

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
PhD 03/30.12.2019 Psi.72.06 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ОСТОНОВ ЖАСУР ШОПИРЖОНОВИЧ

ЎСМИРЛАРДА КОПИНГ ХУЛҚ-АТВОР ОМИЛЛАРИ
ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК
МЕХАНИЗМЛАРИ

19.00.05 – Ижтимоий психология. Этнопсихология

ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PHD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Бухоро – 2022

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори(PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
психологическим наукам**

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) on the Psychological
Sciences**

Остонов Жасур Шопиржонович

Ўсмирларда coping хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий
психологик механизмлари 3

Остонов Жасур Шопиржонович

Социально-психологические механизмы формирования coping-
поведенческих факторов у подростков 21

Ostonov Jasur Shopirjonovich

Social psychological mechanisms of formation of coping behavioral factors in
adolescents 39

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works 43

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
PhD 03/30.12.2019 Psi.72.06 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ОСТОНОВ ЖАСУР ШОПИРЖОНОВИЧ

ЎСМИРЛАРДА КОПИНГ ХУЛҚ-АТВОР ОМИЛЛАРИ
ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК
МЕХАНИЗМЛАРИ

19.00.05 – Ижтимоий психология. Этнопсихология

ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PHD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Бухоро – 2022

Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2020.4.PhD/P228 рақам билан рўйхатга олинган.

Диссертация Бухоро давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасининг (www.psi-ik.uz) ҳамда “Ziyonet” Ахборот-таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Баратов Шариф Рамазонович
психология фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Ҳайитов Ойбек Эшбоевич
психология фанлари доктори, доцент

Мухторов Эркин Мустафоевич
психология фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Қарши давлат университети

Диссертация ҳимояси Бухоро давлат университети ҳузуридаги PhD03/30.12.2019 Psi.72.06. рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил 25 “ноябрь” кuni соат 10⁰⁰ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: Бухоро шаҳри Муҳаммад Иқбол кўчаси, 11-уй. Тел: +99865-221-29-14; факс 221-57-27 Бухоро Давлат университети бош биноси, 2-қават анжуман зали).

Диссертация билан Бухоро давлат университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (2 рақам билан рўйхатга олинган) (Манзил: Бухоро шаҳри Муҳаммад Иқбол кўчаси 11-уй, Тел: +99865221-29-14; факс: +99865221-27-07; Бухоро Давлат университети бош биноси 2-қават.

Диссертация автореферати 2022 йил “11” ноябрь кuni тарқатилди.
(2022 йил “11” ноябрь даги 4/1232 рақамли реестр баённомаси).



О.Х. Ҳамидов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, иқтисодиёт фанлари доктори, профессор

А.М. Назаров

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш котиби, психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

У.Д. Қодиров

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, психология фанлари доктори, доцент

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳонда копинг хулқ-атвор муаммоси ҳамиша инсоният олдида турган энг долзарб муаммолардан бири бўлиб келган. Зеро, инсоннинг ижтимоий тараққиёти, шахс сифатидаги фаоллиги ва ўзини ўзи ривожлантира бориши кўп жиҳатдан ушбу муаммонинг ижобий ҳал қилинишига боғлиқ бўлиб қолмакда.

Жаҳонда ўсмирларнинг психологик имкониятларини тадқиқ қилиш бўйича бугунги инновацион усулларни қўллаш орқали янги ижтимоий-психологик натижаларни қўлга киритишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Айни пайтда, жамият аъзолари ўзларининг маълум доирадаги психологик имкониятлари, ютуқ ва камчиликлари ҳақида етарли маълумотга эга бўлсалар, бу уларнинг ҳаётда учрайдиган турли қийинчиликларни осонлик билан енга олишга, ўз имкониятларидан янада унумли фойдалана олишга, ўзлари ҳақида янада чуқурроқ, тасаввурларнинг шаклланишига имконият яратади.

Республикамизда сўнги йилларда кундалик турмуш тарзида психологик муаммолар ва қарама-қаршиликлар мавжудлиги боис, инсон доимий равишда турли кўринишдаги қийинчилик ва қаршиликни енгиб ўтиш, вазиятга мослашиш ҳамда зиддиятларни бартараф этишга интилади. Психологик копинг хулқ-атвор стратегиялари эса инсоннинг мураккаблашган қийин вазият талабига кўникишини таъминлашга хизмат қилади. Қийинчиликларни енга олиш стратегияси шахс хулқ-атвори кучини намоён этиб, ташқи ёки ички факторларни бошқаришга йўналганлиги билан алоҳида характерланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги ПФ - 60-сон «2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида¹» Фармони, 2017 йил 7 июлдаги ПФ-5106-сон «Ёшларга оид давлат сиёсати самарадорлигини ошириш ва Ўзбекистон Ёшлар Иттифоқи фаолиятини қўллаб-қувватлаш тўғрисида»²ти, ҳамда соҳага оид бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Диссертация иши республика фан ва технологиялар ривожланишининг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда, инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ҳозиргача соҳа мутахассисларидан кўпчилиги психологик ҳимоя механизмлари муаммоларининг айрим жиҳатларини ўз изланишлари орқали ўрганганлар. Жумладан, мамлакатимизда ўсмирлардаги психологик муҳофаза имкониятларини ижтимоий тасаввурлар асосида шакллантириш доирасида В.М.Каримова ва унинг шогирдлари, Ғ.Б.Шоумаров ва унинг шогирдлари, ўсмирларда психологик ҳимоя механизмлари, ўсмирлардаги ақлий тараққиёт

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги ПФ - 60-сон «2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида

динамикаси доирасида Э.Ғ.Ғозиев ва унинг шогирдлари, ўсмир автономиясини тадқиқ қилиш доирасида шунингдек, казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини коррекциялаш доирасида Ш.Р.Баратов ва Н.С.Сафоев ҳамда уларнинг шогирдлари томонидан муайян даражадаги илмий тадқиқот ишлари олиб борилди. Илмий тадқиқотчи А.Ҳ.Убайдуллаев томонидан ёшлардаги хавф-хатар ҳисси билан боғлиқ номзодлик диссертацияси ҳимоя қилинган.

Рус олимлари томонидан А.Н.Леонтьев, А.В.Петровский, В.С.Мерлин, В.В.Столин, В.Г.Каменская, В.М.Русалов, Г.М.Андреева, Н.С.Лейтес, О.А.Конопкин, Иван Огневларнинг, “Психологик ҳимоя ва низолар тизимидаги мотивациялар” асари психологик ҳимоя механизмлари талқинига бағишланган. Жумладан, муаллиф хилма-хил низоли вазиятлар таъсирида инсондаги турлича ахлоқий қарашларнинг мавжудлигини маълум ҳимоя воситалари “Эго-ҳимоя” механизмлари орқали асослаб беради.

Хориж психологларидан Г.Оллпорт, Д.Майерс, Э.Кречмер, З.Фрейд, К.Томасларнинг олиб борилган илмий изланишларида ушбу муаммо тўғрисида шарҳлар берилган. Шундай бўлсада, юқоридаги тадқиқотларнинг бирортасида ҳам ўсмирлик ёшидаги копинг хулқ-атвор стратегиялари ва унинг ўзига хос ижтимоий психологик жиҳатлари алоҳида тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаган. Буларнинг барчаси, бизнингча, бугунги кунда ҳар бир ўсмир учун характерли бўлган копинг хулқ-атвор ва енга олиш стратегияси доирасидаги ўзига хос ижтимоий психологик хусусиятларни илмий-амалий асосда янада чуқурроқ ўрганиш, тадқиқ қилишнинг муқаррарлигини тақозо этмоқда.

Диссертация мавзусининг диссертация бажарилаётган олий таълим муассасасининг илмий тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Бухоро давлат университети илмий тадқиқот режасига мувофиқ ЁА-1-9 “Аҳолининг турли қатламларига психологик хизмат кўрсатиш амалиёти” (2016-2017) номли амалий ва ОТ-Ф1-002 “Ёшларда миллий ғоя ва мафкуравий иммунитетни шакллантиришнинг психологик механизмлари” (2017-2020) мавзусидаги фундаментал лойиҳалари доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади ўсмирлик давридаги копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий психологик механизмларини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

ўсмирларда адаптив копинг хулқнинг шаклланишида гендер тафовутларининг мавжудлигини аниқлаш;

ўсмир фаолиятига хизмат қилувчи асосий копинг хулқ-атвор стратегияларини аниқлаш;

ўсмирларда копинг хулқ-атвор шаклланишидаги гендер фарқларини ўрганиш;

ўсмирлик даврида копинг хулқни коррекциялаш бўйича тегишли амалий тавсияларни ишлаб чиқиш;

Тадқиқотнинг объекти сифатида ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий психологик механизмлари жараёни бўлиб Бухоро ва Навоий вилоятларидага умумтаълим мактабларининг 5 ва 9-синф ўқувчилари орасидан жами 650 нафар ўқувчи танлаб олинган.

Тадқиқотнинг предметини ўсмирлик ёшидаги копинг хулқ-атвор стратегиялари ташкил этади.

Тадқиқот усуллари. Тадқиқот жараёнида суҳбат, кузатиш, анкета, методларидан, шунингдек, Лазарус копинг-тести, Стрессли вазиятдаги копинг хулқ-атвор методикаси (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер Т.А.Крюкованинг мослаштирилган варианты), Д.Амирханнинг Стрессни енга олиш хулқ-атворини диагностика қилиш методикаси (стрессли вазиятдаги копинг хулқ-атвор) методикаси, Айзенкнинг “Шахс хусусиятларини аниқлаш услуби” методикаси ҳамда контент-таҳлил, К.Пирсоннинг r-корреляцияси, Стъудентнинг t - мезони ва маълумотларни қайта ишлаш SPSS дастури имкониятларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

ўсмирларда адаптив копинг хулқни шаклланишида қиз болаларда эмоционал мослашув, ўғил болаларда когнитив-копинг стратегияларини устиворлиги туфайли гендер тафовутларни мавжудлиги далилланган;

ўсмирларнинг копинг хулқ-атворини шаклланишида интроверт ҳамда нейротизм типларининг стрессга бақарорлигини пастлиги, экстрровертларда эса аксинча ҳиссий турғунликнинг дифференциал ривожланиши туфайли эмоционал психологик хусусиятлар етакчи омил эканлиги далилланган;

ўсмирларда копинг хулқ-атвор шаклланишида қиз болаларда эмоцияга йўналган копинг, ўзини четга олиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш, ўғил болаларда ўзини четга олиш шкаласи ичидан бош тортиш, чалғиш субшкаласи, ўзини четга олиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш стратегияларининг юқорилилиги туфайли дифференциал фарқлар мавжудлиги асосланган;

ўсмирлик даврида копинг хулқни коррекциялашда стрессга барқарорликни ижтимоий ва эмоционал интеллект билан уйғун ривожлантириш муҳимлигига кўра эго компетентликни шакллантириш зарурати далилланган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

Ўсмирлар учун ишлаб чиқилган тизимли модел уларда продуктив копинг ва муваффақиятли енга олиш малакаларини шакллантиришга ёрдам беради;

Ташкил қилинган тренинг дастурлари ўсмирлик даврида копингнинг адекват кечишини таъминлайди;

Илмий тадқиқот ишида келтирилган маълумот ва материаллардан келгусида мактаб, коллеж, академик лицей психологлари, педагоглар ва ўсмирлар билан профессионал ишловчилар фойдаланишлари мумкин.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги қўлланилган услубларнинг валидлиги, ишончлилиги, танланган объектларнинг репрезентативлиги, статистик қайта ишлаш усулларининг ўринлилиги, натижаларнинг компьютер учун махсус тузилган дастурда қайта ишланганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқотнинг илмий аҳамияти ўсмирларда копинг хулқ-атвор хусусиятларини тадқиқ қилишда, улардаги стрессли вазиятларни таҳлил қилиш ва уларнинг ўзига хос жиҳатларини ифодаловчи механизмларнинг психологик мазмуни, моҳияти

тавсифланган илмий хулосалардан педагогика ва психология йўналишларидаги ишларда манба сифатида фойдаланиш мумкинлиги билан белгиланади.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти ишдаги назарий умумлашма ва таҳлиллардан “Умумий психология”, “Онтогенез психологияси”, “Психодиагностика ва экспериментал психология” фанларидан ўқув қўлланма ва дарсликлар тайёрлашда; ўқувчиларни руҳий жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялаш орқали улардаги таълим сифатини яхшилашда фойдаланиш мумкин.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий психологик механизмлари ўрганиш асосида:

