

ности абсолютно всем, при этом не важен возраст, национальность, пол, вероисповедание, индивидуальные особенности личности. [2]

На основе вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. Арт-терапия представляет такую систему воздействий, которая основана на занятиях изобразительной деятельностью в контексте психотерапевтических отношений (отношений клиента со специалистом в области психического здоровья).

2. Целью применения арт-терапии в образовании является сохранение или восстановление здоровья учащихся и их адаптация к условиям образовательного учреждения путем реализации ее психокоррекционного, диагностического и психопрофилактического потенциала.

3. Применение педагогами арт-терапевтических методов, при отсутствии у них достаточной специальной подготовки в области психологического консультирования и арт-терапии следует признать неоправданным из-за отсутствия у них соответствующих знаний и навыков, необходимых для решения задач сохранения и восстановления психического здоровья учащихся.

Таким образом, арт-терапия является на сегодняшний момент одним из основных средств развития творческих способностей.

Литература.

1. Медведева, Е. А., Левченко И. Ю. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. — М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Сучкова, Н. О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
3. Останов Ш.Ш. развитие креативности у подростков и старших школьников средствами арт-терапии. - Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов Вып. 21. /Под ред. В.В.Козлова. – Ярославль: МАПН, 2020. – 274-278 с.

ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У ПОДРОСТКОВ В ТРУДНЫХ УЧЕБНЫХ СИТУАЦИЯХ

Останов Ж.Ш
(г.Бухара, Узбекистан)

Аннотация: в статье приводятся результаты эмпирического изучения представлений младших подростков об использовании ими в трудных учебных ситуациях защитных механизмов личности и способов копинг-поведения. Показано, что младшие подростки, входящие в разные группы отличаются по частоте использования ими определённых способов и защитных механизмов.

Ключевые слова: младшие подростки, защитные механизмы личности, способы копинг-поведения, трудные учебные ситуации, позиция субъекта учения.

Abstract: The article presents the results of an empirical study of the views of younger adolescents about their use in difficult teaching situations the protective mechanisms of personality and ways of coping behavior. It is shown that younger adolescents are included in different groups differ in frequency of use of specific methods and protective mechanisms.

Keywords: younger adolescents, the protective mechanisms of personality, ways of coping behavior, difficult learning situations, the position of the subject's learning.

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

Сложная многоуровневая система организации жизнедеятельности человека обеспечивает широкие возможности для приспособления к изменяющимся условиям. Способность к адаптации

является неотъемлемой характеристикой человека и отражает гибкость и относительную устойчивость биопсихосоциальной системы. Однако стресс, особенно длительно существующий, может привести к постепенному истощению адаптационных ресурсов личности и, как следствие, к нарушению психической адаптации, к срыву функциональных систем жизнедеятельности и развитию расстройств в психической и соматической сфере различной степени выраженности.

При столкновении со стрессовым событием происходит «развивающийся, динамический процесс когнитивной оценки, переоценки, совладания и эмоциональной переработки». Это подчеркивание процессуального характера копинга, однако, не означает, что на паттерн когнитивной оценки и совладания, усвоенный индивидом, не могут влиять диспозиционные факторы, но Лазарус и Фолкман полагают, что диспозиционные типологии, обсуждавшиеся выше, «грубо упрощают сложные паттерны совладания».

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

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

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

Трудные учебные ситуации представляют собой частный случай трудных жизненных ситуаций. Под трудными ситуациями в современной науке принято понимать такие ситуации, которые своим возникновением «бросают» вызов человеку, испытывают его возможности. В трудных ситуациях человек использует так называемые копинг-стратегии и способы поведения. То есть его поведение становится направленным либо на совладание/преодоление трудности, либо на избегание её и того дискомфорта, который является её непременным атрибутом. В случае, когда трудная ситуация представляется человеку угрожающей и неконтролируемой, то происходит включение защитных механизмов личности, которые оберегают личность человека от чрезмерного травматического воздействия.

