

SHAXSDA STRESSGA BARQARORLIK NAMOYON BO'LISHINING ILMIY-NAZARIY TAHLILI

Tuychiyeva Shaxlo Shavkatovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti,
“Amaliy psixologiya” kafedrası o'qituvchisi
e-mail: shahashovkatova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda stress va stressga barqarorlik muammosi yoritilgan. Bugungi kunda bu muammo juda dolzarb hisoblanadi. Stressga barqarorlik muammosiga katta e'tibor qaratilishi sababi axborot jamiyatiga o'tish, ilmiy-texnikaviy taraqqiyotning o'sishi, raqobatning kuchayishi va kasbiy faoliyatga bo'lgan talablarning ortishi bilan bog'liq. Maqolada stressga barqarorlik, koping-mexanizmlar va moslashuv jarayonlari psixologik fenomen sifatida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik fenomen, stressga barqarorlik, stressga moyillik, koping-mexanizmlar, moslashuv.

Аннотация: В данной статье освещается проблема стресса и устойчивости к стрессу в современном обществе. На сегодняшний день эта проблема является крайне актуальной. Повышенное внимание к вопросу стрессоустойчивости связано с переходом к информационному обществу, ростом научно-технического прогресса, усилением конкуренции и увеличением требований к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: психологический феномен, стрессоустойчивость, предрасположенность к стрессу, копинг-механизмы, адаптация.

Annotation: This article highlights the issue of stress and stress resilience in modern society. Nowadays, this issue is considered highly relevant. The reason why great attention is paid to the problem of stress resilience is connected to the transition to an information society, the growth of scientific and technological progress, increased competition, and rising demands in professional activities.

Keywords: psychological phenomenon, stress resilience, stress susceptibility, coping mechanisms, adaptation.

Bugungi kunda stressga barqarorlik muammosi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar keng ko'lamda olib borilmoqda. Ushbu fenomen ham alohida shaxs, ham jamiyat hayotida muhim o'rin tutadi. Boisi stress kundalik hayotimizda mustahkam o'rin egallagan bo'lib, hayot davomida turli vaziyatlarda insonlar tomonidan doimo boshdan kechiriladi. Shu sababli stress va unga barqarorlik muammosi ko'p bora ilmiy o'rganilganligiga qaramay, ushbu tushunchalarni yanada qat'iyroq differentsiatsiyalash zarurati yuzaga keladi.

Stressga barqarorlik bo'yicha ilmiy tadqiqotlar uzoq tarixga ega bo'lmasa-da, stress va u bilan bog'liq bo'lgan turli fenomenlarga oid ilmiy va amaliy tadqiqotlar

ko'lamini kengaytib bormoqda. Ushbu fenomen 1930-yillarning boshlarida rasman o'rganilish obyekti sifatida aylandi. Bugungi kunda fanda mazkur muammoni o'rganish bilan bog'liq bo'lgan eng yirik olimlar qatorida G.Selye, J.V.Meyson, R.Lazarus, A.V.Valdman, T.Kox, J.Godfrua, S.L.Rubinshteyn, I.S.Kon, B.M.Kogan, T.I.Kulikova, M.Sh.Magomed-Eminov, L.I.Ansiferova, K.A.Abulxanova, Y.V.Shcherbatix va shu kabi ko'plab boshqa tadqiqotchilar o'rin olgan.

XX asrning 70-yillaridan boshlab stress nafaqat ekstremal sharoitlarga javob berish nuqtayi nazaridan, balki zamonaviy shaxs doimo duch keladigan kundalik qiyinchiliklarni hal qilish, ya'ni stressga barqarorlik jihatidan ham o'rganildi (R.Lazarus, De Longis A., 1970, 1989). Aksariyat mutaxassislar stressni turli xil hayotiy (kundalik va ekstremal) vaziyatlarda salbiy, noqulay va xavfli sharoitlarda o'zini namoyon qiladigan hamda nerv-psixik keskinlikni keltirib chiqaradigan psixologik holat sifatida tadqiq etishgan (V.V.Davidov, A.V.Zaporojes, B.F.Lomov, 1983) [128]. Psixologiyada kognitiv harakatga asos bo'lgan ijtimoiy ta'lim, lokus-nazorat va psixologik makon nazariyalarini ishlab chiqqan olimlar (D.Mechanic, 1962; M.B.Arnold, 1960; R.H.Moos, A.G.Billings, 1982; R.Lazarus, 1984) stressni tushunishga koping-strategiyalar nuqtayi nazaridan yondashgan, Z.Freyd, T.Koks, Ch.D.Spilberger, R.Lazarus, S.Folkmanlar esa buni ong fenomeni sifatida empirik o'rganishgan.