ўсмирларда адаптив копинг хулқнинг шаклланишида қиз болаларда эмоционал мослашув, ўғил болаларда когнитив-копинг стратегияларини устиворлиги туфайли гендер тафовутларнинг мавжудлиги далилланганлигига оид тавсиялар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги 18-а-сонли буйруғига биноан «Ривожланиш психологияси» модулига сингдирилган (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги № ПМ-18-а-сонли маълумотномаси). Натижада тренерлар учун ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий-психологик механизмларини ўрганиш бўйича доимий тренинг дастури яратилган;

ўсмирларнинг копинг хулқ-атворининг шаклланишида интроверт ҳамда нейротизм типларининг стрессга бақарорлигининг пастлиги, экстрровертларда эса аксинча ҳиссий турғунликнинг дифференциал ривожланиши туфайли эмоционал психологик хусусиятларнинг етакчи омил эканлиги далилланган тавсиялар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги 18-а-сонли буйруғига биноан «Шахслараро муносабатлар психологияси» модулига киритилган (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги № ПМ-18-а-сонли маълумотномаси). Натижада ўсмирларнинг копинг хулқ-атворини шакллантиришнинг ҳиссий-когнитив компонентларини дидиагностика қилишнинг услубий таъминотини такомиллаштиришга эришилган;

ўсмирларда копинг хулқ-атвор шаклланишида қиз болаларда эмоцияга йўналган копинг, ўзини четга олиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш, ўғил болаларда ўзини четга олиш шкаласи ичидан бош тортиш, чалғиш субшкаласи, ўзини четга олиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш стратегияларини юқорилилиги туфайли дифференциал фарқлар мавжудлиги асосланган тавсиялар Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги 18-а-сонли буйруғига биноан «Касб психологияси» модулига киритилган (Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги ПМ-18-а-сонли

маълумотномаси). Натижада ўсмирларда копинг хулқ-атвор омилларини ўрганишнинг методик асосларини такомиллаштириш модели яратилган;

ўсмирлик даврида копинг хулқни коррекциялашда стрессга барқарорликни ижтимоий ва эмоционал интеллект билан уйғун ривожлантириш муҳимлигига кўра эго компетентликни шакллантириш заруратига оид илмий маълумотлар Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги 18-а-сонли буйруғига биноан «Умумий психология» модулига киритилган (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги ПМ-18-а-сонли маълумотномаси). Натижада ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишида салбий муносабатлардан сақланиш, эмоционал ҳолатларда ёрдам беришга қаратилган амалий тавсиялар ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 4 та халқаро ва 10 та республика илмий-амалий анжуманларда муҳокама этилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Тадқиқот мавзуси бўйича 11 та илмий иш чоп этилган бўлиб, улардан 1 та монография, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясининг диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш учун тавсия этилган илмий нашрларда 10 та илмий мақола, жумладан, 5 та республика ва 5 та хорижий журналларда нашр этилган.

Тадқиқот ишнинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация таркиби кириш, уч боб, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан иборат. Ишнинг умумий ҳажми 150 бетни ташкил этади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, мавзу бўйича хорижий илмий тадқиқотлар шарҳи ва муаммони ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, объекти ва предмети, ишнинг фан ва технологиялар ривожланишининг муҳим йўналишларига мослиги, тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг амалиётда жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши бўйича маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Копинг хулқ-атвор хусусиятларини ўрганиш ижтимоий-психологик муаммо сифатида”** деб номланган биринчи бобида копинг хулқ-атвор муаммосининг бугунги ҳолати, механизмлари, асосий йўналиши билан боғлиқ назарий тушунчаларнинг таҳлилий шарҳи келтирилган, шунингдек, копинг хулқ-атвор муаммоларини ўрганишга доир манбалар таҳлили асосида ўсмирларда психологик муҳофаза имкониятлари очиб берилган. Жумладан, мазкур бобда копинг хулқ-атвор муаммоси бўйича хориж олимлари ҳамда мамлакатимиз психолог олимларининг мавзуга оид назарий қарашлари умумлаштирилган, копинг хулқ-атвор феноменининг ижтимоий-психологик омил сифатидаги хусусиятлари тадқиқ қилинган. Шунингдек, мазкур бобда ўсмирлардаги **копинг хулқ-атвор** муаммосини тадқиқ қилиш З.Фрейд, А.Фрейд, К.Хорни, В.А.Штроо, З.Фрейд, Д.Майерс,

Э.Кречмер, Г.Оллпорт, К.Томас Г.М.Андреева, В.С.Мерлин, В.В.Столин, А.Н.Леонтьев, Н.С.Лейтес, В.М.Русалов, О.А.Конопкин, А.В.Петровский, Иван Огнев каби таниқли олимларнинг илмий мушоҳадалари муайян даражадаги фундаментал ижтимоий-психологик тамойиллар асосида таҳлил қилинади.

Мамлакатимиз олимларидан Ғ.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, Э.Ғ.Ғозиев, З.Т.Нишанова, А.М.Жабборовлар раҳбарлигида олиб борилган тадқиқотларда ҳам ўсмир шахсидаги стресс билан боғлиқ психологик ҳолатлар ўрганилган.

В.Г.Каменская томонидан психологик ҳимоя ва низолар тизимидаги мотивациялар бўйича олиб борилган тадқиқотларда муаллиф хилма-хил низоли вазиятлар таъсирида инсондаги турлича ахлоқий қарашларнинг мавжудлигини маълум ҳимоя воситалари “Эго-ҳимоя” механизмлари орқали асослаб беради.

Демак, юқоридаги назарий таҳлиллардан келиб чиқиб таъкидлаш жоизки, узоқ ва яқин хориж психологиясида стрессли вазиятлар ва эмоционал ҳолатларнинг юзага келиши, кечиши ва стрессни енга олиш стратегиялари кенг кўламда тадқиқ қилинади.

Диссертациянинг “**Ўсмирларда копинг хулқ-атвор хусусиятларини тадқиқ қилишнинг амалий асослари**” деб номланган иккинчи боби ўрганилаётган муаммонинг эмпирик таҳлилига бағишланган бўлиб, ушбу бобда тадқиқотнинг назарий-методологик асослари, тадқиқотда қўлланилган методларнинг умумий тавсифи, ўтказиш тартиби, олинган натижаларнинг таҳлили ва корреляцион боғланишлар таҳлили ўз аксини топган. Шунингдек, мазкур бобда тадқиқотимиз мақсадига мос танланган методикаларнинг қўлланилиши ва ундан кутилаётган натижалар ҳақида ҳам қисқача маълумот берилган. Жумладан, тадқиқотимизнинг дастлабки методикаси Д.Амирхан томонидан ишлаб чиқилган “**Ўсмирларда стрессли вазиятларда енга олиш стратегиялари**” деб номланган бўлиб, бунда ўсмирларнинг стрессни енга олиш стратегияларини намоён этувчи хулқ-атвор мотивацияси кўринишларига баҳо бериш мумкин.

1 – жадвал

Д.Амирхан методикаси бўйича ўсмирларда стрессни енга олиш стратегиялари намоён этилишининг ўрта умумий кўрсаткичлари (n=650)

Мотивация мезонлари	5-синф n=310				9-синф n=340			
	Йигитлар		Қизлар		Йигитлар		Қизлар	
	n ₁ =173	%	n ₂ =137	%	n ₁ =183	%	N ₂ =157	%
I. Муаммони ҳал қилишга йўналганлик	39	22	21	15	92	50	59	37
II. Ижтимоий қўллаб-қувватлашни кутишга йўналганлик	81	47	72	53	49	27	72	46
III. Муаммодан қочишга йўналганлик	53	31	44	32	42	23	26	17
Жами:	173	100	137	100	183	100	157	100

Алоҳида таъкидлаш жоизки, ушбу методика натижалари ўсмирларнинг стрессли вазиятда енга олиш стратегиялари юзасидан жуда муҳим эмпирик маълумотларга эга бўлиш имконини берди. Бу маълумотлар ўсмирларнинг стрессли вазиятларда эмоционал енга олиш стратегиялари билан боғлиқ тасаввурларини билишга ва шу тасаввурлар орқали ўсмирга тўғри психологик ёндашув йўлларини белгилаб олишга имкон яратади. Келтирилган жадвал ва расмлардаги рақамлардан шу нарса маълум бўладики, 5 ва 9-синф ўқувчилари орасида, яъни ўсмирликнинг бошланиши ва охирида стрессни енга олиш стратегиялари турлича даражада намоён бўлишини кўришимиз мумкин. Хусусан, умумий ўрта таълим мактабларининг 5-синф ўқувчилари учун ($n=310$, йигитлар - $n_1=173$, қизлар - $n_2=137$) йигитларда “Стрессли вазиятларда муаммони ҳал қилиш стратегияси” 22% ни ташкил қилса, қизларда бу кўрсаткич 15% ни кўрсатган бўлса, бу ҳолат 9-синфга ($n=340$, йигитлар - $n_1=183$, қизлар - $n_2=157$) келиб яъни ўсмирликнинг охирида муаммони ҳал қилиш стратегияси йигитларда 50% ни ташкил қилса, қизларда бу кўрсаткич 37% миқдорда намоён этилади. “Стрессли вазиятларда ижтимоий қўллаб-қувватлашни кутишга йўналганлик” стратегияси бўйича 5 синф йигитларида 47 %ни, қизларда 53%, 9-синф йигитларда 27%ни, қизларда эса бу кўрсаткич 46 %ни ташкил этди. Чунончи, йигитларда ҳам, қизларда ҳам бу кўрсаткич 5-синфга нисбатан 9-синфда пастлигини кўришимиз мумкин. Сўнги омилимиз “Муаммодан қочишга йўналганлик” стратегияси бўйича 5 синф йигитларида 31 %, қизларда бу кўрсаткич 32%, 9-синф йигитларда 23 %, қизларда эса 17 % кўрсатди.

Навбатдаги методикамиз Лазарус томонидан таклиф этилган “Ўсмирларда копинг хулқ-атвор кўрсаткичларининг биринчи мезони сифатида қабул қилинган муаммоли вазиятларда копинг хулқ-атвор механизмлари кўрсаткичлари” деб номланган. Мазкур методика омиллари асосида ўсмирларда ҳаётий қийин вазиятлардаги хулқ-атворга алоқадор копинг хулқ-атвор мезонларига боғлиқ хусусиятлар маълум даражада таҳлил қилинади.

2 – жадвал

Лазарус методикаси бўйича ўсмирларда копинг хулқ-атвор намоён этилишининг ўрта умумий кўрсаткичлари ($n=650$)

Шкалалар Иштирокчилар	5-синф $n=310$				9-синф $n=340$			
	Йигитлар		Қизлар		Йигитлар		Қизлар	
	$n_1=173$	%	$n_2=137$	%	$n_1=183$	%	$n_2=157$	%
Конфронтацион копинг	15	8,6	18	13,5	19	10,3	24	15,2
Масофа сақлаш	18	10,6	29	21,1	23	12,5	22	14,2
Ўз-ўзини назорат қилиш	11	6,3	14	10,2	22	12,3	21	13,3
Ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш	12	6,9	14	10,2	9	4,9	17	10,8
Жавобгарликни қабул қилиш	26	15,1	6	4,3	31	16,9	11	7,3
Ўзини четга олиш	24	13,8	34	24,8	16	8,7	28	17,6
Муаммони ҳал қилишни режалаштириш	50	28,9	10	7,2	44	24,1	20	12,7
Ижобий баҳолаш	17	9,8	12	8,7	19	10,3	14	8,9

Мазкур шкала таҳлили шуниси билан муҳимки, унда ўсмирларда ҳаётий қийин вазиятлардаги хулқ-атворга алоқадор копинг хулқ-атвор мезонларига боғлиқ хусусиятлар ҳам маълум даражада таҳлил қилинади.

Демак, Лазарус копинг-тести талаблари асосида модификация қилинган методика натижалари юқорида таъкидлаганимиздек, у ёки бу ўсмирнинг стрессли вазиятда копинг хулқ-атвор ҳақида тегишли эмпирик маълумотларга эга бўлиш имконини берди. Зеро, қўлга киритилган маълумотлар талқини ҳар бир ўсмирнинг копинг хулқ-атвор ҳақидаги тасаввурларини билишга ва шу тасаввурлар орқали ўсмирга тўғри психологик ёндашув йўлларини белгилаб олишга имкон яратади. Шундан келиб чиқиб, келтирилган жадвалдаги рақамлардан шу нарса маълум бўладики, 5 ва 9-синф ўқувчилари орасида, яъни ўсмирликнинг бошланиши ва охирида турли йўналишлар билан копинг хулқ-атвор даражалари турли-туман бўлиши ва ўсмирлар тасаввурида ўзига хос мотивацион динамикани ташкил этиш кузатилади. Хусусан, умумий ўрта таълим мактабларининг 5-синф ўқувчилари учун ($n=310$, йигитлар - $n_1=173$, қизлар - $n_2=137$) конфронтацион копинг йигитларда 8,6 % ни ташкил қилса, қизларда бу кўрсаткич 13,5% ни кўрсатган бўлса, бу ҳолат 9- синфга ($n=340$, йигитлар - $n_1=183$, қизлар - $n_2=157$) келиб яъни ўсмирликнинг охирида конфронтацион копинг йигитларда 10,3 % ни ташкил қилса, қизларда бу кўрсаткич 15,2% даги кўламни кўрамай. Масофа сақлаш шкаласи бўйича 5 синф йигитларида 10,6 % ни, қизларда 21,1 %, 9-синф йигитларда 12,5% ни, қизларда эса бу кўрсаткич 14,2% ни кўрсатди. Чунончи, йигитларда бу кўрсаткич 5-синфга нисбатан 9-синфда кўтарилганлигини, қизларда эса аксинча, 6,9% га пастлигини кўришимиз мумкин.

