SHAXS STRESS HOLATIGA HAYOTGA NISBATAN BARDOSHLILIKNI TA’SIRI

Alimov O’lmasjon Ismatovich
Yangi asr universiteti “Maxsus pedagogika” kafedrasi o‘qituvchisi

Ma’lumki, yaqin va uzoq kelajakda inson, jamiyat va davlatni yaratishi kerak bo‘lgan bugungi yoshlarning qanday bo‘lishi ham har kimning tanloviga bevosita bog‘liq. Bu shuni anglatadiki, ijtimoiy taraqqiyot vektori har doim hozirgi zamonda belgilanadi va bugungi yoshlar qo‘lida bo‘ladi.

Yoshlar muhitining asosiy ma’naviy va ijtimoiy parametrlari kundalik hayotiy voqelikdagi shart-sharoitlarning dastlabki mavjudligiga bog‘liq bo‘lib, ulardan kelib chiqib, yoshlar hayotini tashkil etishning ularga mos turlari belgilanadi. Ma’lum bir ijtimoiy va davlat “yoshlar buyurtmasi” shakllantiriladi. Shuningdek, milliy mentalitetning ba’zi o‘ziga xos xususiyatlari va mamlakatda sodir bo‘layotgan siyosiy va iqtisodiy muhitdagi o‘zgarishlar ham katta ta’sir ko‘rsatadi.

O‘z navbatida S. Maddi konsepsiyasiga ko‘ra, qiyinchiliklarga qarshi turish qobiliyati bolaning ota-onalar bilan o‘zaro munosabatlari tajribasi asosida ilk bolalik davrida shakllanadi [2]. Biroq, hayotga nisbatan bardoshlilik katta yoshda ham o‘z sog‘lig‘iga g‘amxo‘rlik qilish, zarur shaxsiy fazilatlarni rivojlantirish va boshqalar bilan o‘zaro munosabatda bo‘lish, shu jumladan atrofdagilarning yordamini qabul qilish orqali rivojlanishi mumkin.

Shunday qilib, bardoshlilik stressga qarshi samarali koping- strategiyalarini qo‘llash, muvaffaqiyatli ijtimoiy integratsiya va o‘z salomatligini saqlash uchun asosiy omil hisoblanadi. Turli mamlakatlarda empirik tadqiqotlar rivojlanishda davom etmoqda. Bu esa hayotga nisbatan bardoshlilikning muhim xususiyatlarini nazariy tushunishni chuqurlashtirishga, shuningdek, uning shaxs tizimidagi tarkibiy o‘rni va rivojlanish yo‘nalishlarini tizimli tahlil qilishga yordam beradi. L.A.Aleksandrovaning “Psixologiyada bardoshlilik tushunchasiga doir” asarida “hardiness” (hayotga nisbatan bardoshlilik) hodisasini o‘rganish bo‘yicha batafsil tavsif berilgan bo‘lib, ularning aksariyati uni “jamiyatdagi stressni yengish, moslashish, moslashmaslik muammolari, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlik bilan bog‘liq holda” ko‘rib chiqadi [1].

Stress tushunchasi doirasida La Greka (1985) stressni boshqarishning psixologik omillarini o‘rgangan bo‘lsa, Solkana va Sikora (1995) xavotirni keltirib chiqaradigan sharoitlarda “hardiness” va zo‘riqish o‘rtasidagi munosabatni tadqiq etishgan [3]. Akademik psixologiya sohasida hayotga bardoshlilik tushunchasi asosan 1980 yillardan beri rivojlanib kelayotgan chidamlilik nazariy doirasi bilan bog‘liq. Ushbu tushuncha fizikadan elastik deformatsiya metaforasini o‘zlashtirib, shaxsning stressning psixologik ta’siriga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini, ya’ni bosim natijasida yuzaga kelgan ruhiy “deformatsiyalar”dan keyin asl holatni tiklash

qobiliyatini ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, bardoshlilik noqulay sharoitlar va yuqori zo‘riqish sharoitida ijobiy moslashuvni saqlab qolishning dinamik jarayoni sifatida ta’riflanadi [4].

