



"OILA VA GENDER" ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI

# MARKAZIY OSIYODA JAMIYAT, GENDER VA OILA

xalqaro ilmiy jurnali

*Society, Gender and Family in  
Central Asia*  
international academic peer reviewed journal

*Общество, гендер и семья в  
Центральной Азии*  
международный научный рецензируемый журнал

**2024/2 (11)**

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasining 2021-yil 18-iyundagi 0996-sonli "Ommaviy axborot vositasi davlat ro'yxatidan o'tkazilganligi to'g'risida guvohnoma"si olingan.

*Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar RO'YXATI (2019)ga pedagogika, psixologiya, tarix va falsafa fanlari bo'yicha doktorlik dissertatsiyalari himoyasi uchun ilmiy maqolalar e'lon qilinishi mumkin bo'lgan jurnal sifatida ro'yxatga olingan.*

**DOI: 26739/2118-9998**

ISSN 2049-3630

TOSHKENT

#### TAHRIR HAY'ATI RAISI:

**EGAMBERDIYEVA Nodira Melibayevna** (*Bosh muharrir*) – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

#### TAHRIR HAY'ATI A'ZOLARI:

**NARBAYEVA Tanzila Kamalovna** – *sotsiologiya fanlari doktori, professor.*  
**SAIDOVA Galina Karimovna** – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*  
**SHOUMAROV G'ayrat Baxramovich** – *psixologiya fanlari doktori, professor.*  
**ABDURAMANOV Xamid Xudaybergenovich** (*Bosh muharrir o'rinbosari*) – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*  
**BEKMURADOV Adham Sharipovich** – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*  
**MA'RUFOVA Gulnora Mahmudovna** – *Oliy Majlis Senatining Xotin-qizlar va gender tenglik masalalari qo'mitasi a'zosi, senator.*  
**MUSURMANOVA Aynisa Musurmanovna** – *pedagogika fanlari doktori, professor.*  
**RAHIMOVA Nigina Xayrullayevna** – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*  
**SAIDOV Akmal Xolmatovich** – *yuridik fanlari doktori, professor.*  
**YAKUBJANOVA Dilobar Batirovna** – *pedagogika fanlari doktori, dotsent.*  
**TASHMUXAMEDOVA Diloram Gafurjanovna** – *tibbiyot fanlari nomzodi.*  
**UMIRZAKOV Baxodir Xamidovich** – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*  
**ZIYAYEV Azamad Xamidovich** – *tarix fanlari doktori, professor.*  
**ABDUSAMATOV Xasanboy Usmonjon o'g'li** – *psixologiya fanlari doktori.*  
**TO'RAQULOV Ulug'bek Xolbutayevich** – *pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

#### ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

**Эгамбердиева Нодира Мелибаевна** (*Главный редактор*) – *доктор педагогических наук, профессор.*

#### ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

**Нарбаева Танзила Камаловна** – *доктор социологических наук, профессор.*  
**Сандова Галина Каримовна** – *доктор экономических наук, профессор.*  
**Шоумаров Гайрат Бахрамович** – *доктор психологических наук, профессор.*  
**Абдураманов Хамид Худайbergenovich** (*Заместитель главного редактора*) – *доктор экономических наук, профессор.*  
**Бекмуратов Адхам Шарипович** – *доктор экономических наук, профессор.*  
**Маъруфова Гулнора Махмудовна** – *сенатор, член Комитета Сената Олий Мажлиси по вопросам женщины и гендерного равенства.*  
**Мусурманова Айниса Мусурмановна** – *доктор педагогических наук, профессор.*  
**Рахимова Нигина Хайруллаевна** – *доктор экономических наук, профессор.*  
**Сандов Акмал Холматович** – *доктор юридических наук, профессор.*  
**Якубжанова Дилобар Батировна** – *доктор педагогических наук, доцент.*  
**Ташмухамедова Дилорам Гафуржановна** – *кандидат медицинских наук.*  
**Умирзаков Баходир Хамидович** – *доктор экономических наук, профессор.*  
**Зияев Азамат Хамидович** – *доктор исторических наук, профессор.*  
**Абдусаматов Хасанбой Усмонжон угли** – *доктор психологических наук.*  
**Туракулов Улугбек Холбутаевич** – *доктор философии педагогических наук (PhD)*