Ўз-ўзини назорат қилиш шкаласи бўйича 5-синф йигитларда 6,3%, қизларда 10,2 %, 9-синф йигитларда 12,3%, қизларда 13,3% ни ташкил қилган бўлса, Ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш шкаласи бўйича эса йигитларда 6,9% ни, қизларда 10,2% ни, 9-синф ўқувчиларида бу шкала бўйича йигитларда 4,9%, қизларда 10,8% ни кўрсатиши 9-синф қизларида йигитларга нисбатан ижтимоий қўллаб-қувватлашнинг юқори эканлигини қайд этиш лозим. Чунончи, 5-синф ўқувчиларига нисбатан 9-синф ўқувчиларида стрессли вазиятларда ижтимоий қўллаб-қувватлаш пасайганлигини кўрамай, мазкур рақамлар орасидаги психологик қонуниятлар шундаки, бунда ўсмирлик ёши ошган сари ижтимоий қўллаб-қувватлаш кўрсаткичлари нисбатан пасайиб боради. Жавобгарликни қабул қилиш шкаласи бўйича 5-синф йигитларида 15,1% ни, қизларда бу кўрсаткич 4,3% ни ташкил қилиши 5-синф ўқувчи қизларда стрессли вазиятларда жавобгарликни қабул қилиш даражасининг пастлигидан далолат беради. 9-синфда ҳам худди шундай ҳолатни, яъни йигитларда 16,9 %, қизларда 7,3% кўрсаткичга эга эканлигини кузатишимиз мумкин.

Методиканинг қочиш пунктлари шкаласи бўйича 5-синф йигитларда 13,8% ни ташкил қилиб, бу кўрсаткич қизларда 24,8% да бўлиши стрессли вазиятларда ўсмирликнинг дастлабки босқичида муаммоли вазиятни баргараф этишдан кўрача ундан қочиш ҳолатининг устун кўринишда эканлиги

билан ажралиб туради. Кейинги шкала бўйича олинган маълумотларни таҳлил қилганимизда ҳам, муаммони ҳал қилишни режалаштириш йигитларда стресслиги вазиятларга копинг хулқ-атворнинг бу кўрсаткич бўйича қизларга нисбатан юқори эканлигини алоҳида аҳамият касб этади. Қолаверса, 5-синф қизларга нисбатан 9-синф қизларда бу кўрсаткич юқори даражада намоён бўлиши ўсмирларнинг улғайиши ва дунёқарашининг кенгайиши билан боғлиқ жараён сифатида намоён бўлади. Ижобий баҳолаш шкаласида эса, 5 ва 9 -синфларда деярли бир хил кўрсаткич қайд этилганлигини кўришимиз мумкин (2 – жадвал). Умуман, тадқиқот давомида қўлланилган Лазарус методикаси асосида олинган эмперик натижалар ўсмирлик даврининг бошланиши ва охирига келиб белгиланган 8 та мезон бўйича ўсмирларда копинг-хулқ атвор мотивациясининг бевосита шаклланишига таъсир этувчи етакчи омиллар ҳақида муайян тасаввурларимизни бойитишга хизмат қилиши билан аҳамиятлидир.

Энди, С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер томонидан ишлаб чиқилган “Стрессли вазиятдаги копинг хулқ-атвор” усули орқали респондентларимиздан олинган дастлабки умумий статистик таҳлилларга ўтамиз.

3 – жадвал

Ўсмирларда стрессли вазиятларда жавоб реакцияси намоён этилишининг ўртача умумий кўрсаткичлари²

Шкалалар	5-синф $n=310$				9-синф $n=340$			
	Йигитлар		Қизлар		Йигитлар		Қизлар	
	$n_1=173$	%	$n_2=137$	%	$n_1=183$	%	$n_2=157$	%
Иштирокчилар								
Топшириқни ҳал қилишга йўналган копинг	37	21	23	17	76	41	43	37
Эмоцияга йўналган копинг	59	34	54	40	45	25	53	34
Ўзини четга олишга йўналган копинг	77	45	59	43	62	34	61	39
А) Ўзини четга олиш шкаласи ичидан бош тортиш, чалғиш субшкаласи	31	60	36	39	29	47	37	61
Б) Ўзини четга олиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш субшкаласи	46	40	23	61	33	53	24	39

Юқорида таъкидлаганимиздек, ўсмирларда стрессли вазиятларда стрессни енга олиш хулқ-атвор кўрсаткичларини таҳлил қилиш ўсмир шахси

² (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; Т.А.Крюкованинг мослаштирилган варианты)

ижтимоий психологик тараққиётини таъминлашда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, бу жараённинг кечишида жинс ва ёшга оид омилларнинг ҳам ўзига хос ўрни бўлиши табиий. Шу нуқтаи назардан, ўсмирларга хос бўлган стрессни енга олиш хулқ-атвори ва унинг имкониятлари ҳақида батафсил маълумотга эга бўлиш учун ўсмирлар гуруҳи билан алоҳида тадқиқотлар олиб борилди. “Стрессли вазиятдаги копинг хулқ-атвор” усули орқали олинган эмпирик маълумотларга кўра 5-синф йигитларида энг юқори кўрсаткич 60% “Ўзини четга олиш шкаласи ичидан бош тортиш, чалғиш субшкаласи” бўлса, қизларда 61 % “Ўзини четга олиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш субшкаласи” ни кўрсатди. 9-синф йигиларда ушбу методика бўйича энг юқори кўрсаткич 53 % “Ўзини четга олиш шкаласи ичидан ижтимоий чалғиш субшкаласи” бўлса, қизларда эса 61 % “Ўзини четга олиш шкаласи ичидан бош тортиш, чалғиш субшкаласи”ни кўрсатди.

4 - жадвал

“Шахс хусусиятларини аниқлаш” ва “Стрессни енга олиш стратегиялари” мезонлари методикаси бўйича ўзаро корреляцион боғлиқлик кўрсаткичлари (n=320)

№	Мезонлар	Муаммони ҳал қилиш	Ижтимоий қўллаб-қувватлашни кидириш	Муаммодан қочиш
1	Экстрове́рт	,592(*)	,798(*)	-,779(*)
2	Интрове́рт	,524	-,816(*)	,448(*)
3	Нейротизм	-,014	,044	,816(*)

Тадқиқотимиз давомида Айзенкнинг “Шахс хусусиятларини аниқлаш услуги” методикаси доирасидаги мезонлар (экстрове́рт, интрове́рт, нейротизм) ва Д.Амирхан томонидан яратилган “Стрессни енгил стратегияси индикатори” методикаси мезонлари ўртасидаги корреляцион боғлиқликларга ҳам эътиборимизни қаратдик (4 - жадвал). Бунда ўсмирлар орасида шахс хусусиятлари ва стрессни енга олиш хусусияти ўртасида қуйидаги ўзаро боғлиқликлар кузатилди. Айти пайтда, “Шахс хусусиятларини аниқлаш услуги” услуги бўйича “Экстрове́рт” мезони “Муаммони ҳал қилиш” ,592(*), “Ижтимоий қўллаб-қувватлашни кидириш” ,798(*) мезонлари ўзаро мусбат корреляция берганини кўришимиз мумкин. Яъни, экстрове́рт ўсмирлар хулқ-атвори кўпроқ ташқарига йўналтирилган

бўлади, улар ўз хис-туйғуларини бошқалар билан баҳам кўриб яшашади, ҳамма билан киришиб кетишади, ўзига ишонган бўлишади, кўп дўст орттиришга интилишади, ўз хис-туйғуларини назорат қила олмайди ва кўп гапиришга мойил бўлишади.

Шунинг учун ҳам уларда муаммони ҳал қилиш ва ижтимоий қўллаб-қувватлашни қидиришга бўлган мойиллик юқори бўлиши кузатилди. “Экстрове́рт” мезони Д.Амирхан методикаси шкаласи саналган “Муаммодан қочиш” -,779(*) билан манфий корреляция кўрсаткичлари намоён этилди. Бу шуни англатадики, экстрове́рт ўсмирлар ижтимоий муносабатларга яхши киришиши сабабли кўп ҳолларда турли кўринишдаги муаммолардан қочишга ҳаракат қилмас эканлар. Айзенкнинг “Шахс хусусиятларини аниқлаш услуги” методикасини навбатдаги шкаласи ҳисобланган “Интроверт” мезони “Ижтимоий қўллаб-қувватлашни қидириш” -,816(*) билан тескари боғлиқлиги аниқланди. Интроверт ўсмирлар камгап, ўз ички дунёсини ва хис-туйғуларини биров билан баҳам кўрмайдиган, дўстлари кам, ташқи томондан фақат ўйланиб юрадиган одамни эслатувчи шахс бўлганлиги сабабли уларда стрессли ҳолатларни енишда ўзаро шахслараро муносабатларга киришиш бир мунча қийин кечар экан. Бунинг натижасида уларда “Муаммодан қочиш” ,448(*) ҳолатлари ҳам кўпроқ кўзга ташланиши аниқланди. Нейротизм мезони ҳам “Стрессни енгиш стратегияси индикатори” бўйича “Муаммодан қочиш” ,816(*) мезони билан боғлиқлиги аниқланди. Яъни, нейротизм устунлик қилган ўсмирлар хиссиётга берилувчанликни, ортиқча хавотирни, доимо таранг ҳолатда юришни ва депрессияга мойиллиги туфайли доимий тарзда ўз ҳаётидаги баҳсли ҳолатлардан қочишга ҳаракат қилар эканлар.

Демак, мазкур бобда баён этилган маълумотларимиз ўсмирлардаги копинг хулқ-атвор хусусиятларини эмпирик тадқиқ этиш орқали уларга мос коррекцион дастурларни ишлаб чиқишда муҳим аҳамият касб этади.

Диссертациянинг **“Ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари намоён этилишининг эмпирик асослари”** деб номланган учинчи боби ўсмирларда стрессли вазиятлар таҳлили, стрессли вазиятларда жавоб реакциялари, стрессли ҳолатларни бартараф этишга қаратилган тренинглари дастури, ҳамда салбий ҳиссий-эмоционал ҳолатларни бартараф этишга йўналтирилган илмий амалий ишларнинг ўзига ҳос тарздаги ижтимоий-психологик самарадорлигини баҳолашга қаратилади.

Тадқиқот давомида олиб борилган психологик тренинглари турли-туман бўлиб, уларни таснифлаш турлича мезонларга асосланади. Агар психологик тренинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда таснифлайдиган бўлсак, уларни шартли равишда аниқ малакаларни шакллантириш тренингларида тортиб, то шахсий ривожланиш тренинглари гача ажратиш мумкин. Биринчи ҳолатда тренинг шахс ўзгаришига олиб келувчи аниқ хулқ-атвор намуналарини шакллантириш омили бўлиб гавдаланса, иккинчи ҳолатда асосий самара ички соҳада кузатилади, яъни дастлаб шахснинг ички дунёси (ўзини ўзи баҳолаш, мотивация,

кадриятлар тизими ва бошқалар), кейин эса хулқ-атвор ўзгаради. Шу билан бир қаторда тренингнинг самарадорлик мезонлари ҳам бири-бирдан фарқланади: айрим мезонлар объективдир (масалан, иштирокчиларда қандайдир малаканинг шаклланганлик даражаси), бошқа баъзи мезонлар субъективдир (масалан, иштирокчиларнинг ўз шахсий ҳолатидаги ўзгаришлар ҳақидаги ҳис-кечинмалар).

