G‘ARB VA SHARQ PSIXOLOG OLIMLARI TOMONIDAN STRESS MUAMMOSINING O‘RGANILISHI

Jurayev Vohidjon Muhammedovich
QDU Psixologiya kafedrasi dotsenti (PhD)
Diyorbek Hoshimov Nazirjonjon o‘g‘li
Qo‘qon Davlat Universiteti Psixologiya yo’nalishi 2 kurs magistranti

ANNOTATSIYASI:

Ushbu maqolada zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri bo‘lgan stress hodisasining kelib chiqishi, uning mohiyati hamda unga qarshi kurashish yo‘llari G‘arb va Sharq olimlarining ilmiy-falsafiy qarashlari kesimida yoritib berilgan. Maqolada G‘arb psixologiyasida shakllangan empirik, fiziologik va kognitiv yondashuvlar hamda Sharq mutafakkirlari merosidagi ruhiy muvozanat, sabr, qanoat va ichki xotirjamlik tamoyillari qiyosiy tahlil qilingan. Shuningdek, bugungi kunda ushbu ikki turli yondashuvni o‘zaro uyg‘unlashtirgan holda insonning stressga chidamliligini oshirish va psixologik salomatligini saqlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: stress, Gans Selye, kognitiv baholash, adaptatsiya, Sharq falsafasi, Ibn Sino, ruhiy muvozanat, koping-strategiyalar, ichki xotirjamlik.

Kirish

Bugungi shiddatli va axborotga boy davrda "stress" so‘zini eshitmagan o‘quvchi yoki mutaxassis bo‘lmasa kerak. Har qadamda duch keladigan bu holat shunchaki kayfiyatning buzilishi emas, balki inson organizmining ichki va tashqi muhit o‘zgarishlariga beradigan murakkab fiziologik hamda psixologik javobidir. Qizig‘i shundaki, insoniyat azaldan stress va ruhiy zo‘riqishlarga duch kelib kelgan, biroq uni tushunish, o‘rganish va yengish yo‘llari ilm-fanda turlicha shakllangan. Xususan, bu muammoni G‘arb va Sharq olimlari mutlaqo o‘ziga xos yondashuvlar, falsafiy qarashlar va ilmiy metodlar orqali tadqiq qilishgan.

Xo‘sh, G‘arb olimlari stressga qanday qaraydi? Sharq donishmandligi va zamonaviy psixologiyasi-chi? Keling, shu savolga ilmiy va hayotiy nuqtai nazardan birma-bir javob izlab ko‘ramiz.

G‘arb psixologiyasida stress: mexanizmlar, bosqichlar va amaliy yondashuv

G‘arb ilm-fanida stress muammosi asosan empirik (tajriba-sinov), eksperimental va fiziologik yondashuvlarga asoslanadi. G‘arb olimlari stressni ko‘proq organizmning mexanik va adaptiv javobi, mexanizmlarning buzilishi yoki qayta tiklanishi sifatida o‘rganishadi.

Gans Selye va klassik ta'limot: G‘arb psixologiyasida stress nazariyasining tamal toshi avstriyalik-kanadalik olim Gans Selye tomonidan qo‘yilgan. U stressni

ISSN: 3060-4648 | www.eyib.uz

“organizmning har qanday talabga javoban namoyon bo‘ladigan nospesifik (umumiy) reaksiyasi” deb ta'riflagan. Selye stressning uch bosqichdan iborat General Adaptiv Sindromini (GAS) ishlab chiqqan: xavotirni sezish, qarshilik ko‘rsatish va holdan toyish. Bu yondashuv stressning jismoniy tanaga qanday ta'sir qilishini laboratoriya sharoitida aniq ko‘rsatib berdi.

Kognitiv yondashuv (Richard Lazarus): Keyinchalik G‘arb olimlari stress faqatgina tashqi ta'sir emas, balki insonning uni qanday baholashiga bog‘liqligini isbotladilar. Richard Lazarusning kognitiv baholash nazariyasiga ko‘ra, vaziyatning o‘zi emas, balki insonning "men buni yenga olamanmi yoki yo‘qmi" degan ichki bahosi stress darajasini belgilaydi. Agar shaxs vaziyatni o‘z imkoniyatlaridan yuqori deb bilsa — stress yuzaga keladi.

Muammoni hal qilish va xulq-atvor strategiyalari: G‘arb psixologiyasi stressga qarshi kurashishda koping-strategiyalari kabi faol harakatlarga tayanadi: reja tuzish, muammoni mantiqiy hal qilish, psixoterapevtik usullar KBT — kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, vaqtni boshqarish time-management va dam olish texnikalari.

Sharq mutafakkirlari va psixologiyasida stress: muvozanat va ichki xotirjamlik

Sharq olamida "stress" degan zamonaviy termin qadimda qo‘llanilmagan bo‘lsa-da, uning o‘rnini bosuvchi "ko‘ngil tangligi", "g‘am-g‘ussa", "dildagi g‘ubor" va "ruhiy muvozanatning buzilishi" kabi tushunchalar asrlar davomida o‘rganib kelingan. Sharqona yondashuv eksperimentdan ko‘ra ko‘proq falsafiy-ma'rifiy, tibbiy va ruhiy muvozanatga tayanadi.