Важным аспектом для анализа проблемы проявления в поведении учеников в трудных учебных ситуациях определённых способов поведения является то, насколько для ученика важна его учебная деятельность, какую личностно-смысловую нагрузку она несёт, насколько его знания и способы познания соответствуют школьным требованиям и может ли он сам «порождать» эти способы и, наконец, то как ученик регулирует своё поведение в учении. Всё это описано в разрабатываемой Е.Д. Божович концепции описывающей позицию субъекта учения. Автор полагает, что субъект учения это ученик, который не просто способен усвоить и сделать своим содержание учебного материала, но способен соотносить его со своим опытом, который накопился у него за предшествующие школьные годы и в его внешкольной жизни. Такой ученик способен сам контролировать и корректировать собственную познавательную деятельность на основе рефлексии и результатов, и процесса самой учебной деятельности. Важным является то, что эти процессы включают не только рационально-логические операциональные, но и личностно-смысловые аспекты. Ученик, обладающий развитой субъектной позицией является собой определённый эталон – он высоко мотивирован, его учение осмыслено и подкреплено высоким и устойчивым интересом и мотивацией; он поддерживает позитивные деловые отношения с учителями, у него нет конфликтов по поводу учебной деятельности дома.

Сходные взгляды высказывают и другие авторы, в рамках которых излагается точка зрения о том, что индивидуальная когнитивная оценка определяет *количество стресса*, генерированного событием или ситуацией. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки. Замечание о том, что качество и интенсивность эмоциональной реакции на событие определяется когнитивной оценкой и может изменяться в результате переоценки, было выска-

зано ранее также R.S. Lazarus (1966). После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке механизмов преодоления стресса, т. е. собственно к копингу. В случае неуспешного копинга стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания. Структуру копинг-процесса можно представить следующим образом: восприятие стресса – когнитивная оценка – возникновение эмоций – выработка стратегий преодоления – оценка результата действий.

На настоящий момент остаётся не выясненным, что является причиной, а что следствием возникновения и проявления: первичны ли способы поведения в трудных ситуациях или тип позиции субъекта учения, или же, напротив, позиция субъекта учения способствует появлению и закреплению определённых способов реагирования на трудности и сложности, сопровождающих учебную деятельность школьников.

Литература.

1. Божович Е. Д. Генезис позиции субъекта учения // Позиция субъекта учения как психологическая система / под ред. Е. Д. Божович. – М.: Памятники исторической мысли, 2013. – С. 13–50.
2. Москвитина О. А. Представления младших подростков о способах поведения в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2004. – 163 с.
3. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 156–176.

РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ФЕНОМЕНЕ ТРУДОГОЛИЗМА

Павлова Ю.Б.
(г. Гомель, Беларусь)

Аннотация: в статье рассматривается явление трудоголизма. Мы попытались систематизировать основные представления о трудоголизме и трудоголистическом поведении. Внесение научной ясности в понимание феномена трудоголизма необходимо для прогресса в исследованиях этой сферы и устранения противоречий во взглядах на трудоголизм и его последствия.

Ключевые слова: труд, трудоголизм, аддиктивное поведение, психологическое благополучие, баланс работы и личной жизни, вовлеченность в работу.

Summary. The article examines the phenomenon of workaholism. We tried to systematize the basic concepts of workaholism and workaholic behavior. Bringing scientific clarity to the understanding of the phenomenon of workaholism is necessary for progress in research of workaholism and eliminating contradictions in views on workaholism and its consequences.

Keywords: labor, workaholism, addictive behavior, psychological well-being, work-life balance, work engagement.

