

# **PEDAGOGIK MAHORAT**

**6**  
**2020**





## MUNDARIJA

<b>PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA.....</b>	<b>7</b>
Сиддик ҚАХХОРОВ, Дилшод МИРЗОЕВ, Азизбек САЙФУЛЛАЕВ. Мутахассислик фанларни ўқитишда интерфаол методлардан фойдаланишнинг ўзига хосликлари.....	7
Валихожа АТАХОЖАЕВ, Султонпошша АБДУЛЛАЕВА. Кейс технологии как инновационный метод.....	10
Насиба СОБИРОВА. Функции методической службы в формировании профессиональных компетенций учителей.....	13
Раъно АЛИМАРДАНОВА. Ўзбек оилаларида ёш келин-куёв ўртасидаги соғлом муносабатларни таъминловчи миллий-психологик омиллар.....	16
Шахноза ШАРИПОВА. Таълим жараёнида инновацион технологиялар татбиқи.....	22
Nazokat SAYIDOVA, Gulbahor ZARIPOVA, Orifjon HAYDAROV. Oliy ta'lim jarayonining kredit-modul tizimida professor-o'qituvchi bilan talabalarning pedagogik hamkorligi.....	28
Шабон ФАРМОНОВА. Лойиҳавий таълим воситасида бўлажак ўқитувчиларнинг коммуникатив маданиятини ривожлантиришнинг ижтимоий-педагогик зарурати.....	32
Шавкиддин АДАШБОЕВ. Олий таълим тизимини ракамлаштириш.....	36
Дилдора КАХХАРОВА. Теоретические основы организации инклюзивного образования в общеобразовательных школах.....	39
Шерзод АБДУРАҲМОНОВ. Бошлангич синф ўқувчиларида ватанга эътиқодни шакллантиришга йўналтирилган педагогик жараённинг ўзига хос хусусиятлари.....	45
Гулноз ОЧИЛОВА, Гулнора МУСАХАНОВА. Ёшлардаги тadbиркорлик қобилияти шакллантирилганлигининг гендер хусусиятлари.....	50
Yoqubjon DJUMANAZAROV. Barkamol avlod tarbiyasida g'oyaviy-mafkuraviy muammolarning psixologik aspektlari va ularning profilaktikasi.....	53
Зубайда БАХРОНОВА. Шарқ мутафаккирлари қарашларида ахлоқий маданият масалалари.....	59
Хусен САФОЕВ. Современные особенности диалектического развития морально-психологического фактора.....	63
Ҳасан БАҲРОМОВ. Ибн Сино маънавий меросида таълим-тарбия масаласи.....	68
Хусниддин ҲОМИДОВ. Ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашнинг омиллари.....	72
M.Sh.ХОЛИЕВА. Abu Ali ibn Sino shaxsi va uning ta'lim-tarbiya taraqqiyotiga qo'shgan hissasi.....	75
Шохрух САЛИХОВ, Тимур САЛИХОВ. Ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг психо-физиологик асослари.....	80
Амрулло АБДУЛЛАЕВ. Буюк саркардаларнинг ҳарбий стратегиялари асосида ватан ҳимоячиларини тарбиялаш.....	84
Учқун БАЛИЕВ. Гуруҳ мураббийларининг талабалар билан тарбиявий жараёнини ташкил қилиш.....	87
Темир ОЛИМОВ. Талабаларда фуқаролик маданиятини ривожлантиришда маънавий-маърифий ишларнинг мазмуни.....	90
Ситорабону ХОЛБОЕВА. Педагогические основы подготовки девушек студентов к семейным отношениям.....	93
Абдурашид ТУРҒУНОВ. Мактабгача ёшдаги болалар хотирасини ривожлантиришда психологнинг вазифалари.....	97
Жасур ОСТОНОВ. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе.....	102
Олмос АВЕЗОВ. Экстремал ва фавқулотда вазиятлар тўғрисида замонавий тушунчалар.....	105
Ҳалим ҲАСАНОВ. Ўқувчиларда мусиқий тасаввурлар шаклланишининг педагогик-психологик аҳамияти.....	110
Жамол НОСИРОВ. Спортчиларда ҳиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик хусусиятлари.....	113
<b>МАКТАБГАЧА ВА БОШLANG'ICH TA'LIM.....</b>	<b>118</b>
М.З.Файзуллаева, М.Э.Рустамова. Мактабгача таълим тизимининг сўнгги йиллардаги ривожланиш ва тараққиёти таҳлили.....	118
Umedjon JUMAYEV, Zarina ASHUROVA. Jahon maktabgacha ta'limi rivojida noan'anaviy mashg'uatlar: Valldorf, Montessori pedagogikasi.....	121
<b>FILOLOGIYA VA TILLARNI O'RGANISH.....</b>	<b>128</b>
Насиба БОЗОРОВА. Юридик лексикани ўрганишда детектив асарларнинг роли.....	128