Hayotga nisbatan bardoshlilik fenomeni ko‘plab nazariy paradigmalar doirasida izohlangan, uni mustaqil nazariy yo‘nalish sifatida ko‘rib chiqish asosliligini saqlab qolmoqda, bu soha tadqiqotchilarining amaliy yondashuvlari bilan tasdiqlanadi. S.Maddi va D.Xoshab “Harakatdagi bardoshlilik” asarida ta’kidlaganidek: Hayotga bardoshlilik yo mustaqil tadqiqot muammosi/predmet sohasi sifatida, yoki hayotga nisbatan bardoshlilik shaxslarning ishlash mexanizmlari haqidagi ilmiy masalaning aniq yechimi sifatida talqin qilinishi mumkin [7].

1980 yillarning o‘rtalaridan boshlab ko‘plab empirik ma’lumotlar stress sharoitida bardoshlilikning bufer funksiyasini tasdiqlaydi: yuqori darajadagi bardoshlilik psixik va somatik alomatlarning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi. Shuning bilan birga yaxshi salomatlik, sub’yektiv farovonlik va samarali mehnat faoliyatiga yordam beradi. Hayotga nisbatan bardoshlilikni rivojlantirish bo‘yicha treninglar tashkiliy, ta’lim sharoitlarida, sport psixologiyasi, salomatlik psixologiyasi va tibbiy psixologiyada stressni yaxshiroq yengishga yordam berishi mumkin [8]. Hayotga nisbatan bardoshlilikni o‘rganishga yondashuvlarning aksariyati stress sharoitida sog‘liqni saqlash va samarali ishlashga qaratilgan bo‘lib, nisbatan kam sonli tadqiqot yondashuvlarini qamrab oladi. Jumladan, hayotga chidamlilik nazariyasi nafaqat o‘zini o‘zi himoya qilishni, balki stress ta’sirida hayotga nisbatan bardoshlilikning muvaffaqiyatli rivojlanishini ham tushuntiradi [6].

Hayotga nisbatan barqarorlikning stressga ta’sirini stressning kelib chiqish sabablarini tahlil qilishdan boshlash mumkin. Uning paydo bo‘lishiga quyidagilar ta’sir ko‘rsatadi: fiziologik funksiyalarning tug‘ma zaifligi, tashqi hodisalar, shaxsiy e’tiqodlar va insonning stressli vaziyatlarni yengish qobiliyati. Dastlabki ikki omilning ta’sirini har doim ham nazorat qilib bo‘lmaydi, transformasion koping strategiyasi va hayotga nisbatan barqarorlikni rivojlantirish stressning jadalligini pasaytirishga yordam beradi.

Hayotga nisbatan bardoshlilikni bizga bir nechta mexanizmlar orqali qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi. Bir tomondan, u vaziyatni baholashga ta’sir qiladi: inson faol harakat qila olishiga va voqealar rivojiga ta’sir ko‘rsata olishiga ishonganida (muammolarni mustaqil hal qilish), qiyinchiliklarni chidab bo‘lmas zarar sifatida kamroq qabul qiladi. Boshqa tomondan, bardoshlilik qiyinchiliklarni faol yengishga yordam beradi. U insonni o‘z-o‘ziga e’tiborliroq bo‘lishga undaydi (muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish). Buning natijasida hatto stressga duch kelganda ham uzoq muddatda zo‘riqish to‘planmaydi. Bu esa jismoniy yoki ruhiy kasalliklarning rivojlanishidan qochishga imkon beradi. S.Maddi stressni yengish usullarini regressiv va transformasion usullarga ajratgan. Regressiv o‘zlashtirishdan farqli raqishda, transformasion o‘zlashtirish yangilikka nisbatan ochiq munosabatni va stressli vaziyatlarda harakat qilishga tayyorlikni nazarda tutadi. U kasalliklarning

rivojlanishi va samaradorlikning pasayishiga nisbatan bardoshlilikning bufer ta’siri namoyon bo‘ladigan beshta asosiy mexanizmni tasvirlab berdi:

-hayotdagi o‘zgarishlarni kamroq stressli deb qabul qilish [5];

-transformasion moslashuv motivatsiyasini shakllantirish;

-immunitetni kuchaytirish;

-sog‘liqni saqlash amaliyoti uchun mas’uliyatni oshirish;

-transformasion moslashuvga yordam beradigan faol ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni izlash.