#### THE CHAIRMAN OF THE EDITORIAL BOARD:

**Egamberdiyeva Nodira Melibayevna**  
(*Editor-in-Chief*) – *Doctor of Pedagogical sciences, Professor.*

#### MEMBERS OF THE EDITING BOARD:

**Narbayeva Tanzila Kamalovna** – *Doctor of Sociological sciences, Professor.*  
**Saidova Galina Karimovna** – *Doctor of Economic sciences, Professor.*  
**Shoumarov Ghayrat Bakhramovich** – *Doctor of Psychological sciences, Professor.*  
**Abduramanov Khamid Khudaybergenovich** (*Deputy Editor-in-Chief*) – *Doctor of Economic sciences, Professor.*  
**Bekmuradov Adkham Sharipovich** – *Doctor of Economic sciences, Professor.*  
**Marufova Gulnora Makhmudovna** – *Senator, Member of the Senate Committee of the Oliy Majlis on Women and Gender Equality.*  
**Musurmanova Aynisa Musurmanovna** – *Doctor of Pedagogical sciences, Professor.*  
**Rakhimova Nigina Khayrullayevna** – *Doctor of Economic sciences, Professor.*  
**Saidov Akmal Kholmatovich** – *Doctor of Juridical sciences, Professor.*  
**Yakubjanova Dilobar Batirovna** – *Doctor of Pedagogical sciences, Associate Professor.*  
**Tashmukhammedova Diloram Ghafurjanovna** – *Candidate of Medical sciences.*  
**Umirzakov Bakhodir Khamidovich** – *Doctor of Economic sciences, Professor.*  
**Ziyayev Azamad Khamidovich** – *Doctor of Historical sciences, Professor.*  
**Abdusamatov Khasanboy Usmonjon ugli** – *Doctor of Psychological Sciences.*  
**Torakulov Ulugbek Holbutayevich** – *Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD)*

#### XALQARO TAHRIR HAY'ATI:

**Doktor Rashmini Koparkar,**  
*Rossiya va Markaziy Osiyoni o'rganish markazi dotsenti*  
*Xalqaro tadqiqotlar maktabi,*  
*Javoharlal Neru universiteti,*  
*Nyu-Dehli, Hindiston*

**Artamonova Yekaterina Iosifovna,**  
*Chelyabinsk davlat madaniyat instituti,*  
*pedagogika fanlari doktori, professor*

**Doktor Priti Kesavan,**  
*Texnologiya fakulteti boshlig'i,*  
*London biznes va moliya maktabi,*  
*Singapur*

#### МЕЖДУНАРОДНАЯ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

**Доктор Рашмини Копаркар,**  
*Доцент Центра исследований России и Центральной Азии,*  
*Школа международных исследований,*  
*Университет Джавахарлала Неру,*  
*Нью-Дели, Индия*

**Артамонова Екатерина Иосифовна,**  
*Челябинский государственный институт культуры,*  
*доктор педагогических наук,*  
*профессор*

**Доктор Прити Кесаван,**  
*Руководитель Технологического факультета*  
*Лондонская школа бизнеса и финансов, Сингапур*

#### INTERNATIONAL EDITORIAL BOARD:

**Dr. Rashmini Koparkar**  
*Assistant Professor*  
*Centre for Russian and Central Asian Studies*  
*School of International Studies*  
*Jawaharlal Nehru University*  
*New Delhi, India*

**Artamonova Yekaterina Iosifovna**  
*Chelyabinsk State Institute of Culture*  
*Doctor of Pedagogical Sciences,*  
*Professor*