6 - жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги Лазарус копинг-тест методикаси бўйича олинган натижаларнинг қиёсий-типик кўрсаткичлари (n=650)

Мезонлар	Экспериментдан олдин		Экспериментдан кейин		Фарқланиш	
	М	S	М	S	T	P
Конфронтацион копинг	10,17	0,50	14,71	0,47	4,35	0,01
Масофа сақлаш	11,01	0,51	14,13	0,46	3,61	0,05
Ўз-ўзини назорат қилиш	12,54	0,50	17,51	0,45	5,14	0,02
Ижтимоий қўллаб-	13,92	0,58	19,62	0,55	6,02	0,01
Жавобгарликни қабул қилиш	13,76	0,52	12,82	0,49	1,10	-
Ўзини четга олиш мезонлари	14,63	0,52	11,03	0,48	3,05	0,10
Муаммони ҳал қилишни режалаштириш	10,31	0,54	14,67	0,51	4,14	0,05
Ижобий баҳолаш	14,27	1,14	15,32	1,14	1,02	-

Лазарус копинг-тест методикаси бўйича ўсмирлардаги психотренинг дастуригача ва ундан кейинги ҳолатига кўра олинган натижаларнинг ўртача миқдорий қийматлари таққосланди. Тадқиқотимизнинг дастлабки босқичида, ўсмирларда копинг-стратегия қай даражада шаклланганлиги таҳлил қилинган эди. Ўсмирларда копинг-стратегия субшкालарини ижобий томонга ўзгартириш учун мўлжалланган психотренинг дастури тажриба гуруҳидаги ўсмирлар жамоаси аъзолари ўртасида ташкил этилди. Бу эса ўсмирлардаги маълум бир экстремал вазиятларни, стресс ҳолатларни олдини олишда ижтимоий муҳитни ролини белгилаб берди.

Лазарус копинг-тест методикаси Ижтимоий-психологик сўровномамизнинг “конфронтация”, “масофа сақлаш”, “ўз-ўзини назорат қилиш”, “ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш”, “жавобгарликни қабул қилиш”, “Ўзини четга олиш”, “муаммони ҳал қилишни режалаштириш” ва “ижобий баҳолаш” мезонларида юқори даражадаги статистик фарқлар кузатилди. “Ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш” мезони бўйича (13,92 ва 19,62) ўсмирларда ижобий натижаларни қайд этилди. Бунда муаммони ташқи (ижтимоий) ресурслар ёрдамида яъни, инфорацион, эмоционал, амалий қўллаб-қувватлашни излаш орқали бартараф қилишга интилишга қаратилган мотивацион ҳаракатлар яққол кузатилади. Бу эса одамлар билан ўзаро алоқадорликга йўналган, улардан рағбат, эътибор, маслаҳат, ҳамдардлик, аниқ амалий ёрдам кутиши билан характерлидир. Мазкур “Ўз-ўзини назорат

қилиш”лик мезони бўйича (12,54 ва 17,51 ҳам ўсмирларда маълум бир ижобий ўзгаришлар кузатилди. Бу натижалар таҳлили шундан далолат берадики, бор эътиборини муаммони ечишга алоқадор негатив йўналганлик ва туйғуларини босим остида ушлаб туриш, хулқ-атвор стратегияларини танлаш ва уларни вазиятни адекват идрок қилишга йўналтириш стрессларни енгишга бўлган юқори даражадаги интилувчанлик сифатлари кўзга ташланди.

Сўровноманинг “конфронтация” ва “муаммони ҳал қилишни режалаштириш” мезонлари бўйича ҳам ўсмирларда нисбатан юқори кўрсаткичлар қайд этилди. Лазарус копинг-тест методикаси бўйича коррекцион ривожлантирувчи тренинг дастуридан сўнг, “конфронтация” мезони 10,17 дан 14,71 балга ошди. Яъни, ўсмирлардаги “конфронтация” мезони муаммони ҳал қилишда мақсадли эмас мавжуд муаммонинг аниқ ҳолатига кўра ечим топади. Кўпинча конфронтация ноадаптив стратегия сифатида қаралиб бунда шахс қийинчиликларга нисбатан ўртача қаршилиқ кўрсатади, яъни, ўзининг шахсий қизиқишларини четга суриб муаммоли вазиятни ғайрат ва уддабуронлик билан ҳал қилади. Демак, ўсмирларда “конфронтация” мезони қанчалик юқори бўлса, улардаги психологик муҳофаза шунчалик юқори даражада шаклланад экан. Ўсмирлардаги “муаммони ҳал қилишни режалаштириш” мезонини муаммони бартараф қилишда вазият таҳлилига йўналган ҳолда имкон қадар турли даражаларга намоён этилади ва бунда ҳар бир ўсмир муаммони ҳал қилиш стратегиясини ишлаб чиқишда ўзи аввал орттирган тажрибалари ва ресурслари ёрдамида, объектив шар-шароитда шахсий иш режасини тузиб чиқади.

Ушбу таҳлиллар кўлами Лазарус копинг-тест методикаси бўйича олинган натижаларнинг бир мунча самарадорлигидан далолат беради.

7 - жадвал

Тажриба ($n_1=320$) ва назорат ($n_2=330$) гуруҳидаги ўсмирларда копинг-стратегиялар шаклланишининг умумий-қиёсий даражалари

Тадқиқот объекти	Даражалар											
	Экспериментгача						Экспериментдан сўнг					
	Қуйи		Ўрта		Юқори		Қуйи		Ўрта		Юқори	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
“Тажриба гуруҳи $n_1=320$ ”	159	49,6	94	29,5	67	20,9	97	30,3	105	32,9	118	36,8
“Нazorат гуруҳи $n_2=330$ ”	162	49,2	87	26,3	81	24,5	137	41,5	99	30,2	94	28,3

Кўлга киритилган эмпирик маълумотлар таҳлили умумий ҳолатда “тажриба” ва “назорат” гуруҳлари орасида ҳам сезиларли даражада фарқлар мавжудлигини кўрсатди (7-жадвал).

Бинобарин, “тажриба” гуруҳи ўсмирлар орасидаги “юқори” даражали копинг-стратегиялари 67 нафардан 118 нафарга ошганлиги билан мос равишдаги “Қуйи” даража кўрсаткичлари эса 159 нафардан 159 нафарга

тушганлиги билан характерланса, “назорат” гуруҳи респондентларида эса копинг-стратегиялари “юқори” даражалари орасидаги тафовут деярли мавжуд эмаслигини кўрсатди (жадвалга қаралсин). Бу эса ўсмирлардаги копинг-стратегиялари ўзгаришининг конструктив таъсирини ошириш бўйича олиб борилган психокоррекция дастурларимизнинг бирмунча самара бераётганлигидан гувоҳлик беради.

8-жадвал

1-танлама (тажриба гуруҳи) n₁=320	X_i n _i	Қуйи 97	Ўрта 105	Юқори 118
2-танлама (назорат гуруҳи) n₂=330	Y_i n _i	Қуйи 137	Ўрта 99	Юқори 94

Айни пайтда, тажриба ва назорат гуруҳлари учун модал қийматлари мос равишда $M_t = 5,4$ ва $M_n = 3,2$ ни ташкил этади. Демак, $M_t > M_n$. Бу эса, ўз навбатида, мазкур танламалар учун мос ўрта қийматлар ҳам $X > Y$ шартларни қаноатлантиришини олдиндан тасдиқлайди. Мазкур статистик таҳлиллар қуйидаги формула асосида келтирилганда тажриба гуруҳидаги ижобий кўрсаткичлар миқдори назорат гуруҳидаги мазкур кўрсаткичлар миқдоридан юқори эканлигига аниқлик киритилди $X > Y$.

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^{n=3} n_i x_i = \frac{1}{320} (97*5 + 105*4 + 118*3) = \frac{1}{320} (485 + 420 + 354) = \frac{1259}{320} = 3,93$$

$$\bar{Y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^{n=3} n_i Y_i = \frac{1}{330} (137*5 + 99*4 + 94*3) = \frac{1}{330} (685 + 396 + 282) = \frac{1363}{330} = 4,01$$

Мазкур натижаларга асосланиб, тадқиқот давомида ўсмирлар билан олиб борилган психокоррекция ишларимизнинг сифат кўрсаткичларини ҳисоблаймиз.

$$\bar{X} = 3,93; \quad \bar{Y} = 4,01; \quad \Delta_m = 0,003; \quad \Delta_n = 0,003;$$

Бунда сифат кўрсаткичлари:

$$K_{1=(\frac{X - \Delta m}{Y + \Delta n})} = \frac{3,96 - 0,003}{4,01 + 0,003} = \frac{3,957}{4,013} = 0,98 < 1$$

$$K_2 = (\bar{X} - \Delta m) - (\bar{Y} - \Delta n) = (4,01 + 0,003) - (3,96 - 0,003) = 4,013 - 3,957 = 0,056 > 0$$

Олинган натижалардан тадқиқот давомида олиб борилган психокоррекция дастур самарадорлигини баҳолаш мезони бирдан кичиглиги ва ўсмирларда копинг стратегиялар умумий ҳолда баҳолаш мезони нолдан катталигини кўриш мумкин. Бу эса тажриба гуруҳида олинган барча эмпирик кўрсаткичлар миқдорининг назорат гуруҳларидаги кўрсаткичлар миқдорига нисбатан юқори эканлигини тасдиқлайди. Олиб борилган назарий ҳамда эмпирик таҳлиллар ўсмирларда копинг стратегияларни ривожлантиришга оид олиб борилган диагностик ва психокоррекция усулларни қўллаш орқали адекват баҳо бериш мумкинлигини кўрсатди.

ХУЛОСА

Юқоридаги назарий ва эмпирик таҳлиллар асосида қуйидаги хулосалар шакллантирилди:

1.Ўсмир шахсининг стрессли вазиятларга психологик тайёргарлиги, унинг стрессли вазиятларни тўғри баҳолаши, эмоционал ҳолатларга берилмаслиги, унинг ҳаёт-фаолиятида муваффақиятга эришиши билан боғлиқ концептуал масалаларни чуқур ўрганишда копинг хулқ-атвор ва стрессни енга олиш стратегияларини муҳим омил ҳисобланади. Бироқ, стрессли вазиятлар ўсмир фаолиятини кескин ўзгартиришга қодир воқелик сифатида салбий кечинмаларни шаклланишига сабаб бўлиши мумкин.

2.Узоқ ва яқин хориж ҳамда мамлакатимиз психологиясида стрессли вазиятлар ва эмоционал ҳолатларнинг юзага келиши, унинг кечиши, йўналганлиги ҳамда субъект фаолиятида шаклланиши тадқиқ қилинган бўлса-да, аксарият муаллифлар эмоционал ҳолат сифатида стрессни келтириб чиқарувчи омилларни ўрганиш билан чекланиб қолганлар.

3.Лазарус копинг-тести ёрдамида олиб борилган тадқиқот натижалари ўсмирлардаги копинг хулқ-атворнинг намоён бўлиш даражаларини, жумладан ўсмирларнинг конфронтацион копинг, масофа сақлаш, ўз-ўзини назорат қилиш, ижтимоий қўллаб-қувватлашни излаш, жавобгарликни қабул қилиш, ўзини четга олиш, муаммони ҳал қилишни режалаштириш, ижобий баҳолаш билан боғлиқ копинг хулқ-атвор кўрсаткичларини аниқлаш имконини берди. Бу борадаги олинган маълумотларда ўсмирлик даврининг бошланиш даври учун ҳам, охириг босқичи учун ҳам ҳарактерли бўлган қуйи, юқори, ўрта даражаларнинг мавжудлиги ва унинг ўзига хос шаклда таркиб топаётганлигини кузатиш мумкин.

4.Стресснинг трансакт моделларига хос енгил омилларига шахсининг физиологик ва типологик хусусиятлари, когнитив жараёнлар ва шахсдаги ҳиссий-иродавий сифатлар, ижтимоий қўллаб-қувватлаш, моддий таъминланганлик, стресснинг интегратив модели доирасига кўникмалари ривожлантириш билан белгиланади ва баҳоланади. Стрессни енгил билан боғлиқ стресснинг салбий таъсирини копинг-стратегияларини камайтирадиган, айнан ўзига ишонч, ўзини ва бошқаларни қабул қилиш, жисмоний саломатлик, муаммоларни ҳал қилиш кўникмаси, ижтимоий қўллаб-қувватлаш, стрессни ва зўриқишни назорат қилиш кўникмалари ва амалий-психологик релаксация воситалари орқали ривожлантириш мумкин.

5.Стрессли вазиятларда ўсмир эмоционал ҳолати ўзгаришининг олдини олишга йўналтирилган ижтимоий-психологик тренингдан олдинги ва кейинги олинган натижалар таҳлили тренинг машғулотларининг ижтимоий психологик жихатдан самарадорлигини кўрсатди. Бу эса ўсмирларнинг вазиятли-амалий ва ҳаётий ёндашувлари, баҳс-мунозаралари, фикр эркинлиги улар орасида физиологик ҳамда маънавий-психологик кўринишдаги ўзаро бирлашиш, умумийлик, яқдилликнинг намоён этилиши билан алоҳида аҳамият касб этади.

