy qarashlari asosida tahlil qilinadi. S. Kobbning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash nazariyasi stressni boshqarishda diniy jamoaning rolini alohida ta’kidlaydi: diniy jamoaga a’zo bo‘lish nafaqat emotsional barqarorlikni oshiradi, balki ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni ham ta’minlaydi [4]. Shu bilan birga, M. Xoffmannning tadqiqotlari empatiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlashda asosiy vosita ekanligini ko‘rsatadi [7].

O‘zbekistonlik psixologlar E.G‘. G‘oziyev va V.M. Karimovanning izlanishlari shuni isbotlaydiki, ijtimoiy muhit va diniy jamoaga integratsiya shaxsning psixologik resurslarini faollashtiradi va stressni yengishda samarali mexanizm sifatida xizmat qiladi [8, 9]. Shu yo‘l bilan, ayol diniy coping orqali nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy va ruhiy yordamni oladi, bu esa uning hayotiy qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi.

XULOSA

Ayollarda diniy coping fenomeni — bu shaxsiy va ijtimoiy-psixologik darajada stressni boshqarish va hayotiy inqirozlarni yengish mexanizmi. Diniy faoliyat va jamoaga a’zo bo‘lish orqali ayollar emotsional, ijtimoiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlashni oladi, bu esa ularning psixologik barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Shu tariqa, diniy coping ijtimoiy-psixologik resurs sifatida ayollarda ruhiy farovonlik va ichki barqarorlikni saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Diniy faoliyat va diniy jamoaga a’zo bo‘lish orqali ayollar emotsional, ijtimoiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlashni oladi. Masalan, ibodat, diniy marosimlar va jamoaviy tadbirlarda ishtirok qilish orqali ular stressni kamaytiradi, o‘zini qadrlangan va qabul qilingan his qiladi hamda ijtimoiy integratsiyani mustahkamlaydi [2]. Shu bilan birga, diniy liderlar yoki maslahat beruvchi shaxslar tomonidan berilgan ma’naviy yo‘naltirish ayolning psixologik barqarorligini oshiradi, uning stressga chidamliligini kuchaytiradi [3].

Shu tariqa, diniy coping nafaqat shaxsiy resurs sifatida ishlaydi, balki ijtimoiy-psixologik resurs sifatida ham ahamiyat kasb etadi. U ayollarda ruhiy farovonlik va ichki barqarorlikni saqlashga yordam beradi, hayotiy qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengishga imkon yaratadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, diniy coping ayollarni nafaqat stressga

chidamli qiladi, balki ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash orqali ularning o‘zini jamiyatdagi muhim bo‘lak sifatida his qilishini ta’minlaydi [4, 5].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Pargament K. I. Psychology of Religion and Coping. New York: Guilford Press, 1997.
2. Ano G.G., Vasconcelles E.B. Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 2005.
3. Koenig H.G., McCullough M.E., Larson D.B. Handbook of Religion and Health. Oxford University Press, 2001.
4. Cobb S. Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine, 1976.
5. Park C.L. Religion as a meaning-making framework in coping. Journal of Social Issues, 2005.
6. Pargament K.I., Feuille M., Burdzy D. The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. Religions, 2011.
7. Hoffman M. Empathy and Moral Development. Cambridge University Press, 2000.
8. G‘oziyev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2010.
9. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.