**Dr. Preethi Kesavan**  
*Head, School of Technology*  
*London School of Business and Finance, Singapore*

*SOTSIOLOGIYA*

<b>Saydivalieva X.X., Kadirova T.J.</b> Mehnat munosabatlarida kamsitish holatlarining oldini olish va gender tengligini ta'minlashning ijtimoiy huquqiy jihatlari .....	4
<b>Мусаева М.И.</b> Гендерные различия в диагностике расстройства аутистического спектра.....	12
<b>Inoyatova S.J.</b> Oilaviy munosabatlarni muvofiqlashtirishga oid xorij tajribasining o'ziga xos xususiyatlari .....	17
<b>Ilxamova Z.</b> O'zbekistonning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishida xotin-qizlarning ishtiroki .....	24
<b>Zokirov S., Xusanova S.</b> O'zbekistonda ta'lim davomiyligi: hududlar va jinslar bo'yicha farqlar, ularning sabablari.....	29

*OILA VA JAMIYAT*

<b>Hojiyev R.B.</b> Oilaviy nizolarni bartaraf qilishda oilaviy mediatsiyaning roli (Turkiya tajribasi misolida).....	35
<b>Abduramanov X.X., Saxibov O.K., Rustamov J.I.</b> Oilaviy ajrimlarning farzand tarbiyasiga ijtimoiy-psixologik ta'siri .....	40
<b>Abdibositov A.</b> Huquqiy ong tushunchasining tarkibiy tahliliga oid ayrim fikr va mulohazalar .....	46
<b>Muhitdinova D.</b> Huquqiy madaniyat yetishmasligi sababli kelib chiqadigan muammolar va ularni bartaraf etish .....	51

*PSIXOLOGIYA*

<b>Yangiboyeva D.R.</b> Ko'p bolali oilalar submadaniyatida shaxslararo munosabatlarning psixologik predikatlari .....	56
<b>Xusanov S.</b> "Mehnat motivatsiyasi" tushunchasining ilmiy-nazariy o'rganilishi .....	63
<b>Аскарлова Г., Каримова Н.</b> Социально-психологические особенности копинг-поведения среди молодежи .....	68
<b>Nomozova R.O.</b> Ilm-fan sohasida gender tenglikni rivojlantirishning psixologik aspektlari .....	75
<b>Imonova M.B.</b> O'smir shaxsi shakllanishida sibling maqomining psixologik ta'siri.....	80
<b>G'ulomqodirov E.A.</b> Psixologik nazariyalarda oilaviy zo'rvonlik tushunchasining talqini .....	85

*PEDAGOGIKA*

<b>Qurbonova B.N.</b> Mustaqil ta'lim jarayonida talabalarning ijodkorligini shakllantirish .....	91
---	----

*DEMOGRAFIYA*

<b>Dusnayev Sh.E.</b> O'zbekiston aholisi soni va tarkibidagi dinamik o'zgarishlarning iqtisodiy-statistik tahlili .....	96
--	----

*ILMIY YANGILIKLAR VA TAHLILLAR*

<b>Rabiyev B.B.</b> Ayollar uy xizmati migratsiyasini tartibga solish bo'yicha Filippin tajribasi.....	102
--	-----



**Аскарова Гулрух,**

*Преподаватель кафедры «Практическая психология» Факультета «Педагогика и психология» ТГПУ имени Низами*



**Каримова Нигина**

*Студентка 4-го курса Факультета «Педагогика и психология» ТГПУ имени Низами*

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

**Аннотация.** Статья описывает теоретические и методологические основы исследования социально-психологических особенностей копинг-поведения у молодежи. Фокус направлен на анализ различных подходов к изучению копинг-поведения среди молодых людей. Обсуждаются модели копинг-поведения, применимые к молодежи, а также методы исследования в этой области.

**Ключевые слова:** Копинг-поведение, социально-психологические особенности, молодежь, теоретические основы, модели, методы исследования.

