



## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФАКТОРОВ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Зарнигор Ибрагимова Орифжон қизи

Қарши Давлат Университети Психология

фаолият турлари йўналиши

2-босқич магистри

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-yanvar 2023 yil

Ma'qullandi: 24-yanvar 2023 yil

Nashr qilindi: 27-yanvar 2023 yil

### KEY WORDS

Копинг, совладающее поведение, приспособление к требованиям ситуации, защитные механизмы, личность подростка.

### ABSTRACT

В данной статье основное внимание уделяется значению термина копинг в психологии, изучению проблем поведения в психологии, психологической защиты в условиях стресса, а также теоретическому анализу проблемы копинг-поведения.

Ситуация в окружающем мире с каждым годом усложняется из-за происходящих социально-экономических, культурных, политических изменений в обществе, вследствие чего возрастаёт эмоциональный дискомфорт, внутренняя напряженность и в целом нагрузка на психику подростка. Он вынужден решать все более ответственные задачи, включаясь в новые межличностные и общественные отношения, учитывать большее количество факторов, способствующих продуктивной и успешной деятельности. Все эти стремительные изменения социальной среды заставляют подростков искать другие алгоритмы и формы поведения, которые позволяют быстрее адаптироваться к новым трудным ситуациям, при этом используя имеющийся жизненный опыт, когнитивные способности, творческий потенциал и инициативность. Важнейшей формой адаптационных процессов реагирования подростка на трудную ситуацию является копинг поведение.

В 1966 году Р. Лазарус в своей книге "Психологический стресс и процесс совладания с ним" применил копинг для характеристики осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими вызывающими тревогу ситуациями. С выходом этой книги, в качестве центрального звена стресса стал рассматриваться копинг а именно — как стабилизирующий фактор, помогающий личности в поддержке психосоциальной адаптации в ситуации стресса.

Такие исследователи, как Ф.Е.Василюк, Л.А.Китаев-Смык, И.В.Камынина, А.В.Либин, отмечают, что копинг — это процесс, который все время изменяется, так как личность и среда создают неразрывную, динамическую взаимосвязь и осуществляют взаимное влияние друг на друга.

А.Г.Маклаков считает копинг-поведение адаптационным потенциалом человека, в котором высокие резервы сопротивления стрессу обусловлены особой личностной диспозицией человека. Личностные диспозиции могут влиять на процессы копинг-

поведения и быть механизмом, с помощью которого личность оказывает буферное влияние на стрессовые события.

Таким образом, при рассмотрении подходов различных авторов, можно утверждать, что копинг-поведение — индивидуальный образ действий индивида в затруднительной ситуации согласно ее значимости и реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и ресурсов среды. Выявление особенностей копинг-поведения в подростковом возрасте является актуальным, так как в научной литературе этот период описывается как наиболее стрессогенный и конфликтный.

Этот возраст имеет свои специфические черты, центральными из которых являются: интимно-личностное общение с группой сверстников, выделяющееся в качестве ведущей деятельности, и стремление утвердить свою независимость, самостоятельность, личностную автономию. В силу ведущей деятельности этого периода повышена значимость ценностей и норм группы сверстников, что обуславливает стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди них. Эта особенность подросткового возраста существенно влияет на использование подростком тех или иных копинг-стратегий в трудных для него ситуациях. В подростковом возрасте идет интенсивное развитие познавательных процессов. Происходит становление избирательности, развитие целенаправленности восприятия, формирование теоретического мышления, логической памяти и устойчивого произвольного внимания. Центральное личностное новообразование данного периода — развитие самосознания на новом уровне, происходит становление

Я-концепции, которая выражается в стремлении понять себя, свои особенности и возможности, свою неповторимость и уникальность. В связи с этим, в подростковом возрасте идет активное необходимо проводить обучение способам совладания с жизненными трудностями.

Е.Н.Туманова выявила следующие типичные кризисные ситуации в жизни подростков. Это неприятности в таких сферах, как: семья, взаимоотношения со сверстниками, взаимоотношения со значимым взрослым, учебная, здоровье. Следующей отличительной особенностью копинг-поведения в современной подростковой среде является возникновение установок на получение удовольствий, как способа ухода от критических ситуаций и возрастающих трудностей. Научное исследование Е.А.Сибирева показывает, что в системе ценностных ориентаций современной молодежи стремление к развлечениям и удовольствиям прочно занимает вторую позицию после материального дохода, заметно опережая такие ценности, как семья, забота о других, творчество. Саморазрушающим называл В.Франкл стремление к счастью, когда в основе его лежат чувственные удовольствия. Именно такие стремления определяют внутренние неврозы. Чем больше подросток стремится к наслаждению, тем больше он удаляется от цели. Стремление к жизни "по принципу удовольствия" является определяющим и смыслообразующим мотивом инфантилизма. Таким образом, подростки, столкнувшись с невозможностью изменить свое отрицательное эмоциональное состояние продуктивным путем и не имеющие эффективных способов совладающего поведения, оказываются перед возможностью возникновения невроза. Н.А.Сирота и В.М.Ялтонский, следуя подходу Р.Лазаруса,

