



2. Абульханова, К.А. О субъекте психической деятельности [Текст] / К.А. Абульханова. -М.: Наука, 1973. – 288 с.
3. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] /Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 1966. – 349 с.
4. Прохоров, А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний [Текст] / А.О. Прохоров // Психологический журнал. - 2005.- Т. 26. – №2. – С. 68-79.
5. Сосновикова, Ю.Е. К вопросу об определении понятия и принципах классификации психических состояний человека [Текст] / Ю.Е. Сосновикова // Вопросы психологии. - 1968. – № 6. – С. 112-116.
6. Ганзен, В.А. Системные описания в психологии [Текст] / В.А. Ганзен. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. - 175 с.

Остонов Жасур Шопиржонович,
Преподаватель БухГУ, кафедры психологии



ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: В подростковом возрасте копинг-поведение находится в фазе активного формирования и выступает важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности. Цель статьи – теоретически обосновать, выявить и проанализировать результаты факторного анализа копинг-поведения подростков.

Ключевые слова: совладание, копинг-поведение, копинг-стратегии, подростковый возраст, факторный анализ. Мақоланинг мақсади ўсмирларнинг копинг хулқ-атворини омилли таҳлил қилиши натижаларини назарий асослаш, аниқлаш ва таҳлил қилишдан иборат

Аннотация: Ўсмирлик даврида копинг хулқ-атвор фаол шаклланиш босқичида бўлиб, психологик фаровонлик, саломатлик ва муваффақиятнинг муҳим асосидир.

Калим сўзлар: копинг-хулқ, копинг-стратегия, ўсмирлик ёши, фактор таҳлил.

Abstract: In adolescence, coping behavior is in the phase of active formation and is an important predictor of psychological well-being, health, and success. The purpose of the article is to theoretically substantiate, identify and analyze the results of factor analysis of coping behavior of adolescents.

Key words: coping, coping behavior, coping strategies, adolescence, factor analysis.

Копинг-стратегии выступают важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности субъекта на любом возрастном этапе. Исследования копинг-поведения в подростковом возрасте напрямую связаны с проблемой адекватного прогноза поведения подростков в стрессовой ситуации, важны для разработки стратегий, направленных на контроль, профилактику и коррекцию девиантного (делинкветного, аддиктивного) поведения.

Теория вопроса феноменологии копинг-поведения личности представлена как в зарубежной (Дж. Амирхан, А. Биллингс, Г. Вебер, К. Карвер, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Р. Моос, К. Накано, С. Фолкман), так и в отечественной (Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская, А.М. Гришин, Л.Г. Дикая, В.И. Долгова, В.Г. Каменская, В.Л. Китаева-Смык, О.В. Кружкова, Т.Л. Крюкова, А.В. Либица, А.В. Махнач, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, И.Г. Малкина-Пых, И.В. Тухтарова, Е.А. Сергиенко, Н.А. Сирота, С.А. Хазова и др.) психологии.

Несмотря на достаточность научных исследований копинг-поведения, различные аспекты исследуемого феномена остаются дискуссионными и слабо структурированными (дефиниции, классификация, детерминация, функционирование, эффективность). В подростковом возрасте копинг-поведение находится в стадии активного формирования, о чем упоминают в своих исследованиях Л.И. Вассерман, Н.И. Ветрова, Т.О. Гордеева, Р.М. Грановская, Ю.А. Еремина, Г.С. Коротова, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер И.М. Никольская, М.А. Одинцова, Е.А.



Сергиенко, А.В. Смирнова, Н.А. Сирота, И.П. Стрельцова, Е.А. Шепелева, В.М. Ялтноский и др.

Согласно взглядам В.А. Бодрова, Е.А.Скиннер, М.Дж. Циммер-Гембек, и др. процесс становления копинг-поведения в онтогенезе личности имеет дискретный характер и очередной скачок в его развитии приходится на подростковый возраст. Арсенал используемых стратегий совладения является предпосылкой психологического здоровья личности и во многом успешности ее дальнейшего жизненного пути [1].

Копинг (от англ. to cope – совладать, преодолевать, справляться) – ключевой концепт в психологии стресса и адаптации, терминологическое поле которого со временем изменяется, отражая достижения новых знаний, уточняя и утрачивая существовавшие ранее концептуальные единицы. Анализ истории вопроса показывает, что изначально исследования копинга были объединены идеей психозащитных реакций индивида на травматические или угрожающие его жизни события, затем произошло отчетливое расширение научных представлений о «копинге» и оно стало включать в себя и реакции на повседневные стрессоры [2; 3, с. 21].

На современном этапе становления феноменологии копинг-поведения (синоним совладающее поведение) трактуется (Л.И. Вассерман, Т.Л. Крюкова, А.С. Ребер, С.А. Хазова) сознательное целенаправленное социальное поведение, адекватное личностным особенностям и ситуациям, представляющее собой комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих человеку справиться с жизненными трудностями, внутренним напряжением и дискомфортом. Совладающее поведение направлено на повышение адаптации личности к среде и может складываться и определяться через совокупность копинг-стратегий – конкретных действий по совладанию на основе личностных и средовых копингресурсов. Множественный список копинг-стратегий насчитывает более 400 позиций. Изобилие исследовательских попыток обобщить и упорядочить многообразие копинг-стратегий личности нашло отражение в различных разрозненных классификациях, в основании которых располагаются разноуровневые признаки.

