

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМДА
КОМПЕТЕНЦИЯВИЙ ЁНДАШУВЛАР :
ИСТИҚБОЛЛАР, МУАММОЛАР ВА
ЕЧИМЛАР**

*(Республика масофавий илмий-амалий
анжумани)*

БУХОРО, 2020 йил, 3-ноябрь

“Мактабгача таълимда компетенциявий ёндашувлар:
истиқболлар, муаммолар ва ечимлар” мавзусидаги
Республика илмий-амалий анжумани илмий моқола ва
тезислар тўплами (2020-йил, 3-ноябрь). Бухоро: 2020 йил.

Бош муҳаррир:

Педагогика фанлари номзоди, доцент Г.А.Камилова

Тақризчилар:

Авезов С.С. – ф.ф.н, доц.

Тўхсанов Қ.Р. – ф.ф.н, доц.

Тўпловчи ва нашрга тайёрловчи:

М.Б.Шарипова – Мактабгача таълим кафедраси ўқитувчиси

Н.Н.Ҳамроева - Мактабгача таълим кафедраси ўқитувчиси

Ушбу Республика масофавий илмий-амалий анжуманининг илмий мақола ва тезислари тўпламида Ўзбекистон Республикасининг “Мактабгача таълим ва тарбия тўғрисида”ги Қонуни, “Ўзбекистон Республикасида илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган Давлат талаблари”, “Илк қадам” Давлат ўқув дастури, шунингдек, мактабгача таълим тизимини ривожлантириш борасидаги ислохотларда белгиланган, соҳада амалга оширилаётган ишларни таҳлил қилиш ва бу борадаги таклифларни ишлаб чиқиш бўйича илмий, амалий ва услубий тавсиялар ишлаб чиқилган.

Мазкур тўпламга киритилган мақолалар ва тезисларнинг мазмуни, статистик маълумотлар ҳамда билдирилган фикр ва мулоҳазаларга муаллифларнинг ўзлари масъулдирлар.

Бухоро - 2020 йил, 3-ноябрь

А.Тоирова	Мактабгача ёшдаги болаларда ахлоқий муносабатларни тарбиялашда оила хамкорлиги	291
Г.Қаюмова, А.Самадова	Мактабгача таълим муассасаларида дидактик ўйинлар	294
Ж.Остонов	Копинг-ресурсы личности и адаптационный потенциал	297

**4-ШУЪБА: МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ СОҲАСИДА ПЕДАГОГЛАР
КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИ ВА БОЛАЛАРНИ МАКТАБ
ТАЪЛИМИГА ТАЙЁРЛАШ**

Муаллиф (лар)	Мавзу	Бет
Г.Хасанова, Г.Давронова	Суть инновационных педагогических технологий в дошкольных образовательных организациях	301
А. Назаров	Спортчиларда психологик муҳофазанинг ижтимоий-психологик хусусиятлари	304
Д. Собирова	Тиббиёт ходимларини тиббиёт деонтологияси асосида психологик тайёргарлигини оширишнинг ижтимоий-психологик	309
З.Жалилов, М. Хожиқурбонова, Ш.Хасанова	Мактабгача таълимда иқтисодий маданиятни шакллантиришда тарбиячининг роли	313
Г.У.Умарова, Г.Зайниллоева	Бўлгуси мактабгачатаълим тарбиячисини инновацион фаолиятга тайёрлаш муҳим педагогик муаммо сифатида	317

КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Остонов Жасур Шопиржонович,

Преподаватель БухГУ, кафедры психологии

Аннотация: В данной статье мы поговорим о специфических социально-психологических особенностях совладающего поведения у подростков.

Ключевые слова и понятия: стресс, совладание, диагностические процессы, психические процессы, номинальная шкала, динамика результатов.

Аннотация: Ушбу мақолада ўсмирлардаги копинг хулқ-атворнинг ўзига хос ижтимоий-психологик хусусиятлари ҳақида сўз боради.

Таянч сўзлар: стресс, копинг, диагностик жараёнлар, руҳий жараёнлар, номинал шкала, натижалар динамикаси.

Abstract: In this article we will talk about the specific socio-psychological features of coping behavior in adolescents.

Keywords: stress, coping, diagnostic processes, mental processes, nominal scale, dynamics of results.

В связи с повышением темпа жизни, скорости изменения социально-экономических условий, а также ростом эмоциональных, информационных нагрузок и требований к психическим ресурсам человека остро встает проблема адаптации к условиям личностно-средового взаимодействия, профилактики стресса и поддержания необходимого для успешной деятельности уровня психического и физического здоровья. 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».

Таким образом, в теории копинга Р. Лазаруса, копинг выступает как *динамический процесс*, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. Психологическое преодоление определяется как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. В рамках его модели психологическая адаптация обеспечивается посредством *личностно-средового взаимодействия*, в процессе которого проявляются индивидуальные тенденции, актуализирующиеся в стрессовых ситуациях на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях организации личности (копинг-поведение).

По мнению R.S. Lazarus и S. Folkman, взаимодействие среды и личности регулируется двумя ключевыми процессами: *когнитивной оценкой* и *копингом*. Понятие когнитивной оценки является центральным для подхода Лазаруса к преодолению стресса. Многое, по мнению авторов, зависит от когнитивной интерпретации стрессора. Авторы выделяют следующие стадии когнитивной оценки: первичная и вторичная. Первичная оценка стрессорного воздействия (*primary appraisal*) заключается в вопросе – «что это значит для меня лично?». Стресс воспринимается и оценивается в таких субъективных параметрах, как масштаб угрозы или повреждения, которые приписываются событию, или оценка масштабов его влияния. За восприятием и оценкой стрессора следуют нагрузочные эмоции (злость, страх, подавленность, надежда большей или меньшей интенсивности). Вторичная когнитивная оценка (*secondary appraisal*) – это оценка собственных ресурсов и возможностей решить проблему, выражается в постановке следующего вопроса: «что я могу сделать?». Далее включаются более сложные процессы регуляции поведения: цели, ценности и нравственные установки. В результате

личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события. Стадии оценки могут происходить независимо и синхронно. Lazarus полагает, что **характер оценки является важным фактором, детерминирующим тип совладания со стрессором и процесс совладания.**

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 высказано 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.

Список литературы:

1. **Ананьев Б.Г., Палей И.М.** О психологической структуре личности / Б.Г. Ананьев, И.М. Палей // Проблемы личности. – М., 2009.
2. Бассин Ф.В. Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности / Ф.В. Бассин. – М.: Медицина, 2008. – 468 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.
4. Selye H. The stress of life / H. Selye. – N.Y., 1999. – 216 p.