## Жасур ОСТОНОВ

Преподаватель Бухарского государственного университета кафедры психологии

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ: РАЗВИТИЕ В ОНТОГЕНЕЗЕ

В данной статье обсуждается проблема совладающего поведения, в частности развитие и влияние копинг-стратегий на аспекты поведенческих проявлений личности в онтогенезе. Анализируются представления о феноменологии развития копинг-стратегий и влияние различных факторов на данный процесс. Предпринята попытка теоретического обобщения эмпирических данных исследователей. Рассматриваются копинг-стратегии как часть адаптационной системы человека, ее динамическая природа и феноменология развития в различные периоды онтогенеза. Выявляются ключевые факторы, влияющие на феноменологию выраженности копинг-стратегий в актуальном опыте личности. Делается вывод, что копинг-стратегии – актуальные, эмоциональные, когнитивные, поведенческие, ситуативно обусловленные биопсихосоциальными факторами ответы личности на воспринимаемую угрозу – функционируют в качестве способа управления стрессором.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, совладающее поведение, копинг-стратегии как биопсихосоциальный феномен, личность, совладающее поведение как идентификация родительских способов совладания, механизмы психологической защиты, привязанность.

The article discusses the problem of coping behavior, and in particular the development and influence of coping strategies on the functioning of the personality in ontogenesis. The problems of the theoretical understanding of the phenomenology of the development of coping strategies and the influence of various factors on this process are discussed. Coping strategies are considered as part of the human adaptation system, its dynamic nature and phenomenology of development in different periods of life. The key factors influencing the nature and phenomenology of the expressiveness of coping strategies in the actual life experience of the personality are revealed.

**Key words:** coping behavior; coping strategies; personality; adaptable system of psychological defense mechanisms; systems approach; affection; young adolescents.

Копингча хулқ-атвор муаммоси, хусусан, копингча стратегияларнинг онтогенезда шахнинг хулқ-атвор кўринишлари томонларига ривожланиши ва таъсири муҳокама қилинади. Мақолада копинг стратегияларни ишлаб чиқиш феноменологияси ва бу жараёнга турли омилларнинг таъсири ҳақидаги фикрлар таҳлил қилинган. Тадқиқотчиларнинг эмперик маълумотларини назарий жиҳатдан умумлаштиришга ҳаракат қилинади. Копинг стратегиялар онтогенезнинг турли даврларида инсон мислини тизимнинг бир қисми, унинг динамик табиати ва ривожланиш феноменологияси сифатида қаралади. Шахнинг ҳақиқий тажрибасида копинг стратегияларнинг феноменологиясига таъсир этувчи асосий омиллар аниқланади. Стрессорни бошқариш усули сифатида қабул қилинган таҳдид-функцияга биопсихосоциал омиллар билан аниқланадиган ҳақиқий ҳиссий, когнитив, хулқ-атворли стратегияларни енгиш деган хулосага келинади.

**Калит сўзлар:** копинг стратегиялар; копинг хулқ-атвор; копинг стратегиялар биопсихосоциал ҳодиса сифатида; шахс; копинг хулқ-атвор ота-она копинг усулларини аниқлаш сифатида; психологик ҳимоя механизмлари; бириктириш.