Тадқиқот натижаларига асосланиб қуйидаги амалий тавсиялар тақдим этилади:

1. Ўсмирларда психологик муҳофазани шакллантириш учун ўзини-ўзи бошқариш, назорат қилиш, ҳиссий-эмоционал барқарорлик, муваффақиятга эришиши, психологик механизм омилларини ва шахс хусусиятларини ҳисобга олиш лозим.

2. Тадқиқот доирасида тавсия этилган диагностик ва коррекцион методикалар, психотренинг дастурлари ҳар бир ўсмирга психологик тавсифнома тузиш, ҳар бир ўсмирдаги стресс ҳолатлари келиб чиқиши билан боғлиқ мотивацияларни аниқлаш ва тадқиқ қилишда алоҳида аҳамият касб этади.

3. Тавсия этилган методикаларнинг имкониятлари ёрдамида ҳар бир ўсмир шахсида шаклланаётган ички депрессия ва стресс ҳолати даражалари, ўсмирларда енга олиш стратегиялари ривожлантириш турли даражадаги қийинчилик босқичларини аниқлаш муҳим аҳамият касб этади.

4. Психологик муҳофазани шакллантириш орқали ўсмирлардаги ҳиссий-эмоционал барқарорликни таъминлаш, хавотирлик даражасини эса камайтириш мумкин экан.

5. Стрессли вазиятларни муваффақиятли енгиш ва унинг салбий оқибатларини бартараф этишда ўсмирлар учун тузилган дастур имкониятларидан унумли фойдаланиш зарур.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD 03/30.12.2019 Psi.72.06. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ БУХАРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ**

БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ОСТОНОВ ЖАСУР ШОПИРЖОНОВИЧ

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ У
ПОДРОСТКОВ**

19.00.05 – Социальная психология. Этнопсихология

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ НА СОИСКАНИЕ УЧЁНОЙ СТЕПЕНИ
ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Бухара – 2022

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована под номером В2020.4.PhD/P228 в Высшей Аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан.

Диссертация выполнена в Бухарском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещён на веб странице Научного совета (www.psi-ik.uz) и на информационно-образовательном портале «Ziyonet» (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель: Баратов Шариф Рамазонович
доктор психологических наук, профессор

Официальные оппоненты: Хайитов Ойбек Эшбоевич
доктор психологических, доцент

Мухторов Эркин Мустафоевич
кандидат психологических наук, доцент

Ведущая организация: Каршинский государственный университет

Защита диссертации состоится «25» ноября 2022 года в 10⁰⁰ часов на заседании Научного совета PhD.03/30.12.2019 Psi.72.06 при Бухарском государственном университете (Адрес: Бухара, улица Мухаммеда Икбола, 11. Тел.: (0365) 221-29-14; факс (0365) 221-27-07; административный корпус Бухарского государственного университета, конференц-зал 2 этажа).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Бухарского государственного университета (зарегистрирована за № 2). (адрес: г.Бухара, ул. Мухаммеда Икбола, 11, Бухарский государственный университет).

Автореферат диссертации разослан «11» ноября 2022 года.
(протокол реестра № 2 от «11» ноября 2022 года.



О.Х. Хамидов
Председатель научного совета по
присуждению ученой степени, доктор
экономических наук (DSc), профессор

А.М. Назаров
Ученый секретарь научного совета по
присуждению ученых степеней, доктор
философии по психологическим наукам
(PhD), доцент

У.Д. Кодиров
Председатель Научного семинара при
Научном совете по присуждению ученых
степеней, доктор психол.н., доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире проблема копинг-поведения всегда была одной из самых актуальных проблем, стоящих перед человечеством. Ведь от положительного решения этой проблемы во многом зависит социальное развитие человека, его активность как личности и саморазвитие.

Особое внимание в мире уделяется достижению новых социально-психологических результатов за счет применения современных инновационных методов исследования психологических возможностей подростков. В настоящее время, когда члены общества достаточно осведомлены о своих психологических возможностях, достижениях и недостатках в определенном диапазоне, это предоставляет им возможность с легкостью справляться с различными трудностями, с которыми они сталкиваются в жизни, более эффективно использовать свои возможности, формировать более глубокие представления о себе.

В связи с тем, что в последние годы в нашей республике в повседневной жизни существуют психологические проблемы и противоречия, человек постоянно стремится преодолевать трудности и сопротивление в различных формах, приспосабливаться к ситуации и преодолевать конфликты. С другой стороны, поведенческие стратегии психологического копинга служат для того, чтобы человек привык к сложившейся сложной ситуации. Стратегии преодоления трудностей отдельно характеризуются тем, что человек ориентируется на управление внешними или внутренними факторами, проявляя силу поведения.

Данное диссертационное исследование в определенной степени окажет практическое содействие выполнению задач, отраженных в Указах Президента Республики Узбекистан №УП-60 «О стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы»³ от 28 января 2022 года, №УП-5106 «О повышении эффективности государственной молодежной политики и поддержке деятельности Союза Молодежи Узбекистана» от 7 июля 2017 года и других нормативно-правовых документах, касающихся данной сферы деятельности.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики. Диссертационное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития республиканской науки и техники I. «Социально-правовое, экономическое, культурное, духовно-просветительское развитие информатизированно общества и демократического государства, развитие инновационной экономики».

Степень изученности проблемы.

³ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги ПФ - 60-сон «2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида

До сих пор большинство экспертов в этой области в своих исследованиях изучали некоторые аспекты проблем механизмов психологической защиты. В частности, в рамках формирования возможностей психологической защиты подростков в нашей стране на основе социальных представлений провели ряд ряд высокоуровневых научных исследований В.М.Каримова и ее ученики, Г.Б.Шоумаров и его ученики, механизмы психологической защиты у подростков, в рамках динамики психического развития у подростков Э.Газиев и его ученики, в рамках исследования подростковой автономии, а также коррекции эмоционального состояния спортсмена в казусных ситуациях Ш.Баратов и Н.Сафоев, а также их ученики. Научным сотрудником А.Х.Убайдуллаевым защищена кандидатская диссертация, связанная с чувством опасности у молодежи.

Работы таких русских ученых как А.Н.Леонтьев, А.В.Петровский, В.С.Мерлин, В.В.Столин, В.Г.Каменская В.М.Русалов, Г.М.Андреева, Н.С.Лейтес, О.А.Конопкин, а также исследование Ивана Огнева под названием “Мотивация в системе психологической защиты и конфликтов” посвящена интерпретации механизмов психологической защиты. В частности, автор обосновывает существование у человека различных моральных взглядов под влиянием различных конфликтных ситуаций посредством определенных защитных механизмов “Эго-защиты”.

В научных исследованиях таких зарубежных ученых как Г.Оллпорт, Д.Майерс, Э.Кречмер, З.Фрейд, К.Томас предоставляются комментарии по этой проблематике. Тем не менее, ни в одном из вышеперечисленных исследований стратегии копинг-поведения в подростковом возрасте и его специфические социально-психологические аспекты не изучались как отдельный предмет исследования. Все это, на наш взгляд, диктует неизбежность дальнейшего углубленного изучения, исследования на научно-практической основе специфических социально-психологических особенностей в рамках копинг-стратегий поведения и преодоления, характерных на сегодняшний день для каждого подростка.

Соответствие исследования с планами научно-исследовательской работы высшего учебного заведения, в котором выполнена диссертация. Диссертационное исследование осуществлено в рамках практического проекта ЁА-1-9 “Практика психологического обслуживания различных слоев населения“(2016-2017) и фундаментального проекта ОТ-Ф1-002 “Психологические механизмы формирования национальной идеи и идеологического иммунитета у молодежи”(2017-2020) согласно научно-исследовательским планом Бухарского государственного университета.

Цель исследования состоит в совершенствовании социально-психологических механизмов формирования факторов копинг-поведения в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

выявление наличия гендерных различий в формировании адаптивного копинг-поведения у подростков;

определение основных стратегий копинг-поведения, которые служат деятельности подростка;

изучение гендерных различий в формировании копинг-поведения у подростков;

разработка соответствующих практических рекомендаций по коррекции копинг-поведения в подростковом возрасте

В качестве **объекта исследования** был выбран процесс социально-психологических механизмов формирования факторов копинг-поведения у подростков, в общей сложности было отобрано 650 учащихся из числа учащихся 5 и 9 классов общеобразовательных школ Бухарской и Навоийской областей

Предметом исследования являются стратегии копинг-поведения в подростковом возрасте.

Методы исследования. В процессе исследования использовались методы интервью, наблюдения, анкетирования, а также копинг-тест Лазаруса, методика копинг-поведения в стрессовых ситуациях (адаптированный вариант С.Нормана, Д.Ф.Эндлера, Д.А.Джеймса, М.И.Паркера, Т.А.Крюковой), Методика диагностики стрессового поведения Д.Амирхана (копинг-поведение в стрессовой ситуации), “Методика определения особенностей личности” Айзенка, t-критерий Стьюдента и возможности программы SPSS по переработке данных.

Научная новизна исследования состоит из следующих:

доказано наличие гендерных различий в формировании адаптивного копинг-поведения у подростков из-за социальной адаптации у девочек и приоритета когнитивно-копинг-стратегий у мальчиков

доказано, что в формировании копинг-поведения подростков ведущими факторами являются психологические особенности, обусловленные низкой стрессоустойчивостью интровертных и невротических типов, а у экстравертов, наоборот, дифференцированным развитием эмоциональной устойчивости;

обосновано, что в формировании копинг-поведения у подростков имеются дифференцированные различия из-за преобладания стратегий копинга, ориентированного на эмоции, социального отвлечения из шкалы самоограничения у девочек, отказа из шкалы самоограничения, субшкалы отвлечения, стратегии социального отвлечения из шкалы самоограничения у мальчиков;

аргументирована необходимость формирования эго-компетентности в подростковом возрасте в соответствии с важностью развития стрессоустойчивости в сочетании с социальным и эмоциональным интеллектом в коррекции копинг-поведения.

Практические результаты исследования состоят из следующих:

систематическая модель, разработанная для подростков, помогает им развивать навыки продуктивного копинга и успешного преодоления трудностей.

организованные программы тренингов обеспечивают адекватное течение копинга в подростковом возрасте;

информация и материалы, представленные в исследовательской работе, могут быть использованы в будущем психологами школ, колледжей, академических лицеев, педагогами и профессиональными работниками с подростками

Достоверность результатов исследования обусловлена валидностью применяемых методик, достоверностью, репрезентативностью выбранных объектов, уместностью статистических методов обработки, обработкой результатов в программе, специально сконструированной для компьютера.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость исследования определяется тем, что научные выводы, в которых описываются особенности копинг-поведения подростков, анализ стрессовых ситуаций у них и психологическое содержание, сущность механизмов, выражающих их специфические аспекты, могут быть использованы в качестве источников в работах по направлениям педагогики и психологии.

Практическая значимость исследования заключается в том, что теоретические обобщения и анализ из работы могут быть использованы при подготовке учебных пособий и учебников по таким дисциплинам как “Общая психология”, “Психология онтогенеза”, “Психодиагностика и экспериментальная психология” для улучшения качества образования учащихся за счет воспитания их психологического здоровья.

Внедренность результатов исследования. На основе изучения социально-психологических механизмов формирования факторов копинг-поведения у подростков:

Внедрены к модулю «Психология развития» в соответствии с приказом от 19 апреля 2021 г. 18-а Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета (Справка № ПМ-18-а от 19 апреля 2021 года Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами). В результате создана программа непрерывного обучения тренеров по изучению социально-психологических механизмов формирования факторов копинг-поведения у подростков;

Имплементированы в формировании совладающего поведения подростков доказано, что эмоционально-психологические особенности являются ведущим фактором из-за низкой устойчивости интровертного и невротического типов к стрессу и, наоборот, дифференциального развития эмоциональной устойчивости у экстравертов. модуль “Психология межличностных отношений” (Справка № ПМ-18-а от 19 апреля 2021 года Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами). В результате достигнуто

усовершенствование методического обеспечения диагностики эмоционально-когнитивных компонентов формирования копинг-поведения подростков;

рекомендации, основанные на наличии дифференциальных различий в формировании копинг-поведения у подростков, эмоциональном копинге у девочек, социальном отвлечении от шкалы самоисключения, отказе от шкалы самоисключения у мальчиков, субшкале отвлечения, стратегиях социального отвлечения от себя - шкала исключения внедрены в модуль «Психология профессионала» Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном Педагогическом университете имени Низами согласно приказу №18-а от 19 апреля 2021 года (Справка № ПМ-18-а Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами от 19 апреля 2021 года). В результате была создана модель совершенствования методических основ изучения факторов копинг-поведения подростков;

согласно приказу от 19 апреля 2021 года № 18-а Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете имени Низами научная информация о необходимости развития эго-компетентности в соответствии с важностью развития стрессоустойчивости в гармонии с социально-эмоциональным интеллектом в коррекции копинг-поведения в подростковом возрасте включен в модуль «Общая психология» (Справка № ПМ-18-а от 19 апреля 2021 г. Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами). В результате разработаны практические рекомендации, направленные на избегание негативных отношений и помощь в эмоциональных ситуациях в формировании факторов копинг-поведения у подростков.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на 4-х международных и 10-ти республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 11 научных работ, в частности 1 монография, 10 статей в научных изданиях, рекомендованных для публикации основных научных результатов докторских диссертаций Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан, из них 5 в республиканских и 5 в зарубежных журналах.