Изменения, которые произошли в постсоветских странах в последние десятилетия привели к переменам не только в политической жизни, но и существенно поменяли сферу трудовых отношений. Устойчивое финансовое и социальное положение, чувство уверенности в завтрашнем дне напрямую связано с работой. Работа, с одной стороны, стала еще более значимой и привлекательной для человека, с другой стороны, права работников уже не так защищены и трудовое время часто не нормируется. Когда работа хорошо оплачивается, работники часто согласны жертвовать личным временем ради финансового благополучия и чувства защищенности, когда работа низкооплачиваема, люди, нередко, вынуждены перерабатывать, потому что находятся в отчаянном финансовом положении. Происходящие перемены и потрясения, устаревание многих сфер деятельности, связанные с внедрением новых более эффективных способов производства, переходом многих сфер в виртуальную среду, заставляют многих чувствовать себя неуверенно и вкладываться в работу еще больше. Работа – системообразующий фактор для большинства современных людей, она дает возможность повышать самооценку, реализовывать свои



**ВЕСТНИК
ИНТЕГРАТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ**

СОДЕРЖАНИЕ

- 3 *Абдукаххарова Г. А. (г. Карши, Узбекистан)*
Роль Социально-Психологической Службы В Предотвращении Девиантного Поведения У Подростков
- 5 *Абу-Талеб Д. В. (г. Москва, Россия)*
Межпоколенная коммуникация и феномен затрудненного общения, в контексте современного образования личности в актуальную эпоху
- 11 *Акрамов М.Р. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Психологические механизмы формирования экологического сознания личности
- 13 *Ахмадов Н.Р. (г.Бухара, Узбекистан)*
Суицидальное поведение подростков
- 15 *Ахмедова М. (г.Бухара, Узбекистан)*
Социально-психологические проблемы формирования представлений учащихся об узбекском музыкальном фольклоре
- 17 *Баймурадов Р.С., Файзиев Я.З. (г.Бухара, Узбекистан)*
Особенности взаимоотношений в системе «Тренер - спортсмен» «Спортсмен - спортсмен»
- 20 *Баратов Ш.Р. (г.Бухара, Узбекистан)*
Актуальные и перспективные направления развития психологической службы в системе образования
- 24 *Баратова Д.Ш., Аъзамова М.А. (г.Бухара, Узбекистан)*
Жизненные стратегии современной молодежи
- 26 *Бобомирзаев Х. (г. Навои, Узбекистан)*
Активизации познавательного процесса личности как условие её благополучного развития
- 30 *Бутаева У.А. (г.Самарканд, Узбекистан)*
Социально-психологическая интерпретация психологической зрелости
- 34 *Рузиев У.М. (г.Бухара, Узбекистан)*
Социальная фобия-и его влияния на поведение человека
- 37 *Галдиева М.Д. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Психологические особенности проявлений национального воспитания у младших школьников
- 40 *Гальмак М. В. (Ярославль, Россия)*
Суверенность вещей в семьях с разным количеством детей
- 44 *Гусев А.Н., Манолова О.Н. (Россия)*
Психологическая оценка готовности к профессиональной деятельности работников транспортной безопасности
- 45 *Девочкина В.В. (Россия)*
Тенденции к интеграции восточного и западного подходов психосоматической терапии
- 48 *Джабборов Х.Х. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Социально-психологические механизмы национального воспитания
- 51 *Дилова Н.Г. (г.Бухара, Узбекистан)*
Использование интерактивных методов в школьном обучении
- 54 *Ермакова Е.С. (г.Гомель, Республика Беларусь)*
Ресурсный подход в терапии психосоматики
- 56 *Жаббор А.М. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Школьное образование как фактор развития когнитивных стилей
- 59 *Жумаев Н.З. (г. Бухара. Узбекистан)*
Современные проблемы семейного воспитания
- 62 *Журакулов Ж.Ж. (г.Бухара, Узбекистан)*
Взаимосвязь психологии, педагогики и информатики