рассматривают копинг как “деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям”. Также на основе своих исследований копинг-поведения подростков авторы разработали три теоретические модели:

1. Модель адаптивного функционального копинг-поведения включает в себя следующие характеристики:

- сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий;
- сбалансированное развитие когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения и когнитивно-оценочных механизмов;
- преобладание мотивации на достижение успеха;
- наличие определённых личностно-средовых копинг-ресурсов, обеспечивающих позитивный психологический фон для преодоления стресса и способствующих развитию копинг-стратегий.

2. Модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения включает в себя следующие характеристики:

- использования как пассивных, так и активных копинг-стратегий;
- несбалансированное функционирование когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющих копинг-поведения;
- неустойчивость, изменение мотивации — достижение успеха избегание неудачи;
- низкая эффективность блока как личностно средовых копинг-ресурсов в целом, так и отдельных компонентов его структуры.

3. Модель дисфункционального дезадаптивного копинг-поведения, ее характеристики:

- преобладание копинг-стратегий избегания над стратегиями разрешения проблем и поиска социальной поддержки;
- несбалансированность функционирования когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов, неразвитость когнитивно-оценочных копинг механизмов;
- дефицит социальных навыков разрешения проблем, интенсивное использование не свойственных возрасту копинг- стратегий;
- преобладание мотивации избегания неудачи над мотивацией на достижение успеха; отсутствие готовности к активному противостоянию среде;
- отсутствие направленности копинг-поведения на стрессор как на причину негативного влияния и воздействия на психоэмоциональное напряжение как на следствие негативного воздействия стрессора с целью его ослабления;
- низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов.

На основании учета характеристик данных моделей, мы можем увидеть, какой вариант копинг-поведения использует подросток и что стало для этого причиной. Таким образом, обобщая точки зрения авторов на особенности копинг-поведения подростков можно утверждать, что:

1. Интимно-личностное общение со сверстниками, повышающее значимость ценностей и норм групп сверстников, где одни формы поведения подкрепляются авторитетом, уважением и т. д., а другие наказываются, например, исключением из группы, отчуждением, существенно влияет на использование подростком тех или иных копинг-стратегий в трудных для него ситуациях;

2. Происходит активное становление копинг-стратегий как способов совладания с жизненными трудностями в процессе интенсивного развития познавательных процессов подростка;

3. Возникают установки на получение удовольствий как способа ухода от трудных ситуаций, что препятствует поиску эффективных способов совладания с ними и способствует формированию аддиктивного поведения.

Учет особенностей копинг-поведения в подростковом возрасте позволяет выделять адекватные и не адекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшать отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей личностного развития подростков. Для адекватных, социально адаптивных копинг-стратегий подростков рекомендуется их формирование с помощью психокоррекционных групповых занятий с элементами тренинга. Эта форма работы предоставляет подросткам все многообразие способов поведения, тем самым, обучая их продуктивным способам преодоления трудных ситуаций.

#### **Литература:**

1. Григорьев Г.И., Мизерене Р., Григорьев С.Г., Мильчакова В.А., Мизерас С. Оценка эффективности лечения рецидива алкоголизма после первой ремиссии // Вестник психотерапии. 2018. № 66. С. 7-18.
2. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов М.: Эксмо, 2007. 416 с. ISBN 978-5-699-13698-8
3. Миназов Р.Д. Психодрама как метод психотерапии в реабилитации наркозависимых // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2014. №10. С. 73-90.
4. Пешковская А.Г., Мандель А.И., Белокрылов И.И., Назарова И.А., Кисель Н.И. Проблема анозогнозии при женском алкоголизме: мишени и эффективность терапевтического воздействия // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2017. № 3. С. 57-63
5. ogli Melikuziev, A. L. (2022). HISTORICAL AND MODERN CLASSIFICATION OF PARALINGUISTICS. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(10), 126-128.
6. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя
7. механизmlари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари: стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизmlари. Psixologiya ilmiy jurnali. 2020 yil, 4 son 109-115 b.
8. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Ўсмирларда психологик ҳимоя механизmlарининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 4 son 103-112 b.
9. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Экстремал вазиятларда копинг хулқ-атвор ва стратегиялар намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 3 son 98-106 b.