Shunday qilib, ko‘p yillik rivojlanish va ekzistensial falsafadan psixologik paradigmaga o‘tish stress psixologiyasi tadqiqotlarida hayotga nisbatan bardoshlilikning nazariy holatini o‘rnatdi. Ushbu nazariy pozisiya aynan uning asosiy ta’rifida o‘z aksini topgan: o‘z mohiyatiga ko‘ra, bardoshlilik e’tiqod tizimidan iborat bo‘lib, uning vazifasi stressli vaziyatlarda muvaffaqiyatli moslashishga ko‘maklashish. Shu orqali mehnat unumdorligining pasayishi va kasalliklarning paydo bo‘lishi kabi salbiy oqibatlarning samarali oldini olishdan iborat.

Stressli vaziyatlarga reaksiyalarning eksperimental tadqiqotlari hayotiy bardoshlilikning “bufer” funksiyasi haqidagi gipotezani empirik tasdiqladi. Jumladan, Solcana va Sykora tadqiqotlari shuni ko‘rsatdiki, xavotirlanish darajasi past va hayotga nisbatan bardoshlilik ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan shaxslar stress ta’sirida kamroq intensiv fiziologik reaksiyalarni namoyish etadilar.

Shunday qilib, bardoshlilik - bu yagona ko‘rsatma emas, balki o‘zaro bog‘liq ko‘rsatmalarning keng qamrovli tizimidir: majburiyat, nazorat va qiyinchiliklarni qabul qilish. Ushbu uchta munosabatning namoyon bo‘lishi va umumiy stressga barqarorligi, birinchidan, stressga qat’iy qarshi turish imkonini beradi; ikkinchidan, stressorlarning sub’yektiv ahamiyatini pasaytiradi va uchinchidan, murakkab sharoitlarda ichki zo‘riqishning oldini oladi. Umuman olganda, psixologiyada stress, bardoshlilik va koping strategiyalarini o‘rganishning nazariy asoslari tizimlashtirildi.

Keltirilgan yondashuvlarga asoslangan holda stress, bardoshlilik va koping strategiyalarining nazariy asoslarini o‘rganish stress tushunchasi stress reaksiyasining dastlabki fiziologik modelidan kognitiv-tranzaksion nazariyagacha rivojlanganligini aniqlashga imkon berdi. Zamonaviy talqinda stress tahdid yoki o‘ziga xos qo‘zg‘atuvchilarni qabul qilishda shaxsda yuzaga keladigan taranglik va xavotirning murakkab psixologik holati sifatida ta’riflanadi.

O‘z navbatida hayotga nisbatan bardoshlilik shaxsning stressli ta’sirlar sharoitida psixofiziologik muvozanatni saqlab qolish qobiliyati sifatida tushuniladi. Bu uchta o‘lchov bilan tavsiflanadi: jalb qilinganlik, nazorat va chaqiriqlarni qabul qilish. Ushbu o‘lchovlar hayotga nisbatan bardoshlilikning majburiy uchligini tashkil etadi va zamonaviy tadqiqotlarning aksariyati uchun nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi. Hayotga nisbatan bardoshlilik stressning shaxsga ta’sirini o‘zgartirib, bufer vazifasini bajarishi aniqlangan bo‘lib, bu uning salbiy oqibatlarini yumshatish strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

ISSN: 3060-4648 | www.eyib.uz

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.

2. Коржикова И. В. Феномен жизнестойкости / И. В. Коржикова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 20 (467). — С. 415-418. — URL: https://moluch.ru/archive/467/102871/

3. Никитина Елена Владимировна Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. №4 (19).

4. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work // Child Development. 2000. Vol. 71(3). P. 543–562.

5. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998b. P. 323–335.

6. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage // Journal of Humanistic Psychology. 2004a. Vol. 44. № 3. P. 279–298.

7. Maddi S., Khoshaba D. Resilience at Work. N.Y.: American Management Association, 2005.

8. Maddi S.R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. N.Y.: Springer Science + Business Media, 2013.