- 65 *Зайцева И.Б. (г. Москва, Россия)*
Изучение вопросов взаимосвязи факторов, влияющих на формирование жизненного пути личности, с изменениями на всех уровнях личностной сферы индивида
- 67 *Зорина Н.Н. (г. Москва, Россия)*
Эмоциональный интеллект как фактор успешности работающей женщины (и его развитие средствами нейрографики)
- 73 *Islamova S.S. (Karshi, Uzbekistan)*
Interpretation which is learned by philosophical of conception
- 75 *Исматова Д.Т. (г. Бухара, Узбекистан)*
Семья и проблема семейных кризисов
- 78 *Кадырова Д.М., Ахмедова З.Д. (г. Бухара, Узбекистан)*
Психологические трудности младшего школьного возраста
- 80 *Камолов Ш.Х., Мурадова М.Р. (г. Бухара, Узбекистан)*
Музыкотерапия как фактор сохранения и укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста
- 82 *Капырин М.В. (г. Дубна, Россия)*
Любовь и свобода как трансперсональные переживания
- 84 *Каршибаева Г.А. (г. Джиззак, Узбекистан)*
Диагностика суицидального поведения у подростков
- 90 *Kharshieva D, Atabaeva N. (Tashkent, Uzbekistan)*
Stress and altruism
- 92 *Kasimov U.A. (Bukhara, Uzbekistan)*
Modern professional development problems and solutions
- 96 *Козлов В.В., Огнева И.В. (Ярославль, Россия)*
К проблеме личности и сущности
- 100 *Козлов В.В. Президент МАПН (Ярославль, Россия)*
Интегративный подход к управлению психическими процессами
- 102 *Кузнецов Д.В. (г. Москва, Россия)*
Современные проблемы гипнотерапии
- 104 *Курбонова Г.Р. (г. Бухара, Узбекистан)*
Формирование гендерной толерантности у детей старшего дошкольного возраста
- 106 *Кучкарова Ф.Х. (г. Самарканд, Узбекистан)*
Социально-психологические основы общественного контроля в узбекистане
- 109 *Лупекина Е.А. (г. Гомель, Республика Беларусь)*
Профессиональное родительство и просоциальное поведение
- 113 *Musinova R. Y, Murtazaeva Sh. (Samarkand State University, Uzbekistan)*
Theories of self-regulation as a structural element of pedagogical activity in the professional training of a teacher
- 116 *Маратов Т.Г. (г. Ташкент, Узбекистан)*
Теоретические факторы в изучении идентификации личности
- 118 *Муминова Д.М. (г. Наманган, Узбекистан)*
Анализ теорий делинквентного поведения
- 123 *Мухлисов С.С. (г. Бухара, Узбекистан)*
Психолого-педагогические основы применения икт на уроках в начальной школе
- 127 *Mukhtorov E.M. (Bukhara, Uzbekistan)*
The development of professional weltanschauung of doctors as basis of their creative professional activity
- 132 *Назаров А.М. (г. Бухара, Узбекистан)*
Особенности механизмы психологической защиты у спортсменов, различающихся по гендерному признаку
- 136 *Наркевич А.В. (Москва, Россия)*
Особенности влияния занятий медитативными практиками на волевую саморегуляцию личности