**Annotatsiya.** Maqolada yoshlarning koping xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganishning nazariy va uslubiy asoslari yoritilgan. Asosiy e'tibor yoshlar o'rtasida koping xulq-atvorini o'rganishning turli yondashuvlarini tahlil qilishga qaratilgan. Yoshlar uchun qo'llanadigan koping xulq-atvori modellari, shuningdek, ushbu sohadagi tadqiqot usullari muhokama qilinadi.

**Tayanch so'zlar:** Koping-xulq-atvori, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, yoshlik, nazariy asoslar, modellar, tadqiqot usullari.

**Annotation.** This article describes the theoretical and methodological foundations of studying the socio-psychological characteristics of coping behavior in youth. The focus is on analyzing various approaches to studying coping behavior among young people. Coping models applicable to youth and research methods in this area are discussed.

**Keywords:** Coping behavior, socio-psychological characteristics, youth, theoretical foundations, models, research methods.

**Введение.** Понимание того, как молодежь борется со стрессом и преодолевает трудности, является ключевым аспектом их психологического благополучия и адаптации. Копинг-поведение, которые молодые люди используют для управления стрессом, является объектом внимания многочисленных исследований в области психологии. Данная статья посвящена рассмотрению теоретических и методологических основ изучения копинг-поведения у молодежи.

Основное внимание в статье уделено анализу различных подходов к изучению

копинг-поведения среди молодых людей. Мы рассматриваем теоретические рамки, лежащие в основе исследований в этой области, и обсуждаем, как эти концепции помогают нам понять, как молодежь справляется со стрессом. С помощью анализа теоретических и методологических аспектов данная статья призвана предоставить полное понимание копинг-поведения среди молодежи. Надеемся, что это поможет лучше понять, как молодежь адаптируется к стрессовым ситуациям и справляется с жизненными вызовами, что в конечном итоге способствует их психологическому благополучию и развитию.

Понятие «копинг» (coping) в области психологии происходит от английского глагола «to cope», что означает «справляться» или «совладать». Концепция копинга возникла в психологии в 20-ом веке как способ объяснения того, как люди справляются с трудностями, стрессом и вызовами в своей жизни.

Первоначально термин «копинг» использовался в контексте исследований стресса и адаптации. Он начал активно развиваться в 1960-х и 1970-х годах благодаря работам таких ученых, как Ричард Лазарус и Сьюзен Фолкман<sup>1</sup>. Они предложили теорию стратегического сопротивления стрессу, в которой копинг играл ключевую роль. Лазарус и Фолкман определили копинг как процесс управления стрессом, включающий в себя когнитивные и поведенческие усилия для уменьшения или преодоления стрессовых факторов.

С течением времени исследователи выделили различные типы копинг-стратегий, включая активные (проблемно-ориентированные) и пассивные (эмоционально-ориентированные) подходы. Эти стратегии могут варьироваться в зависимости от ситуации, индивидуальных особенностей и ресурсов, доступных человеку<sup>2</sup>.

**Цель и обоснование.** Цель данной статьи заключается в исследовании теоретических и методологических основ изучения копинг-поведения у молодежи. Мы стремимся рассмотреть различные подходы к изучению стратегий преодоления среди молодых людей, чтобы лучше понять, как они справляются со стрессом и адаптируются к жизненным вызовам.

Обоснование данной работы связано с важностью понимания копинг-поведения у молодежи для их психологического благополучия и успешного развития. Молодые люди сталкиваются с множеством стрессовых ситуаций, таких как учебные нагрузки, социальные проблемы, семейные трудности и другие вызовы, и умение справляться с ними играет ключевую роль в их адаптации к жизни и достижении личных и профессиональных целей.

Исследование теоретических основ и методологических подходов к изучению копинг-поведения у молодежи поможет расширить

<sup>1</sup> Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

<sup>2</sup> Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.

наше знание об этой области и разработать эффективные методы поддержки молодых людей в их стремлении к успешной адаптации и развитию. Таким образом, данная работа имеет практическое значение для психологов, педагогов и других специалистов, работающих с молодежью, а также для развития программ поддержки и интервенций, направленных на повышение их психологического благополучия.