Структура и объем исследования. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Основной объем исследования составляет 150 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **вводной части** обосновывается актуальность и востребованность темы диссертации, приведен обзор зарубежных научных исследований по теме и изложена степень изученности проблемы, даны сведения о целях и задачах исследования, объекте и предмете, соответствии работы важным

направлениям развития науки и технологий, научной новизне исследования, внедренности результатов в практику, опубликованности и структуре работы.

В первой главе диссертации, озаглавленной как **“Исследование особенностей копинг-поведения как социально-психологическая проблема”**, представлен аналитический обзор теоретических понятий, связанных с сегодняшним состоянием проблемы копинг-поведения, механизмами, основным направлением, а также раскрыты возможности психологической защиты у подростков на основе анализа источников, относящихся к изучению проблем **копинг-поведения**. В частности, в данной главе обобщены теоретические взгляды зарубежных ученых и отечественных психологов на проблему копинг-поведения, исследованы особенности феномена копинг-поведения как социально-психологического фактора. Также в данной главе анализируются научные выводы таких ученых как З.Фрейд, А.Фрейд, К.Хорни, В.А.Штроо, З.Фрейд, Д.Майерс, Э.Кречмер, Г.Оллпорт, К.Томас Г.М.Андреева, В.С.Мерлин, В.В.Столин, А.Н.Леонтьев, Н.С.Лейтес, В.М.Русалов, О.А.Конопкин, А.В.Петровский, Иван Огнев по исследованию проблемы копинг-поведения у подростков на основе фундаментальных социально-психологических принципов определенного уровня

В исследованиях, проведенных под руководством таких отечественных ученых как Г.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, Э.Г.Гозиев, З.Т.Нишанова, А.М.Жабборов также изучены психологические состояния, связанные со стрессом в личности подростка.

В исследовании, проведенном В.Г.Каменской по мотивации в системе психологической защиты и конфликтов, автор посредством определенных защитных механизмов “Эго-защиты ” обосновывает существование у человека различных моральных взглядов под влиянием различных конфликтных ситуаций.

Таким образом, исходя из вышеуказанного теоретического анализа, следует отметить, что в психологии дальнего и ближнего зарубежья широко исследуются возникновение, течение стрессовых ситуаций и эмоциональных состояний, а также стратегии управления стрессом

Вторая глава диссертации, озаглавленная как **“Практические основы исследования особенностей копинг-поведения у подростков”**, посвящена эмпирическому анализу изучаемой проблемы. В данной главе изложены теоретико-методологические основы исследования, общая характеристика использованных в исследовании методов, порядок проведения, анализ полученных результатов и анализ корреляционных связей. В данной главе также дается краткое изложение применения методик, выбранных в соответствии с целью нашего исследования, и ожидаемых результатов. В частности, первоначальная методика нашего исследования была названа **“Стратегии преодоления стрессовых ситуаций у подростков”**, разработанная

Д.Амирханом, в которой можно оценить проявления поведенческой мотивации, демонстрирующие стратегии преодоления стрессовых ситуаций подростками.

Таблица №1

Средние общие показатели проявления стратегий преодоления стресса у подростков по методике Д.Амирхана (n=650)

Критерии мотивации	5-класс n=310				9-класс n=340			
	Мальчики		Девочки		Парни		Девушки	
	n ₁ =173	%	n ₂ =137	%	n ₁ =183	%	N ₂ =157	%
I. Направленность на решение проблемы	39	22	21	15	92	50	59	37
II. Направленность на ожидание социальной поддержки	81	47	72	53	49	27	72	46
III. Направленность на избегание проблем	53	31	44	32	42	23	26	17
Всего:	173	100	137	100	183	100	157	100

Особо следует отметить, что результаты данной методики позволили получить очень важные эмпирические данные о стратегиях преодоления подростками стрессовых ситуаций. Эта информация позволяет узнать представления подростков о стратегиях преодоления стресса в стрессовых ситуациях и с помощью этих представлений определить пути правильного психологического подхода к ним. Из цифр в приведенных таблицах и рисунках ясно, что мы можем видеть, что стратегии преодоления стресса проявляются в разной степени у учащихся 5 и 9 классов, то есть в начале и в конце подросткового возраста. В частности, для учащихся 5-х классов общеобразовательных школ (n=310, юноши - n₁=173, девушки - n₂=137) “стратегия преодоления проблем в стрессовых ситуациях” у юношей составила 22%, у девушек-15%. Такая ситуация к 9 классу сложилась (n=340, юноши-n₁=183, девушки - n₂=157), то есть в конце подросткового возраста стратегия преодоления проблемы проявлялась у юношей в количестве 50%, а у девушек - 37%. Согласно стратегии “Направленность на ожидание социальной поддержки в стрессовых ситуациях” у мальчиков в 5 классе было 47%, у девочек-53%, а у парней в 9 классе-27%, у девушек-46%. Наш последний фактор-стратегия “Направленность на избегание проблем” - продемонстрировал 31% у мальчиков 5-го класса, 32% у девочек, 23% у парней 9-го класса и 17% у девушек.

Наша следующая методика была названа как “Показатели механизмов копинг-поведения в проблемных ситуациях, принятые в качестве первого критерия показателей копинг-поведения у подростков”, предложенная Лазарусом. На основе факторов данной методики в определенной степени анализируются особенности, связанные с критериями копинг-поведения, относящиеся к поведению подростков в трудных жизненных ситуациях

Таблица №2

Средние общие показатели проявления копинг-поведения у подростков по методике Лазаруса (n=650)

Шкалы Участники	5-класс <i>n=310</i>				9-класс <i>n=340</i>			
	Мальчики		девочки		Парни		Девушки	
	<i>n₁=173</i>	%	<i>n₂=137</i>	%	<i>n₁=183</i>	%	<i>n₂=157</i>	%
Конфронтационный копинг	15	8,6	18	13,5	19	10,3	24	15,2
Сохранение дистанции	18	10,6	29	21,1	23	12,5	22	14,2
Самоконтроль	11	6,3	14	10,2	22	12,3	21	13,3
Поиск социальной поддержки	12	6,9	14	10,2	9	4,9	17	10,8
Принятие ответственности	26	15,1	6	4,3	31	16,9	11	7,3
Самоустранение	24	13,8	34	24,8	16	8,7	28	17,6
Планирование решения проблемы	50	28,9	10	7,2	44	24,1	20	12,7
Положительная оценка	17	9,8	12	8,7	19	10,3	14	8,9

Анализ данной шкалы важен тем, что в ней в определенной степени анализируются и особенности, связанные с критериями копинг-поведения, имеющие отношение к поведению подростков в трудных жизненных ситуациях.

Следовательно, как мы уже отмечали выше, результаты модифицированной методики, основанной на требованиях теста копинга Лазаруса, позволили получить соответствующие эмпирические данные о копинг-поведении того или иного подростка в стрессовой ситуации. Ведь интерпретация полученных данных позволяет узнать представления каждого подростка о копинг-поведении и с помощью этих представлений определить пути правильного психологического подхода к подростку. Из этого следует, что из цифр в приведенной таблице видно, что у учащихся 5 и 9 классов, то есть в начале и в конце подросткового возраста, уровни копинг-поведения с различными направлениями различны и что в представлении подростков наблюдается своеобразная мотивационная динамика.

В частности, для учащихся 5-х классов общеобразовательных школ ($n=310$, юноши - $n_1=173$, девушки - $n_2=137$)) конфронтационный копинг составляет 8,6% у юношей и 13,5% у девушек. Мы видим, что эта ситуация к 9 - го классу ($n=340$, мальчики - $n_1=183$, девочки - $n_2=157$), то есть к концу подросткового возраста конфронтационный копинг составляет 10,3% у парней, тогда как у девочек этот показатель составляет 15,2%. По шкале дистанцирования он показал 10,6% у мальчиков 5 класса, 21,1% у девочек, 12,5% у мальчиков 9 класса и 14,2% у девочек. Таким образом, мы видим, что у мальчиков этот показатель повышен в 9 классе по сравнению с 5 классом, а у девочек, наоборот, ниже на 6,9%. По шкале самоконтроля у мальчиков 5-го класса было 6,3%, у девочек-10,2 %, у мальчиков 9-го класса-12,3%, у девочек-13,3%. По шкале поиска социальной поддержки это

показало 6,9% у мальчиков и 10,2% у девочек, в то время как в 9-х классах это было 4,9% у мальчиков и 10,8% у девочек. Таким образом, стоит отметить, что у девочек 9 класса социальная поддержка выше, чем у юношей.

Например, мы видим снижение социальной поддержки в стрессовых ситуациях у учащихся 9-х классов по сравнению с учениками 5-го класса, а психологические закономерности между этими числами заключаются в том, что с ростом подросткового возраста показатели социальной поддержки относительно снижаются. Тот факт, что по шкале принятия ответственности у мальчиков 5 класса она составляет 15,1%, а у девочек-4,3%, свидетельствует о том, что у девочек 5 класса уровень принятия ответственности в стрессовых ситуациях ниже. Такую же ситуацию мы можем наблюдать и в 9 классе, то есть у юношей показатель 16,9 %, у девушек-7,3%.

По шкале баллов избегания методики у мальчиков 5 класса составляет 13,8%, у девочек этот показатель составляет 24,8% и этот показатель отличается тем, что на начальном этапе подросткового возраста в стрессовых ситуациях преобладает ситуация слепого избегания проблемной ситуации.

При анализе данных, полученных по следующей шкале, выяснилось, что также особое значение имеет планирование решения проблемы, показывающее, что по этому показателю копинг-поведения у парней поведение, связанное со стрессовыми ситуациями выше, чем у девушек.

Таблица №3

Средние общие показатели проявления ответной реакции в стрессовых ситуациях у подростков ⁴

Шкалы Участники	5-класс <i>n</i> =310				9-класс <i>n</i> =340			
	мальчики		девочки		Парни		Девушки	
	<i>n</i> ₁ =173	%	<i>n</i> ₂ =137	%	<i>n</i> ₁ =183	%	<i>n</i> ₂ =157	%
Копинг, направленный на решение задачи	37	21	23	17	76	41	43	37
Эмоционально-ориентированный копинг	59	34	54	40	45	25	53	34
Копинг, направленный на самоизоляцию	77	45	59	43	62	34	61	39
<i>А) отказ от шкалы самоизоляции, субшкала отвлечения</i>	31	60	36	39	29	47	37	61
<i>Б) Шкала социального отвлечения из шкалы самоизоляции</i>	46	40	23	61	33	53	24	39

Однако по шкале положительных оценок мы видим, что почти

⁴ (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; Т.А.Крюкованинг мослаштирилган варианты)

одинаковый показатель отмечается в 5 и 9 классах (Таблица 3). В целом, эмпирические результаты, полученные на основе методики Лазаруса, использованной в исследовании, значительны тем, что служат для обогащения наших конкретных представлений о ведущих факторах, непосредственно влияющих на формирование мотивации копинг-поведения у подростков по 8 критериям, установленным в начале и к концу подросткового возраста.

Теперь перейдем к предварительному общему статистическому анализу, полученному от наших респондентов с помощью метода “Копинг-поведения в стрессовых ситуациях”, разработанного С.Норманом, Д.Ф.Эндлером, Д.А.Джеймсом, М.И.Паркером.

Как мы уже отмечали, анализ поведенческих показателей стресс-контроля в стрессовых ситуациях у подростков имеет важное значение для обеспечения социально-психологического развития личности подростка. Вполне естественно, что пол и возрастные факторы также играют определенную роль в протекании этого процесса. С этой точки зрения были проведены отдельные исследования с группой подростков, чтобы получить более подробную информацию о поведении, связанном со стрессом, типичном для подростков, и его возможностях. Эмпирические данные, полученные методом “Копинг-поведение в стрессовой ситуации“, показали, что у мальчиков 5 класса самый высокий показатель 60% показал “Субшкалу отказа, отвлечения из шкалы самоограничения”, а у девочек 61% показал “Субшкалу социального отвлечения из шкалы самоизоляции”. У парней 9-го класса самая высокая оценка по этой методике была у 53% “Субшкала социального отвлечения из шкалы самоизоляции”, в то время как у девочек 61% показал “Субшкалу отказа, отвлечения из шкалы самоизоляции”.