**Актуальность.** Условия проживания в современном мире можно по праву назвать экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Человека постоянно окружают различные источники стресса: профессиональные, бытовые, информационные, экологические, социальные и т.д. Последние исследования механизмов психологической защиты, совладающего поведения и копинг-стратегий все чаще затрагивают тему их взаимосвязи с уровнем интеллекта, с темпераментом, с уровнем агрессии и т.д. То есть ученых интересует вопрос, как происходит формирование защитных механизмов и совладающего поведения, какие факторы влияют на их формирование и преобладание у конкретных личностей определенных механизмов психологической защиты и копинг-стратегий.

Очень важным является вопрос о разграничении понятий механизмов психологической защиты и копинг-поведения. Б.Д. Карвасарский и В.А. Ташлыков указывают, что механизмы совладания и защиты – адаптационные процессы индивидуума. В.А. Ташлыков, которому по праву принадлежит первенство в исследовании совладающего поведения и психологической защиты, рассматривает совладающее поведение, как один из механизмов психологической защиты. Он говорил о том, что копинг-стратегии могут самопроизвольно осуществляться в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах личности.

Н. Хаан предполагает, что копинг и защита основываются на одинаковых эго-процессов, но отличаются направленностью: защита – на слабую адаптацию, а копинг – на продуктивную. При возникновении стрессовой ситуации запускаются структуры, которые необходимы для адекватного ответа: когнитивные, социальные, мотивационные и нравственные. Если же ответ не является подходящим для ситуации, то начинается копинг-процесс, если же новые условия непосильны для



личности, то копинг принимает форму защиты. Защитные механизмы искажают действительность, это их основное отличие от копинг-поведения. Кроме того, основным отличием копинг от защиты можно назвать пластичность. Копинг рассчитан на перспективу и является зависящим от ситуации. Субъект очень важен в процессе копинга, так как именно он является источником преобразования ситуации.

Термин "копинг" предложен А. Маслоу и происходит от английского слова "to cope" — совладать, преодолевать. В российской психологии его переводят как совладающее поведение или психологическое преодоление. История совладающего поведения началась в 1940-е годы с исследования Х. Хартмана при описании процесса образования психологических защит, указывая на присутствие "незащитной" формы реакции личности на психологические проблемы в "сфере Я, свободной от конфликта". В дальнейшем исследования копинга продолжились став наиболее актуальными в 1960-1980-е гг.

Основными критериями для классификации копинг-стратегий чаще всего выступает направленность действий индивидуума, интенсивность совладания, адаптивность выбираемых копингов, а также их модальность, т.е. психологическая сфера, с которой соотносятся стратегии.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:

1. Планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;
2. Конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);
3. Принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);
4. Самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
5. Положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);
6. Поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);
7. Дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);
8. Бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы).

Развитие совладающего поведения не происходит в один момент, а представляет собой длительный процесс, связанный с развитием человека. "Личность человека в ходе своего совершенствования проходит ряд этапов, на каждом из которых испытывает различные переживания.

Развитие механизмов защиты психики и совладающего поведения на ранних этапах онтогенеза принято считать общим целым, а не дифференцируемыми понятиями. Тем более, принято считать, что психологические защиты и копинг-стратегии входят в единую адаптационную систему.

Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский провели исследование на подростках. В ходе исследования было установлено, что у детей 11-12 лет еще не сформирован индивидуальный стиль совладающего поведения. Испытуемые использовали все стратегии совладания, наибольшее предпочтение отдавая "поиску социальной поддержки" и "избеганию". Позднее похожие исследования были проведены рядом других исследователей. В работах Н.М. Лыковой встречаются исследования копинг-стратегий применительно младшему подростковому возрасту. Автору было важно узнать, есть ли принципиальные отличия в способах совладания со стрессом у подростков из благополучной и неблагополучной среды. В результате проведенного исследования было выявлено, "что подросткам из разных групп была свойственна близкая структура совладающего поведения.

С.А. Хазова так же подтверждает, что стилистика совладающего поведения активно формируется в юном возрасте, на начальном этапе становления взрослости. Основным критерий, по которому личность выбирает ту или иную копинг-стратегию – ее эффективность в преодолении трудностей. Хазова утверждает, что именно юный возраст является ключевым в становлении стиля совладания. В дальнейшем же человек использует те стратегии, которые были для него наиболее эффективными на прошлых этапах. Кроме того, она подчеркивает, что в дальнейшем появляется упреждающий метод совладания со стрессом, то есть человек, исходя из своего опыта, учится предвосхищать проблемные ситуации.