Сегодня копинг широко применяется не только в области психологии, но и в смежных дисциплинах, таких как медицина, социология и менеджмент<sup>3</sup>. Она помогает понять, как люди адаптируются к стрессовым ситуациям и какие стратегии помогают им справиться с жизненными проблемами.

Обоснование исследования социально-психологических особенностей копинг-поведения у молодежи основывается на нескольких ключевых факторах:

Молодежь переживает период интенсивных изменений и адаптаций, что делает ее особенно уязвимой для стресса и психологических проблем. Понимание и поддержка их копинг-поведения имеет важное значение для обеспечения их психологического благополучия и успешной адаптации в обществе<sup>4</sup>.

Несмотря на значимость темы, социально-психологические особенности копинг-поведения у молодежи до сих пор остаются относительно малоизученными. Существующие исследования не всегда учитывают широкий спектр факторов, влияющих на копинг-поведение молодежи, что оставляет пробелы в нашем понимании этой проблемы.

Разработка эффективных программ поддержки и интервенций, направленных на улучшение копинг-ресурсов молодежи, может способствовать не только их психологическому благополучию, но и социальной адаптации, образовательной и профессиональной успешности.

Молодежь представляет собой одну из наиболее активных и динамичных социальных групп, и их потребности и особенности требуют

<sup>3</sup> Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.

<sup>4</sup> Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.

специального внимания и исследования. Понимание их копинг-поведения поможет адаптировать программы и услуги к их потребностям и предпочтениям.

Социальные и технологические изменения в современном обществе оказывают значительное влияние на жизнь молодежи и способы, которыми они справляются со стрессом и вызовами. Изучение социально-психологических особенностей копинг-поведения учитывает эти изменения и позволяет разрабатывать адаптированные стратегии поддержки<sup>5</sup>.

Таким образом, обоснование исследования социально-психологических особенностей копинг-поведения у молодежи связано с его значимостью, недостаточностью текущих исследований, практической значимостью, потребностями молодежи и тенденциями современного общества. Это обоснование подтверждает необходимость и актуальность проведения дальнейших исследований в этой области.

#### **Описание и решение научной проблемы.**

Социально-психологические особенности копинг-поведения у молодежи представляют собой характерные черты и особенности, которые определяют способы, средства и копинг-поведения с различными стрессовыми ситуациями у этой возрастной группы. Некоторые из них включают в себя:

**Индивидуальная идентичность:** молодежь находится в процессе формирования своей личности и самоидентификации, что может влиять на выбор копинг-поведения. Это может проявляться в поиске смысла жизни, определении ценностей и целей, что влияет на их способы адаптации к стрессу.

**Влияние социальной среды:** среда, в которой живет молодежь, такая как семья, школа, друзья и социальные сети, оказывает значительное влияние на их копинг-поведение. Взаимодействие с социальным окружением может определять выбор копинг-поведения и доступные ресурсы для поддержки.

**Технологический контекст:** современная молодежь активно использует технологии,

такие как интернет и социальные медиа, для общения, получения информации и справления со стрессом. Это может повлиять на их копинг-поведение, включая поиск информации, общение с поддерживающими сообществами и использование развлечений для снятия стресса.

**Эмоциональная регуляция:** молодежь может иметь особенности в области эмоциональной регуляции, такие как высокая уровень эмоциональной чувствительности или нестабильные эмоциональные реакции, что может повлиять на выбор копинг-поведения и их эффективность.

**Стремление к автономии:** молодежь часто стремится к независимости и самостоятельности, что может влиять на их отношение к стрессовым ситуациям и выбор копинг-поведения. Они могут предпочитать решать проблемы самостоятельно или обращаться за помощью к ровесникам, а не к взрослым.

В целом, социально-психологические особенности копинг-поведения у молодежи представляют собой сложный комплекс факторов, включая их личностные характеристики, взаимодействие с социальной средой и особенности современного общественного контекста. Это требует детального изучения и понимания для разработки эффективных программ поддержки и интервенций в работе с молодежью.