- 139 *Одилжонов А.А. (г.Андижан Узбекистан)*
Креативное мышление: психологические характеристики и способы его совершенствования
- 142 *Останов Ш.Ш. (г.Бухара, Узбекистан)*
Использование техник арт-терапии в психокоррекции
- 144 *Остонов Ж.Ш. (г.Бухара Узбекистан)*
Изучение копинг-стратегий и психологических защит у подростков в трудных учебных ситуациях
- 146 *Павлова Ю.Б. (г. Гомель, Беларусь)*
Развитие представлений о феномене трудоголизма
- 149 *Рамазонов Ж.Д. (г.Бухара, Узбекистан)*
Мотивация к самоуправлению при психических состояниях
- 150 *Расников Е.Ф.(г. Ярославль, Россия)*
Представления об околосмертном опыте (осо) с точки зрения психологической науки и различных религиозных систем
- 153 *Рахимова Д.Ш. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Значение психологического здоровья в воспитании подрастающего поколения
- 156 *Рузиев У.М. (Бухара, Узбекистан)*
Социальная фобия-и его влияния на поведение человека
- 160 *Рузиева Д.Н. (г.Бухара, Узбекистан)*
Лидерские качества в зависимости от половой принадлежности на примере студенческих групп
- 162 *Рустамов Ш.Ш. (г.Бухара, Узбекистан)*
Обработка психологических данных математическими методами (на примере программы spss)
- 164 *Сабирова Д.А. (г.Бухара, Узбекистан)*
Изучение факторов социально-психологической компетентности медицинских работников
- 168 *Содиқова Г.О. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Психологические особенности самостоятельного принятия решений у школьников
- 171 *Садькова Э.И. (г.Бухара, Узбекистан)*
Особенности проявления стресса у студентов во время экзаменационной сессии
- 174 *Салахутдинова М.И. (г.Самарканд, Узбекистан)*
Психологические мотивы поведения потребителей
- 177 *Саломова Г.Ш. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Критическое мышление как результат межкультурной компетентности личности
- 179 *Сандалова А.В. (г.Санкт-Петербург, Россия)*
Реализация принципа свободы в контексте свободной занятости
- 182 *Saparov M. Y. (Tashkent, Uzbekistan)*
Psychological interpretation of the perfect human being problem in the sect of Kubroviya
- 185 *Смирнова С.С. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Развитие коммуникативной компетенции будущих педагогов русского языка и литературы
- 189 *Собиров А.А. (г.Бухара, Узбекистан)*
Социально-психологические механизмы формирования возможностей психологической защиты у спортсменов
- 192 *Товбаева М.С. (г.Самарканд, Узбекистан)*
Влияние ревности на возникновение насилия в семейных отношениях
- 195 *Токарев Я.В. (г. Магнитогорск, Россия)*
Научно-перспективный обзор семантического поля
- 201 *Умаров Б.М. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Социально-психологические причины преступного поведения несовершеннолетних

- 205 Умурзоков Д.Х. (г.Навоий, Узбекистан)
Социально-психологические, этнопсихологические особенности образов национальной идентичности в сознании ранних подростков
- 210 Усманова М.Н. (г.Бухара, Узбекистан)
Лидерство как феномен психологической власти в группе
- 212 Fayziyev Z.X. (Karshi, Uzbekistan)
The stress phenomenon and its impact on managerial performance
- 215 Фарфиев Ё.А. (г.Ташкент, Узбекистан)
Динамика профессионально личностных качеств руководителя
- 219 Халилова М.Р. (г.Навои, Узбекистан)
Особенности развития компетентности в педагогической профессии
- 221 Хасанов Р. А. Файзиев Я.З. (г.Бухара, Узбекистан)
Особенности межличностных отношений в командных видах спорта
- 225 Хасанов С.Ш. (г.Бухара, Узбекистан)
Особенности эмоциональных переживаний в спорте
- 228 Холматов М.А. (г.Ташкент, Узбекистан)
Психологические характеристики религиозной толерантности
- 231 Хусенов М. (г.Бухара, Узбекистан)
Цифровизация образования: проблемы и перспективы
- 233 Шукуров Р.С., Болтаев С.Б. (г. Бухара, Узбекистан)
Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни студентов
- 236 Шукуров Р.Э. (г.Ташкент, Узбекистан)
Психологические защитные механизмы личности как фактор, определяющий типы религиозности
- 240 Шукурова Я.С., Усманова М.Н. (г.Бухара, Узбекистан)
Причины формирования агрессивного поведения в дошкольном возрасте
- 244 Хайдаров М.Х. (Бухара, Узбекистан)
История формирования научных школ и теорий в психологии

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Выпуск 22 2021
ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

Журнал ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ рекомендован Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций. Постановление Президиума ВАК Республики Узбекистан (20.03.2015 г., № 214/2; 18.11.2015 г., №218/5; 22.12.2015 г., №219/5).

Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 21. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара- Ярославль: МАПН, 2021. – 252 с.

Бухара- Ярославль, 2021