

## Копинг-ресурсы личности и адаптационный потенциал

Акрам Абдусаматович Киличев

Амин Амруллоевич Ахмедов

olimovlazziz82@gmail.com

Buxoro davlat universiteti

**Аннотация:** В данной статье идет речь о специфических социально-психологических особенностях управления поведением подростков.

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

## Coping resources of personality and adaptive potential

Akram Abdusamatovich Kilichev

Amin Amrulloevich Axmedov

olimovlazziz82@gmail.com

Bukhara State University

**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 Р.С.Лазаруса и С.Фолкмана, 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. Лазарус 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.

### Использованная литература

1. Elov Z.S. Axmedova A.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan nutq buzilishlari va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarninig bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. respublika ko'p tarmoqli ilmiy tadqiqotlar sammiti. 02/2022. 234-237.
2. Elov Z.S. Berdiyeva D.Sh. Psychological reasons for suicide motivation in adolescents with deviant behavior. Oriental renaissance: innovative, educational, natural and social sciences scientific journal. volume 2, issue 2 February 2022 1003-1009
3. Elov Z.S. Ichki ishlar organlari xodimlari orasida suisidal xulq motivasiyasi namoyon etilishining ijtimoiy-psixologik sabablarI. The best INNOVATOR IN SCIENCE №1 2022. 583-591
4. Elov Z.S. Nutqda uchraydigan buzilishlar va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarning bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. Pedagogik mahorat (Ilmiy-nazariy metodologik jurnal). 1, 2022 fevral 103-105
5. Elov Z.S. O'smirlik davrida shaxs xulq-atvorida kuzatiladigan reaksiyalarning psixologik ta'siri. science and education scientific journal volume 3, issue 3 march 2022 442-447
6. Elov Z.S. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. O'quv-metodik qo'llanma. 2021. Buxoro 1-164.
7. F.F.Usmonov, Z.S.Elov. Suicide – as a global problem facing humanity. web of scientist: international scientific research journal. Volume 3, Issue 2, Feb., 2022 349-354

8. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O`smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
9. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnostics. O`quv qo`llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
10. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.
11. Olimov L.Ya. Umumiy psixodiagnostika. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 1103.
12. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o`quv qo`llanma. O`quv qo`llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.
13. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o`gishgan bolalar psixologiyasi. O`quv qo`llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.
14. Olimov L.Ya., Bahronova M.O'. O`smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 407-413 p.
15. Olimov L.Ya., M.B.Rasulova. O`smir shaxsi shakllanishida ahloqiy normalarning ijtimoiypsixologik ahamiyati. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 675-683 p.
16. Ostonov J.Sh. Basic strategies for coping behavior in adolescents. E-Conference Globe 2021/7/26 275-277 c
17. Ostonov J.Sh. Coping behavior and its research style. Proceedings of 7th Global Congress on Contemporary Sciences & Advancements// Hosted online from, New York, USA//June 25, 2021. 237-239 b
18. Ostonov J.Sh. Socio-Psychological Basics of The Study of The Styles of Attitude in Coping by. Adolescents Middle european scientific bulletin Volume 13 June 2021. B. 442-446
19. Sharifova M.Z. Elov Z.S. Priorities of psychological services in preschool educational organizations. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, Volume 3, Issue 3, Mar., 2022. 900-904
20. Z.S.Elov. Suicide as a global problem facing humanity. Science and Education №2. 2022 1247-1252
21. Е. Р. Исаева Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции. Вестник ТГПУ. 2009. Выпуск 6 (84)
22. Олимов Л.Я. Социально-психологический подход к исследованию конфликтов. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов). 2019 год, Выпуск 19. 379-381 ст.

23. Олимов Л.Я. Теоретические основы педагогической технологии. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов). 2018 год, Выпуск 18. 163-165 ст.

24. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологические механизмы девиантного поведения. Психология XXI века. Ярославль., 2020. –С. 125-127.

25. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари: стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари. Psixologiya ilmiy jurnali. 2020 yil, 4 son 109-115 b.

26. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Ўсмирларда психологик ҳимоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 4 son 103-112 b.

27. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Экстремал вазиятларда копинг хулқ-атвор ва стратегиялар намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 3 son 98-106 b.

28. Остонов Ж.Ш. Ўсмирларда психологик ҳимоя ва копинг хулқ-атвор омиллари намоён бўлишининг ўзига хос хусусиятлари. Psixologiya jurnali. 2021 й. 4-son. 66-73 b

29. Остонов Ж.Ш. Изучение копинг-стратегий и психологических защит у подростков в трудных учебных ситуациях. Вестник интегративной психологии //- Ярославль, 2021. Выпуск 22. С.144-146

30. Остонов Ж.Ш. Концепция копинга: определение, функция и виды. Вестник интегративной психологии //- Ярославль, 2020. Выпуск 22. С.279-281