Анализ существующих теоретических моделей копинг-поведения и их применимости к молодежи является важным шагом для понимания того, как молодые люди справляются со стрессом и адаптируются к жизненным вызовам. Рассмотрим несколько ключевых теоретических моделей и их применимость к молодежи:

Лазарус разработал теорию стратегического сопротивления стрессу, в которой копинг играет центральную роль. Он разделяет копинг на проблемно-ориентированный (направленный на изменение ситуации) и эмоционально-ориентированный (направленный на управление эмоциями). Эта модель хорошо применима к молодежи, так как учитывает их возможности активного воздействия на ситуацию и регуляции своих эмоций<sup>6</sup>.

На основе теории Лазарус мы представляем модель копинг-поведения:

<sup>6</sup> Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.



*Рис 1. Модель копинг-поведения активного воздействия на ситуацию и регуляции эмоций*

Описание:

Копинг-поведение:

Проблемно-ориентированные:

Прямые действия: активные действия по изменению ситуации (обсуждение, изучение).

Поиск поддержки: обращение к близким, специалистам за помощью.

«Уход» от ситуации: временное отстранение от проблемы.

Изменение ситуации: прямое изменение стрессогенного фактора.

Эмоционально-ориентированные:

Контроль эмоций: управление своими чувствами (релаксация, переключение).

Позитивное мышление: изменение восприятия ситуации (переоценка, поиск смысла).

Социальная поддержка: общение с близкими, поиск помощи.

Изменение отношения к ситуации: принятие, адаптация к стрессору.

Применение к молодежи:

Теория Лазаруса хорошо применима к молодежи, так как она учитывает их:

Возможности активного воздействия на ситуацию: молодежь часто обладает ресурсами и возможностями для изменения стрессогенных факторов.

Способность к регуляции эмоций: молодежь более гибка в эмоциональном плане и способна к саморегуляции.

Решение проблем, связанных с социально-психологическими особенностями копинг-поведения у молодежи, может быть достигнуто через ряд мероприятий и программ:

Создание и внедрение образовательных программ по развитию навыков копинга и эмоциональной регуляции среди молодежи. Эти программы могут включать в себя тренинги по управлению стрессом, развитию эмпатии, конструктивному разрешению конфликтов и повышению уровня самосознания.

Предоставление доступной и качественной психологической поддержки для молодежи, включая консультации психологов, групповые терапевтические сессии, онлайн-консультации и телефонные линии доверия.

Формирование сообществ и социальных сетей, где молодые люди могут обмениваться опытом, поддерживать друг друга и получать психологическую поддержку. Это может быть реализовано через создание онлайн-платформ, клубов интересов, групп поддержки и т. д.

Интеграция элементов обучения копинг-стратегиям, эмоциональной регуляции и решению проблем в образовательные программы в школах, университетах и других общественных учреждениях. Это может включать в себя введение курсов по психологии, тренинги по социальным навыкам и программы развития личности.

Проведение исследований, направленных на выявление факторов риска и защиты, связанных с копинг-поведением у молодежи, а также разработка программ превентивных мероприятий для снижения уровня стресса и повышения психологического благополучия.

Продвижение культурных и социальных изменений, направленных на создание поддерживающей и восприимчивой к молодежи среды, где они могут чувствовать себя безопасно, защищенно и востребованно.

Эти мероприятия могут быть реализованы через сотрудничество между правительственными и неправительственными организациями, образовательными учреждениями, молодежными организациями, психологическими и медицинскими службами, а также активным участием молодежи в процессе разработки и реализации программ.

А.Эбата и Р.Муса выделяет два основных стиля копинга – контактный копинг (approach coping) и копинг избегание (avoidance coping)<sup>7</sup>.