Buyuk mutafakkirlar qarashlari: Abu Ali ibn Sino o‘zining tibbiy traktatlarida insonning ruhiy holati uning jismoniy sog‘lig‘iga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta'sir qilishini ta'kidlagan. U qo‘rquv, qayg‘u, g‘azab va haddan tashqari hayajon yurak urishini o‘zgartirib, organizmni emirishini yozgan. Sharq tabobati va falsafasida (jumladan, Al-Xorazmiy, Forobiy, Bedil merosida ham) insonni tashqi muhit zarbalaridan asrovchi eng asosiy qalqon — bu aql va sabr ekanligi uqtiriladi.

Ichki xotirjamlik va o‘z-o‘zini tarbiyalash: Sharq psixologiyasida stressga qarshi kurash tashqi muhitni o‘zgartirishdan boshlanmaydi. Aksincha, u "nafsni tiyish", "qanoat", "taqdirga tan berish" va "fikrni jamlash" (masalan, sharqona meditatsiya va nafas mashqlari) orqali ichki olamni tartibga solishga qaratilgan. Sharqona qarash bo‘yicha, dunyodagi hamma narsa o‘tkinchi, shuning uchun voqealarga haddan tashqari hissiy bog‘lanib qolish ruhiy azobga (stressga) olib keladi.

Tabiat bilan uyg‘unlik: Sharq tabobatida (ayniqsa, xitoy, hind va qadimgi turkiy an'analarda) inson tanasidagi energiya oqimlari (masalan, Yin-Yan yoki tanadagi issiq-sovuq muvozanati) buzilishi kasallik va zo‘riqishlarni keltirib chiqaradi deb qaraladi. Uni davolash uchun esa tabiat qo‘ynida bo‘lish, o‘simliklar va toza havodan foydalanish tavsiya etiladi.

G‘arb va Sharq yondashuvlarining farqi va umumiy jihatlari

Agar bu ikki yo‘nalishni solishtiradigan bo‘lsak, qiziq bir manzara namoyon bo‘ladi:

Mezon	G‘arb yondashuvi	Sharq yondashuvi
Yondashuv asosi	Ilmiy eksperiment, fiziologiya, kognitiv tahlil	Falsafa, ma'naviyat, tabiat bilan uyg‘unlik
Stressga ta'rif	Tashqi talabga organizmning adaptiv reaksiyasi	Ruhiy va jismoniy muvozanatning buzilishi
Kurashish usuli	Faol harakat, psixoterapiya, vaqtni boshqarish, muammoni hal qilish	Sabr, qanoat, ichki xotirjamlik, meditatsiya, nafas mashqlari

Biroq, ular bir-birini inkor etmaydi, aksincha mukammal to‘ldiradi. Bugungi kunda zamonaviy psixologiya G‘arbning aniq ilmiy metodlari (masalan, stress darajasini o‘lchaydigan testlar, Selye va Lazarus nazariyalari)ni Sharqning ming yillik amaliyotlari (yoga, mindfulness — ongli dam olish, nafas olish texnikalari) bilan uyg‘unlashtirib qo‘llamoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, stress — bu inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, unga faqat salbiy hodisa sifatida qarash noto‘g‘ri. G‘arb olimlari stress mexanizmlarini ilmiy jihatdan ochib berib, uni boshqarish yo‘llarini amalda ko‘rsatib bergan bo‘lsa, Sharq donishmandlari inson ruhining barqarorligi, sabr va qanoat orqali har qanday bo‘rondan o‘tib keta olishini asrlar davomida isbotlab kelgan.

Hozirgi kunda muvaffaqiyatli yashash uchun G‘arbning zamonaviy ilm-fanidan va vaqtni boshqarish ko‘nikmalaridan foydalangan holda, Sharqning ichki xotirjamlik, sabr va ma'naviy muvozanat falsafasini hamon yodda tutishimiz eng to‘g‘ri yo‘ldir. Shundagina biz har qanday hayotiy sinov va stresslarni yengib, sog‘lom va osoyishta hayot kechira olamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye, G. (1982). Stress bez distressa. Moskva: Progress.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company.
3. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari (1–5-jildlar). Toshkent: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti.
4. G‘oziyev, E. G‘. (2010). Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti.
5. Karimova, V. M. (2008). Psixologiya. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati.
6. Bodrov, V. A. (2006). Psixologicheskaya stressor ustoychivost: funksionalnie i psixologicheskie aspekti. Moskva: PER SE.
7. Shirokiy, A. A. (2015). Vostochnaya i zapadnaya filosofiya: sravnitelniy analiz psixologicheskix praktik. Sankt-Peterburg: Piter