Механизмы психологических защит и совладания, позволяющие личности преодолевать различные стрессовые ситуации, – важная составляющая ответственной, полноценной и гармоничной жизни индивида. Развитие механизмов защиты и совладания на ранних этапах онтогенеза рассматривается целостно и не дифференцируется на отдельные этапы. В соответствии со сложившимися в науке теоретико-практическими представлениями о *совладающем поведении можно утверждать, что психологические защиты и копинг-стратегии входят в единую адаптационную систему человека.*



Исследования Е.В. Куфтяк подчеркивают важность семейного взаимодействия. В ее модели развития копинг-поведения в качестве ключевых факторов, определяющих его специфику, выделяются:

- типология и феноменология привязанности к значимым взрослым;
- система личностных отношений с другими людьми и индивидуально-психологические особенности ребенка, проявляющиеся в отношениях с окружающим миром;
- основные параметры семьи, включающие стереотипы взаимодействия, семейные мифы, правила и т.д.;
- особенности детско-родительских отношений;
- актуальные модели совладающего поведения родителей.

Ребенок не просто копирует актуальные способы совладания с трудными жизненными ситуациями, типичными для родителей, а предстает в новой форме совладающего поведения, исходя из индивидуально-психологических особенностей. Можно утверждать, что типология и феноменология привязанности является основой, выстраивающей типологию и стилистику совладающего поведения личности. Какие же механизмы влияют на структуру и практические аспекты коррекции дезадаптивных форм копинг-стратегий?

На наш взгляд, идея о влиянии родителей на развитие и функционирование систем совладания личности в онтогенезе обладает достаточно широкими теоретико-практическими перспективами, детализированными в следующих аспектах:

- детальное и системное изучение влияния родителей на формирование природы копинг-стратегий, в частности на их адаптивные аспекты;
- на основе расширения теоретических построений о механизмах влияния родителей на специфику копинг-стратегий можно говорить о создании практических коррекционных программ оптимизации взаимодействия родителей с ребенком с целью коррекции дезадаптивных способов совладания с трудными жизненными ситуациями уже в период раннего детства.

Семейные системные теоретики утверждают, что копинг-стратегии развиваются под действием определенных семейных параметров (семейных мифов, стереотипов взаимодействия, семейных правил), передаются посредством механизмов трансгенерации (воспроизводства и преемственности) и преломляются в личностной феноменологии человека.

Т.Г. Бохан при рассмотрении специфики развития и функционирования копинг-стратегий учитывался так называемый диадический принцип, согласно которому применительно к различным аспектам совладающее поведение подростков рассматривается не изолированно от стратегий совладания взаимодействующих с ними взрослых. Исследователи выявили, что «на протяжении дошкольного возраста детей родители в совладании с трудными ситуациями, чаще используют совместный предметно ориентированный и эмоционально ориентированный поддерживающий диадные копинги, в старшем дошкольном возрасте к ним добавляется предметно ориентированный поддерживающий диадный копинг».

**Выводы.** Многие исследователи говорят о том, что только к концу юношеского периода индивидуум в полной мере овладевает защитными механизмами психики. В первую очередь это зависит от развития копинг-ресурсов, и 31 главным образом от такого ресурса, как самооценка. Так в исследованиях было обнаружено, что продуктивные и относительно продуктивные стратегии совладающего поведения характерны для людей с адекватной самооценкой и высоким уровнем эмпатии.

#### Литература:

1. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапев- тическая коррекция). Учебное пособие. – Казань, 2003.
2. Рокицкая Ю.А. Факторная структура копинг-поведения. Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. № 3. – С. 220–230.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М., 2011. – С. 13–24.
4. Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте // Психологические исследования. – 2012. – № 2 (22). – С. 4. – URL: <http://psystudy.ru>
5. Band E.V., Weisz J.R. How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress // Develop. Psychology. – 1988. – Vol. 24. – No. 2, pp. 247–253.