Контактный копинг (approach coping) и копинг избегание (avoidance coping) представляют собой два основных стиля справления со стрессом, выделенные А.Эбата и Р.Муса. Давайте рассмотрим их подробнее:

#### Контактный копинг (approach coping).

Этот стиль справления подразумевает активное преодоление стрессоров и прямое воздействие на проблему или ситуацию, вызывающую стресс. Люди, использующие

контактный копинг, стремятся найти конструктивные решения и справиться с проблемой напрямую.

Примеры контактного копинга включают поиск информации, обсуждение проблемы с другими, разработку стратегий действий и активное воздействие на ситуацию для ее изменения или улучшения.

Люди, предпочитающие контактный копинг, обычно ощущают больший контроль над ситуацией и могут чувствовать себя более уверенно и компетентно в решении проблем.

#### Копинг избегание (avoidance coping).

Этот стиль справления, напротив, связан с пассивным избеганием ситуации или проблемы, вызывающей стресс. Люди, прибегающие к копингу избеганию, стараются минимизировать контакт с проблемой или отвлечься от нее, вместо того чтобы активно ее решать.

Примеры копинга избегание включают игнорирование проблемы, отвлечение себя другими занятиями, использование психологических защитных механизмов (например, отрицание) или прибежание к алкоголю или другим вредным привычкам для снятия стресса.

Хотя копинг избегание может временно снижать уровень стресса, в долгосрочной перспективе он обычно не эффективен и может приводить к ухудшению ситуации или накоплению нерешенных проблем.

Эти два стиля копинга могут применяться различными людьми в разных ситуациях и иметь разные последствия для их психологического благополучия. Понимание этих стилей может помочь людям осознать свои предпочтения и выбирать более адаптивные стратегии справления с жизненными вызовами.

П. Тойс выделяет две основные категории стратегий копинга<sup>8</sup>: поведенческие и когнитивные стратегии копинга. Давайте рассмотрим их подробнее:

#### Поведенческие стратегии:

Поведенческие стратегии копинга основаны на изменении поведения человека в ответ на стрессовую ситуацию.

<sup>7</sup> Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12(1), 33-54.

<sup>8</sup> Toye, P. (1993). *Adolescent coping with stress: Developmental perspectives on coping with stress*. Routledge.



Они могут быть направлены на ситуацию, физиологические изменения или выражение эмоций.

Поведение, ориентированное на ситуацию: включает в себя прямые действия для изменения или адаптации к стрессору, такие как обсуждение ситуации с другими людьми или поиск социальной поддержки.

Поведение, ориентированное на физиологические изменения: включает использование алкоголя, наркотиков, тяжелой работы или других физиологических методов для снятия стресса или расслабления.

Поведение, ориентированное на эмоциональное выражение: включает в себя стратегии, такие как катарсис (выражение эмоций), сдерживание или контроль чувств.

#### Когнитивные стратегии:

Когнитивные стратегии копинга связаны с изменением мышления или восприятия ситуации, что позволяет человеку лучше справляться со стрессом.

Они могут включать переоценку ситуации, изменение восприятия или принятие нового взгляда на проблему.

Когнитивные стратегии, направленные на ситуацию: включают анализ альтернатив, создание плана действий, отвлечение от ситуации или придумывание нового способа взгляда на проблему.

Когнитивные стратегии, направленные на выражение: включают в себя использование фантазий или молитвы для снятия стресса или облегчения эмоционального дискомфорта.

Когнитивные стратегии, направленные на эмоциональные изменения: включают переоценку существующих чувств или изменение своего отношения к стрессору.

Таким образом, поведенческие стратегии копинга изменяют поведение человека, а когнитивные стратегии изменяют его мышление или восприятие ситуации. Обе категории стратегий могут быть эффективными способами справления со стрессом в зависимости от конкретной ситуации и индивидуальных предпочтений человека.

Применение этих теоретических моделей к молодежи позволяет понять их особенности и потребности в сфере копинг-поведения, что в свою очередь может способствовать разработке более эффективных программ поддержки и помощи для данной возрастной группы.