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копингповедения. Можно выделить три основных критерия, по которым строятся эти классификации:

1. Эмоциональный/проблемный:
 - эмоционально-фокусированный копинг
 - направлен на урегулирование эмоциональной реакции;
 - проблемно-фокусированный
 - направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.
 2. Когнитивный/поведенческий:
 - «скрытый» внутренний копинг
 - когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс;
 - «открытый» поведенческий копинг
 - ориентирован на поведенческие действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.
 3. Успешный/неуспешный:
 - успешный копинг
 - используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.
 - неуспешный копинг
 - используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации.
- Е. Нейт разработал методiku, позволяющую исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинг-стратегий, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

Когнитивные копинг-стратегии: игнорирование, смирение, диссимуляция, сохранение самообладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, придача смысла, установка собственной ценности.



Эмоциональные копинг-стратегии: протест, эмоциональная разрядка, оптимизм, пассивная кооперация, покорность, самообвинение, агрессивность.

Поведенческие копинг-стратегии: отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, отступление, сотрудничество, обращение.

Виды копинг-поведения были распределены Е. Нейм на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Выделенные Е. Нейм адаптивные варианты копинг-поведения включают:

– когнитивные копинг-стратегии: «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций;

– эмоциональные копинг-стратегии: «протест», «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации;

– поведенческие копинг-стратегии: «сотрудничество», «обращение», «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения включают:

– когнитивные копинг-стратегии: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей;

– эмоциональные копинг-стратегии: «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других;

– поведенческие копинг-стратегии: «активное избегание», «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления включают:

– когнитивные копинг-стратегии: «относительность», «придача смысла», «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами;

– эмоциональные копинг-стратегии: «эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам;

– поведенческие копинг-стратегии: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, по-грузения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний [5].

Таблица № 1.

Мотивация к успеху у подростков с разными копинг-стратегиями поведения

Мотивация к успеху (% испытуемых)	Копинг-стратегии								
	когнитивные			эмоциональные			поведенческие		
	А*	ОА*	Н*	А	ОА	Н	А	ОА	Н
низкая	7,3	1,8	1,8	7,3	1,8	1,8	3,6	7,3	-
средняя	14,5	16,4	3,6	29,1	1,8	3,6	16,4	14,5	3,6
умеренно высокая	21,8	14,5	5,5	27,3	1,8	12,7	20	20	1,8
слишком высокая	5,5	7,3	-	12,7	-	-	5,5	7,3	-

*А – адаптивные варианты копинг-стратегий;



*ОА – относительно адаптивные варианты копинг-стратегий;

*Н – неадаптивные варианты копинг-стратегий

У подростков с низкой мотивацией к успеху существенных различий в проявлении адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных вариантов когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий не выявлено.

У подростков со средней мотивацией к успеху преобладает проявление адаптивных эмоциональных (29,1%) копинг-стратегий.

У подростков с умеренно высокой мотивацией к успеху проявляются в значительной степени адаптивные варианты когнитивных (21,8%), эмоциональных (27,3%) и поведенческих (20%) копинг-стратегий поведения и относительно адаптивные варианты поведенческого копинга (20%).

Испытуемые со слишком высокой мотивацией к успеху в большей степени проявляют адаптивные варианты эмоционального копинга (12,7%), а также адаптивные варианты когнитивного и поведенческого копинга (5,5 %) и относительно адаптивного когнитивного и поведенческого копинга (7,3 %). Неадаптивные варианты копинг-стратегий подростки с очень высокой мотивацией к успеху вообще не используют.

Таким образом, прослеживается общая тенденция использования подростками адаптивных и относительно адаптивных когнитивных копинг-стратегий. Причем адаптивные и относительно адаптивные когнитивные копинг-стратегии чаще проявляются у подростков с умеренно высокой мотивацией к успеху. Реже всего подростки используют неадаптивные когнитивные копинг-стратегии. А испытуемые со слишком высокой мотивацией достижения неадаптивные когнитивные копинг-стратегии не используют вообще. Заключение. Проведенное нами исследование позволило установить связь между уровнем мотивации к успеху и различными вариантами копинг-стратегий у подростков. Так у подростков с высокой, умеренно высокой и средней мотивацией к успеху в деятельность преобладают адаптивные и относительно адаптивные варианты копинг-стратегий. В большей степени данные адаптивные варианты совладающего поведения в подростковом возрасте проявляются в эмоциональном копинге.

Литературы:

1. Морозова, Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте [Текст] / Т.Ю. Морозова // Системная психология и социология: Всероссийское периодическое издание научно-практический журнал. – 2014. – № 1 (9). – С. 45–52.
2. Корытова, Г.С. Факторная структура копинг-поведения матерей, воспитывающих детей раннего возраста с нормативным уровнем психосоциального развития [Текст] / Г.С. Корытова, Ю.А. Еремина // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 65. – С. 22–39. DOI:10.17223/17267080/65/2
3. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
4. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапев- тическая коррекция). Учебное пособие. – Казань, 2003.
5. Ю.А. Рокицкая. Факторная структура копинг-поведения. Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. № 3. – С. 220–230.