Ko'rinib turibdiki, ilmiy adabiyotlarda stressga barqarorlik fenomeniga turlicha yondashuvlar mavjud. Bunda faqat organizmning fiziologik yoki biologik reaksiyalarigagina tayangan holda xulosa chiqarib bo'lmaydi, chunki shaxsning psixologik jihatlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu ma'noda R.Lazarus (1966, 1967, 1990) nafaqat fiziologik stress, balki shaxsiy xususiyatlar, idrok etishdagi intellektual qobiliyatlar, vaziyatning inson uchun ahamiyatli tomonlariga bog'liq bo'lgan psixologik stress haqidagi g'oyani ilgari sura boshladi [1]. Bularning barchasi organizmning javob reaksiyalari xususiyatlariga ta'sir qiladi. Ular har safar turli yo'llar bilan namoyon bo'lishi mumkin va buni oldindan aytib bo'lmaydi, ushbu holat psixologik stressni fiziologik stressdan ajratib ko'rsatadi. R.Lazarus stress reaksiyasi va shaxs tuzilishiga qarab rivojlanadigan psixologik jarayonlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatish zarurligini ta'kidlaydi. Faqat shu tarzda fenomenning kelib chiqishini yetarlicha tushuntirish va uning keyingi rivojlanishini aniqlash mumkin bo'ladi. Xavf-xatarni idrok etish masalasi turli shaxslar o'rtasida o'zaro tafovutlanishini hisobga olsak, muayyan voqea kimgadir kuchli kechinmalarni keltirib chiqarsa, boshqalar uchun esa odatiy vaziyat bo'lishi mumkin. Ushbu jihatlar insonning fiziologik yoki psixologik holatidagi o'zgarishlar bilan ham izohlanadi.

R.Lazarus tomonidan ilgari surilgan stressning kognitiv nazariyasini quyidagi asosiy qoidalar bilan tavsiflash mumkin [1]:

- stressning ta'sir darajasi sodir bo'layotgan tashqi jarayonlarning psixologik aks ettirilishiga va shaxsiy munosabatga bog'liq;
- tahdidni baholash jarayoni perseptiv funksiyalar, tafakkur va xotira mexanizmlari orqali qabul qilinuvchi ma'lumotlarni qayta ishlashni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, yuzaga kelgan vaziyatlarning noaniqligi sharoitida inson o'zining o'tmish tajribasiga tayangani sababli ushbu baholash ham mavhum tarzda kechadi.

- subyektlar o'rtasidagi farqlarga qarab, ko'rsatilgan jarayonlar va tashqi stimullarning xavflilik darajasini baholash individual bo'lib, bir-biridan farqli tartibda namoyon bo'ladi.

R.Lazarusning tadqiqotlariga ko'ra [1], stress – bu dinamik xususiyatga ega, lekin doimiy bo'lmagan jarayondir. Uning doirasida inson xavf-xatarlarga qarshi turishda o'z resurslari va himoya mexanizmlarini faol ravishda baholaydi. Shu asosda stress psixologiyasi mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida shakllandi.

Shu bilan birga, olib borilgan tadqiqotlar natijasida stressning nafaqat organizmga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi, balki shaxsning faolligini oshiruvchi omillarni ham o'zida mujassam etishi aniqlangan. Mazkur omillar o'zgaruvchan sharoitlarga moslashuv jarayonini ta'minlash bilan birga, shaxs rivojlanishining muayyan mexanizmlarini ham faollashtiradi. Birinchi marta ushbu g'oya G.Selye tomonidan bildirilgan va ko'plab tadqiqotchilar tomonidan qo'llab-quvvatlangan hamda ilmiy tomondan tasdiqlangan.

G.Selye g'oyalari o'z rivojlanishi nuqtayi nazaridan A.Kagan va L.Levilarning ilmiy bahslarida davom etadi [4]. Ular psixologik omillar fiziologik kasalliklarning sababchisi bo'ladi deb hisoblagan. Bu jarayon faollashganda tashqi psixologik-ijtimoiy omillar, genetik xususiyatlar hamda tashqi muhit bilan o'zaro munosabatda to'plangan tajriba asosida shakllangan reaksiyalar o'rtasida uzviy bog'liqlik yuzaga keladi. Shunday qilib, mazkur jarayon ma'lum bir reaksiyaga moyillikni shakllantiradi, ya'ni reaksiyaning "modeli" yaratiladi. Boshqacha qilib aytganda, ma'lum bir tashqi hodisa ro'y beradi, keyin genetik dastur "yoqiladi", bu esa birgalikda og'irqli holatga yoki bevosita kasallikka olib keladigan muayyan reaksiyani vujudga keltiradi.

Yuqorida ta'kidlangan ma'lumotlar asosida xulosa qilish mumkinki, stressga barqarorlik muammosini ilmiy tahlil qilish, uning mohiyati, mexanizmlari, rivojlanish dinamikasi, namoyon bo'lish xususiyatlarini anglash, shuningdek, turli omillarning shaxs va uning faoliyatiga ta'sirini bilishga oid tadqiqotlar zamonaviy dunyoda stressning insonlarning psixologik holati, o'zini o'zi anglashi va mehnat samaradorligiga salbiy ta'sirini aniqlash imkonini berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. 1-st edition. New York City: Springer Publishing Company, 1984. 460 p.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с., с. 102.
3. Павлова А. В. Научная дефиниция «стресс»: подходы к толкованию и классификации. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с. С. 17
4. Селье Г. Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 128 с.
5. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1997. - 800с.