**Заклучение.** В заключение, исследование социально-психологических особенностей копинг-поведения у молодежи является актуальной и важной задачей, которая требует системного подхода и комплексных решений. Молодежь переживает множество вызовов и стрессовых ситуаций в своей жизни, и умение справляться с ними эффективно играет ключевую роль в их психологическом благополучии и успешной адаптации.

Несмотря на разнообразие социально-психологических особенностей молодежи, существует ряд мероприятий и программ, которые могут помочь им развить здоровые стратегии преодоления и повысить свою психологическую устойчивость. Это включает в себя создание образовательных программ, предоставление психологической поддержки, формирование сообщества поддержки, интеграцию в образовательные и общественные программы, проведение исследований и разработку превентивных мероприятий.

Для успешной реализации этих мероприятий важно учитывать потребности и особенности молодежной аудитории, а также активно включать их в процесс разработки и реализации программ. Только через совместные усилия государства, общественных организаций, образовательных учреждений и молодежных сообществ можно создать благоприятную среду для развития здоровых стратегий преодоления и повышения психологического благополучия молодежи.

Таким образом, дальнейшее исследование и поддержка социально-психологических аспектов копинг-поведения у молодежи играют важную роль в обеспечении их успешного развития и благополучия.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
2. Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12(1), 33-54.
3. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
4. Toye, P. (1993). *Adolescent coping with stress: Developmental perspectives on coping with stress*. Routledge.
5. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.
6. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
7. Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
8. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
9. Compas, B. E., & Wagner, B. M. (1991). Psychosocial stress during adolescence: Intrapersonal and interpersonal processes. *Acta Psychologica Scandinavica*, 88(s366), 28-36.
10. Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 405-411.

“OILA VA GENDER” ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ «СЕМЬЯ И ГЕНДЕР»  
“FAMILY AND GENDER” RESEARCH INSTITUTE

MARKAZIY OSIYODA JAMIYAT,  
GENDER VA OILA

Общество, гендер и семья в Центральной Азии  
Society, Gender and Family in Central Asia

xalqaro ilmiy jurnali

международный научный журнал

international academic journal

2024/2 (10)

DOI: 26739/2118-9998

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasining 2021-yil 18-iyundagi 0996-sonli  
“Ommaviy axborot vositasi davlat ro‘yxatidan o‘tkazilganligi to‘g‘risida guvohnoma”si olingan.

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasining  
dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar RO‘YXATI (2019)ga  
pedagogika, psixologiya, tarix va falsafa fanlari bo‘yicha doktorlik dissertatsiyalari himoyasi uchun  
ilmiy maqolalar e‘lon qilinishi mumkin bo‘lgan jurnal sifatida ro‘yxatga olingan.

**MUASSIS:**

“Oila va gender” ilmiy-tadqiqot instituti

**JURNAL TAHRIRIYATI:**

Bosh muharrir: **Egamberdiyeva N.**

Bosh muharrir o‘rinbosari: **Musurmanova A.**

Mas‘ul kotib: **Mavlonov B.**

Muharrirlar: **Yunusov U., Nomozova O.,  
Razzakova N., Sobirova E.,  
Jabborov U.**

Sahifalovchi: **Umaraliyev Z.**

Dizaynerlar: **Abdullayev L., Sobirov F.**

Web dizaynerlar: **Yakubov O., Alimova Z.**

*Jurnaldagi materiallardan foydalanilganda mualliflik huquqini e‘tiborga olgan holda jurnalga havola berilishi shart.*

*Jurnalga kiritilgan maqola materiallari mazmuni mualliflarning shaxsiy ilmiy-nazariy yondashuvi va qarashi sifatida talqin qilinadi.*



1940

Nashriyot ro‘yxat raqami № 1043191. 24.09.2021-y.

Bosishga ruxsat etildi: 29.07.2024.

“Times New Roman” garniturası. Qog‘oz bichimi: 60x84 1/8

Nashriyot bosma tabog‘i 7,2.

100000, Toshkent shahri, Mirzo Ulug‘bek tumani,

M.Ismoilıy ko‘chasi 1-G uy.