Таблица №4

Показатели корреляционной связи по методике критериев “Выявление особенностей личности” и “Стратегии преодоления стресса” (n=320)

№	Критерии	Решение проблемы	Поиск социальной поддержки	Поиск социальной поддержки
1	Экстраверт	,592(*)	,798(*)	-,779(*)
2	Интроверт	,524	-,816(*)	,448(*)
3	Нейротизм	-,014	,044	,816(*)

В ходе нашего исследования мы также обратили внимание на корреляционные связи между критериями в рамках методики Айзенка “Метод определения личностных качеств” (экстраверт, интроверт, невротизм) и критериями методики “Показатель стратегии преодоления стресса”, созданной Д.Амирханом (табл.4). При этом среди подростков наблюдались следующие корреляции между личностными чертами и

способностью справляться со стрессом. Между тем, мы видим, что критерий “Экстраверт” по методу “Метод определения личностных качеств” дает положительную корреляцию между критериями “Решение проблем” 592 (*), “Поиск социальной поддержки” 798 (*). То есть подростки-экстраверты, как правило, ведут себя более экстравертно, они живут, делаясь своими чувствами с другими, общаются со всеми, становятся уверенными в себе, стремятся завести много друзей, не могут контролировать свои эмоции и склонны много говорить.

Именно поэтому было замечено, что у них высокая склонность к решению проблем и поиску социальной поддержки. Были продемонстрированы показатели отрицательной корреляции критерия “Экстраверт” со шкалой методики Д.Амирхана “Избегание проблем” - 779 (*). Это означает, что подростки-экстраверты, как правило, не пытаются избежать проблем, которые в большинстве случаев проявляются по-разному, потому что они хорошо входят в социальные отношения. Было обнаружено, что критерий “Интроверт”, по которому вычисляется следующая шкала методики Айзенка “Метод определения особенностей личности”, обратно коррелирует с “Поиском социальной поддержки”-816 (*). Поскольку подростки-интроверты-это замкнутые люди, не делящиеся с кем-то своим внутренним миром и чувствами, у которых мало друзей, которые внешне напоминают только вдумчивых людей, то кажется, что им несколько трудно вступать в взаимные межличностные отношения при преодолении стрессовых ситуаций. Это выявило, что у них также было более заметное “Избегание проблем” 448(*). Было также обнаружено, что критерий невротизма также коррелирует с критерием 816 (*) “Избегание проблем” в соответствии с “Индикатором стратегии преодоления стресса”. То есть подростки, у которых преобладает невротизм, испытывают эмоциональную одержимость, чрезмерное беспокойство, постоянно находятся в напряженном состоянии и пытаются избежать спорных ситуаций в своей жизни из-за своей склонности к депрессии.

Таким образом, данные, изложенные в данной главе, будут иметь важное значение для разработки соответствующих коррекционных программ посредством эмпирического исследования особенностей копинг-поведения у подростков.

Третья глава диссертации, озаглавленная как **“Эмпирические основы проявления факторов копинг-поведения у подростков”**, посвящена анализу стрессовых ситуаций у подростков, ответным реакциям в стрессовых ситуациях, программе тренингов, направленных на преодоление стрессовых ситуаций, а также оценке специфической социально-психологической эффективности научно-практической работы, направленной на преодоление негативных эмоционально-чувственных состояний.

Психологические тренинги, проводимые в ходе исследования, разнообразны, и их классификация основана на разных критериях. Если классифицировать их исходя из цели психологического тренинга, то их условно можно разделить от тренингов по формированию конкретных

квалификаций до тренингов по личностному развитию. Если в первом случае тренинг выступает фактором формирования конкретных моделей поведения, приводящих к изменению личности, то во втором случае основной эффект наблюдается во внутренней сфере, т. е. сначала меняется внутренний мир личности (самооценка, мотивация, система ценностей и т.д.), а затем и поведение. При этом различаются и критерии эффективности тренинга: одни критерии являются объективными (например, уровень сформированности у участников какой-либо компетенции), другие-субъективными (например, восприятие участниками изменений собственного личностного состояния).

Таблица №6

Сравнительно-типовые показатели результатов, полученных по методике копинг-теста Лазаруса в экспериментальных и контрольных группах (n=650)

Критерии	До эксперимента N ₁₋₃₂₀		После эксперимента N ₁₋₃₂₀		Разница	
	М	S	М	S	T	P
Конфронтационный копинг	10,17	0,50	14,71	0,47	4,35	0,01
Сохранение дистанции	11,01	0,51	14,13	0,46	3,61	0,05
Самоконтроль	12,54	0,50	17,51	0,45	5,14	0,02
Поиск социальной поддержки	13,92	0,58	19,62	0,55	6,02	0,01
Принятие ответственности	13,76	0,52	12,82	0,49	1,10	-
Критерии самоизоляции	14,63	0,52	11,03	0,48	3,05	0,10
Планирование решения проблемы	10,31	0,54	14,67	0,51	4,14	0,05
Положительная оценка	14,27	1,14	15,32	1,14	1,02	-

Сравнены средние количественные значения результатов, полученных по методике копинг-теста Лазаруса до и после программы психотренинга у подростков. На начальном этапе нашего исследования была проанализирована степень сформированности копинг-стратегии у подростков. Программа психотренинга, предназначенная для позитивного изменения субшкал копинг-стратегии у подростков, была организована среди членов подростковой команды экспериментальной группы. Это определило роль социальной среды в предотвращении определенных экстремальных ситуаций, стрессовых ситуаций у подростков.

Методика копинг-теста Лазаруса показала высокие статистические различия в критериях нашего социально-психологического опроса “конфронтация”, “дистанцирование”, “самоконтроль”, “поиск социальной поддержки”, “принятие ответственности”, “самоизоляция”, “планирование решения проблем” и “положительная оценка”. Положительные результаты были отмечены у подростков по критерию “поиск социальной поддержки” (13,92 и 19,62). В этом отчетливо прослеживаются мотивационные действия, направленные на преодоление проблемы с помощью внешних (социальных) ресурсов, т. е. путем поиска информационной, эмоциональной, практической поддержки. Для него характерна ориентация на взаимодействие с людьми, с

ожиданием от них поддержки, внимания, советов, сочувствия, четкой практической помощи. По данному критерию “самоконтроля”(12,54 и 17,51) у подростков наблюдались определенные положительные изменения. Анализ этих результатов показывает, что у человека наблюдается высокая степень стремления справляться со стрессами, при этом его внимание сосредоточено на решении проблемы, связанной с негативной направленностью и удержанием своих эмоций под давлением, выбором поведенческих стратегий и их ориентацией на адекватное восприятие ситуации.

Относительно высокие показатели были отмечены у подростков как по критериям опроса “конфронтация”, так и по критериям “планирование решения проблем”. После программы коррекционно-развивающего тренинга по методике копинг-теста Лазаруса критерий “конфронтации ” увеличился с 10,17 до 14,71 балла. То есть критерий “конфронтации” у подростков не является целенаправленным в решении проблемы, а находит решение в соответствии с конкретным состоянием существующей проблемы. Часто конфронтация рассматривается как неадаптивная стратегия в которой человек проявляет умеренную устойчивость к трудностям, то есть решает проблемную ситуацию с энтузиазмом и умением, оставляя в стороне свои личные интересы. Следовательно, чем выше критерий “конфронтации” у подростков, тем выше формируется у них психологическая защита. Критерий “планирования решения проблемы” у подростков проявляется на максимально различных уровнях, ориентируясь на анализ ситуации в решении проблемы и при этом каждый подросток при разработке стратегии решения проблемы самостоятельно, составляя индивидуальный план работы на объективных условиях, используя приобретенный ранее опыт и ресурсы. Объем этих анализов свидетельствует о некоторой эффективности результатов, полученных по методике копинг-теста Лазаруса

7 – таблица

Общие-сравнительные уровни формирования копинг-стратегий у подростков в экспериментальной (n1=320) и контрольной (n2=330) группах

Объект исследования	Уровни											
	До эксперимента						После эксперимента					
	Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
“Экспериментальная группа n1=320	159	49,6	94	29,5	67	20,9	97	30,3	105	32,9	118	36,8
“Контрольная группа n2=330	162	49,2	87	26,3	81	24,5	137	41,5	99	30,2	94	28,3

Анализ полученных эмпирических данных показал, что в общем случае имеются существенные различия как между “экспериментальной”, так и “контрольной” группами (табл.7).

Следовательно, в то время как “экспериментальная” группа характеризовалась тем, что копинг-стратегии “высокого” уровня среди подростков увеличивались с 67 до 118, а показатели “низкого” уровня

снижались со 159 до 159 соответственно, то у респондентов “контрольной” группы разница между “высокими” уровнями копинг-стратегий практически отсутствовала (см. таблицу). Это свидетельствует о том, что наши психокоррекционные программы, направленные на усиление конструктивного воздействия изменения копинг-стратегий у подростков, в некоторой степени эффективны.

Таблица №8

1-выборка (экспериментальная группа) n₁=320	X_i n _i	низкий 97	средний 105	высокий 118
2-выборка (контрольная группа) n₂=330	Y_i n _i	низкий 137	средний 99	высокий 94

Между тем, модальные значения для экспериментальной и контрольной групп составляют $M_t = 5,4$ и $M_n = 3,2$ соответственно. Следовательно, $M_t > M_n$. Это, в свою очередь, заранее подтверждает, что соответствующие средние значения для этих выборок также удовлетворяют условиям $X > Y$. Когда данный статистический анализ был приведен по следующей формуле, было уточнено, что количество положительных показателей в экспериментальной группе выше, чем количество положительных показателей в контрольной группе $X > Y$.

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n n_i x_i = \frac{1}{320} (97*5 + 105*4 + 118*3) = \frac{1}{320} (485 + 420 + 354) = \frac{1259}{320} = 3,93$$

$$\bar{Y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n n_i Y_i = \frac{1}{330} (137*5 + 99*4 + 94*3) = \frac{1}{330} (685 + 396 + 282) = \frac{1363}{330} = 4,01$$

Основываясь на данных результатах, рассчитываем качественные показатели психокоррекционной работы, проведенной с подростками в ходе исследования.

$$\bar{X} = 3,93; \quad \bar{Y} = 4,01; \quad \Delta_m = 0,003; \quad \Delta_n = 0,003;$$

Показатели качества при этом:

$$K_{1=(\frac{X - \Delta m}{Y + \Delta n})} = \frac{3,96 - 0,003}{4,01 + 0,003} = \frac{3,957}{4,013} = 0,98 < 1$$

$$K_2 = (\bar{X} - \Delta m) - (\bar{Y} - \Delta n) = (3,96 - 0,003) - (4,01 - 0,003) = 3,957 - 4,007 = -0,05 < 0$$

По полученным результатам видно, что критерий оценки эффективности психокоррекционной программы, проведенной в ходе исследования, меньше единицы, а критерий оценки у подростков в совокупности с копинг-стратегиями больше нуля. Это подтверждает, что количество всех эмпирических показателей, полученных в экспериментальной группе, выше, чем количество показателей в контрольных группах. Проведенный как

теоретический, так и эмпирический анализ показал, что адекватная оценка может быть получена с использованием диагностических и психокоррекционных методов, применяемых к развитию копинг-стратегий у подростков.

ВЫВОДЫ

На основании вышеуказанного теоретического и эмпирического анализа были сформулированы следующие выводы:

1. При углубленном изучении концептуальных вопросов, связанных с психологической подготовленностью личности подростка к стрессовым ситуациям, его правильной оценкой стрессовых ситуаций, невосприимчивостью к эмоциональным ситуациям, достижением успеха в своей жизни и деятельности, копинг-стратегия и стратегия управления стрессом рассматриваются как важные факторы. Однако стрессовые ситуации могут стать причиной формирования негативных переживаний как реальности, способной резко изменить деятельность подростка.

2. Хотя в психологии дальнего и ближнего зарубежья и нашей страны исследованы возникновение стрессовых ситуаций и эмоциональных состояний, их течение, направленность и формирование в деятельности субъекта, большинство авторов ограничиваются изучением факторов, вызывающих стресс как эмоциональное состояние.

3. Результаты исследования с использованием копинг-теста Лазаруса выявили уровни проявления копинг-поведения у подростков, включая показатели копинг-поведения, связанные с конфронтационным копингом подростков, дистанцированием, самоконтролем, поиском социальной поддержки, принятием ответственности, самоизоляцией, планированием решения проблем, положительной оценкой. В полученных данных по этому поводу можно проследить наличие нижнего, верхнего, среднего уровней, характерных как для начальной, так и для конечной стадии подросткового возраста, и то, что он формируется в своеобразной форме.

4. Факторы преодоления, характерные для транзактных моделей стресса, определяются и оцениваются по физиологическим и типологическим характеристикам личности, когнитивным процессам и эмоционально-волевым качествам личности, социальной поддержке, материальной обеспеченности, развитию навыков в рамках интегративной модели стресса. Негативные последствия стресса, связанные с преодолением стресса, можно развить с помощью инструментов, которые уменьшают копинг-стратегии, а именно уверенности в себе, принятия себя и других, физического здоровья, навыков решения проблем, социальной поддержки, навыков управления стрессом и напряжением, а также практическо-психологической релаксации.

5. Анализ полученных результатов до и после социально-психологического тренинга, направленного на предупреждение изменения состояния подростков в стрессовых ситуациях, показал социально-

психологическую эффективность тренинговых занятий. Особое значение придается ситуативно-практическим и жизненным подходам подростков, их аргументам, свободе мысли, проявлению между ними взаимной сплоченности, общности, единомыслия в физиологическом и духовно-психологическом проявлениях.

На основании результатов исследования представлены следующие практические рекомендации:

1. Для формирования психологической защиты у подростков необходимо учитывать факторы психологического механизма и такие особенности личности, как самоконтроль, контроль, эмоционально-чувственная устойчивость, достижение успеха.

2. Предлагаемые в рамках исследования диагностические и коррекционные методики, программы психотренинга приобретают особое значение при составлении психологической характеристики каждого подростка, выявлении и исследовании мотиваций, связанных с возникновением стрессовых состояний у каждого из них.

3. С помощью возможностей предложенных методик становится важным определить уровни внутреннего депрессивного и стрессового состояния, формирующегося у каждого подростка, стратегии преодоления трудностей у подростков и этапы различной степени сложности.

4. Оказывается, что, формируя психологическую защиту, можно обеспечить эмоционально-чувственную стабильность у подростков и снизить уровень тревожности.

5. В успешном преодолении стрессовых ситуаций и преодолении их негативных последствий необходимо максимально использовать возможности программы, разработанной для подростков.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES PHD. PhD
03/30.12.2019 Psi.72.06. AT THE BUKHARA STATE UNIVERSITY**

BUKHARA STATE UNIVERSITY

OSTONOV JASUR SHOPIRJONOVICH

**SOCIAL PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMATION OF
COPING BEHAVIORAL FACTORS IN ADOLESCENTS**

19.00.05 – Social psychology. Ethnopsychology

ABSTRACT
**of dissertation of the doctor of philosophy (PhD) in psychological
sciences**

Bukhara - 2022

The topic of the dissertation is registered by the Supreme Attestation Commission of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan on B2020.4.PhD/P228

The dissertation has been performed at Bukhara State University.

The abstract of dissertation in three languages (Uzbek, Russian, English) is placed on the website of Scientific Council (www.psi-ik.uz) and information-educational portal «Ziyonet» (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Baratov Sharif Ramazonovich**
Doctor of psychological sciences, professor

Official opponents: **Hayitov Oybek Eshboyevich**
Doctor psychological sciences, associate professor

Mukhtorov Erkin Mustafoyevich
Candidate of psychological sciences, associate professor

Leading organization: **Karshi state university**

The defence of the dissertation will be held on «25» November 2022, at «10⁰⁰» at the meeting of Scientific Council PhD.03/30.12.2019 Psi.72.06. under the Bukhara State University (Address: Bukhara, Muhammad Iqbol Street, 11. Tel: (0365) 221-29-14; fax (0365) 221-27-07 : Bukhara State University administrative building, 2nd floor conference hall).

The dissertation has been registered in the Informational Resource Centre of the Bukhara State University (registered under number 2) (Address: Bukhara city, Muhammad Iqbol str. 11, Bukhara State University

Dissertation abstract has been distributed on «11» November 2022
(Registry record № 2 as of «11» November 2022)



O.X.Xamidov
Chairman of the Scientific Council
awarding scientific degrees, Doctor
of Economics (DSc), professor

A.M. Nazarov
Scientific Secretary of the Scientific
Council on awarding scientific
degrees, Doctor of Philosophy
(PhD) in Psychological Sciences,
associate professor

U.D.Qodirov
Chairman of the scientific seminar under
the scientific council awarding Scientific
Degrees, Doctor of psychological
sciences, associate professor.

INTRODUCTION (Abstract of PhD dissertation)

The aim of the research is the improvement of the socio-psychological mechanisms of the formation of the coping behavioral aspects during the adolescence.

The object of the research work is the process of socio-political mechanisms of the formation of coping behavioral aspects in adolescences, total 650 students of the 5th and 9th grades of the secondary schools in the Bukhara and Navoi regions were chosen.

Scientific novelty of the research are the following:

the existence of gender differences in the formation of adaptive coping behavior in adolescents due to emotional adaptation in girls, and the predominance of cognitive-coping strategies in boys is proved;

in the formation of coping behavior of adolescents, it is proved that emotional psychological characteristics are the leading factor due to the low stress tolerance of introverted and neuroticism types, and in extroverts, on the contrary, due to the differential development of emotional stagnation;

in adolescents, the formation of coping behavior based on the existence of the differential distinctions in girls due to emotional orientation, social distraction from within the self-exclusion scale, refusal from within the self-exclusion scale in boys, distraction subscale, high social distraction strategies from within the self-exclusion scale is substantiated;

the necessity for the formation of ego competence was proved due to the importance of harmonious development of stress stability with social and emotional intelligence in the correction of coping behavior in in adolescence is substantiated.

The implementation of research results: Based on the study of the social psychological mechanisms of the formation of coping behavior factors in adolescents:

recommendations regarding the evidence of gender differences in the formation of adaptive coping behavior in adolescents due to emotional adaptation in girls and the priority of cognitive-coping strategies in boys to the “Developmental Psychology” module in accordance with the order of the Educational and Scientific Center of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University on April 19, 2021 No. 18-a (Reference No. PM-18-a dated April 19, 2021 of the Educational and Scientific Center of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University named after Nizami). As a result, a continuous training program was created for trainers to study the socio-psychological mechanisms of the formation of coping behavior factors in adolescents;

in the formation of the coping behavior of adolescents, it is proved that emotional psychological characteristics are the leading factor due to the low stability of introvert and neurotic types to stress, and on the contrary, the differential development of emotional stability in extroverts, implemented in the “Psychology of interpersonal relation” module (Reference No. PM-18-a dated April 19, 2021 of the Educational and Scientific Center of Psychology at the

Tashkent State Pedagogical University named after Nizami). As a result, improvement of methodological support for diagnosis of emotional-cognitive components of formation of coping behavior of adolescents was achieved;

recommendations based on the presence of differential differences in the formation of coping behavior in adolescents, emotional coping in girls, social distraction from the self-exclusion scale, refusal from the self-exclusion scale in boys, distraction subscale, social distraction strategies from the self-exclusion scale, Tashkent state used in the “Professional Psychology” module according to the order No. 18-a dated April 19, 2021 of the Educational and Scientific Center of Psychology at the Tashkent state Pedagogical University named after Nizami (Reference Act No. PM-18-a dated April 19, 2021 of the Educational and Scientific Center of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University named after Nizami). As a result, a model was created to improve the methodological foundations of the study of coping behavior factors in adolescents;

according to the order of April 19, 2021 No. 18-a of the Educational and Scientific Center of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University, scientific information about the need to develop ego competence in accordance with the importance of the development of resilience to stress in harmony with social and emotional intelligence in the correction of coping behavior in adolescence is included in the module “General Psychology” (Reference Act No. PM-18-a dated April 19, 2021 of the Educational and Scientific Center of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University). As a result, practical recommendations aimed at avoiding negative relationships and helping in emotional situations in the formation of coping behavior factors in adolescents have been developed.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, 3 chapters, a conclusion, a list of sources, literature and appendices. The research part of the text is 150 pages

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙЎХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLICATION

I бўлим (I часи; I part)

1. Остонов Ж.Ш. “Ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий психологик механизмлари”. //Монография. – Бухоро. “Бухоро вилоят босмахонаси”. 2021. – 140 б.

2. Остонов Ж.Ш. Socio-Psychological Basics of The Study of The Styles of Attitude in Coping by Adolescents. /Middle european scientific bulletin Volume – 13, June year – 2021 ISSN:2694 – 9970. Czech Republic. Olštýnská 607/1, Praha-8. - P. 442-446.

3. Остонов Ж.Ш. Изучение копинг-стратегий и психологических защит у подростков в трудных учебных ситуациях //Вестник интегративной психологии. – Ярославль, 2021. №22. - С. 144-146. (19.00.00. №2).

4. Остонов Ж.Ш. Basic strategies for coping behavior in adolescents. //International Conference on Scientific, Educational and Humanitarian Advancements. /Hosted online from, Samsun, Turkey July 15, 2021. P.275-277 <https://papers.econferenceglobe.com/index.php/ecg/article/view/681/675>.

5. Остонов Ж.Ш. Coping behavior and its research style. /Proceedings of 7th Global Congress on Contemporary Sciences & Advancements. /Hosted online from, New york, USA. June 25, 2021. - P.237-239.

6. Остонов Ж.Ш. Факторная структура копинг-поведения подростков. //Психология. Бухоро. – 2020. № 4. - Б. 47-50 (19.00.00. №6).

7. Остонов Ж.Ш. Концепция копинга: определение, функция и виды. //Вестник интегративной психологии. – Ярославль, 2020. Выпуск 22. - С. 279-281 (19.00.00. №2).

8. Остонов Ж.Ш. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе. //Педагогик маҳорат. – Бухоро, 2020. №6 -Б. 102-104 (19.00–.00. №7).

9. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги энгга олиш хулқ-атворининг асосий Стратегиялари //Ижтимоий соҳани модернизациялаш контекстида педагогик таълим тараққиёти: муаммо ва истикболлар. //Республика илмий-амалий анжуман. – Бухоро, 2021. 28 май - Б.132-133.

10. Остонов Ж.Ш. Копинг-ресурсы личности и адаптационный Потенциал Мактабгача таълимда компетенциявий жндашувлар: истикболлар, муаммолар ва ечимлар Республика масофавий илмий-амалий анжумани. – Бухоро, 2020, 3-ноябрь - Б. 297-299.

II бўлим(II часи; II part)

11. Остонов Ж.Ш. Ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий психологик механизмлари Тафаккур ва талқин мавзусида // Республика миқёсидаги илмий-амалий анжуман тўплами 2021 йил, 27-май - Б. 817-820.

12. Остонов Ж.Ш. Олимов Л.Я. “16 факторли шахс” сўровномаси. Муаллифлик гувоҳномаси DGU 07152. 2019 й

13. Остонов Ж.Ш. Абдурахмонов Ш. Психологияда нейролингвистик дастурлаш Монография. “Бухоро вилоят босмаҳонаси”. Бухоро 2019 й

14. Остонов Ж.Ш. Қурбонова З.И. Ўсмирлардаги копинг хулқ-атвор ва унинг шахс мувафақиятидаги ўзаро алоқадорлигининг назарий асослари Тафаккур ва талкин Мавзусида //Республика миқёсидаги илмий-амалий анжуман тўплами 2021 йил, 27-май - Б. 812-817.

15. Остонов Ж.Ш. Теоретические основы психического развития Ломоносов материалы молодежной научной конференции // Ломоносов 2012. - Б. 81-83.

16. Остонов Ж.Ш. Олимов Л.Я. Шахслараро муносабатлар диагностикаси Муаллифлик гувоҳномаси DGU 05191 06.03.2018 й.

17. Остонов Ж.Ш. Олимов Л.Я. Безоталаниш даражасини аниқлаш методикаси дастури Муаллифлик гувоҳномаси DGU 05859 15.09. 2018 й.

18. Остонов Ж.Ш. Самостоятельная работа студентов – как фактор мотивации учебной деятельности Збірник наукових праць міжнародної конференції «Формування науково-освітньої політики» 2 частина Київ 31 травня 2014 року.

Автореферат “Дурдона” нашриётида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус
ҳамда инглиз тилларида матнлар мослиги текширилди.

Босишга рухсат этилди: 07.11.2022 йил. Бичими 60x84 ¹/₁₆, «Times New
Roman» гарнитурда рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табағи 2,7 Адади: 100 нусха. Буюртма №581.

Гувоҳнома АИ №178. 08.12.2010.
“Садриддин Салим Бухорий” МЧЖ босмахонасида чоп этилди.
Бухоро шаҳри, М.Иқбол кўчаси, 11-уй. Тел.:65 221-26-45

