

Rasulov Isomiddin Ravshanjon o'g'li

Jamoat xavfsizligi universiteti magistratura bosqichi talabasi

E- mail: Uzbekistan.andijon1998@gmail.com

Tel 998 99 783 26 10

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA STRESSGA NISBATAN BARQARORLIKNI TAMINLASHNING ILMIY TADQIQ ETILISHI

Annotatsiya: Maqolada stress masalasi bugungi kunda aktual muammo sifatida zamonaviy psixologiyada olimlar tomonidan alohida o'rganilayotganligi, ushbu atamaning kelib chiqish tarixi, jahon olimlarining ilmiy izlanishlari natijalari tanishib chiqilib, ular yaratgan nazariyalar tahlil qilinib, stress atamasi va unga nisbatan tolerantlik tushunchasi psixologik jihatdan ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Stress tushunchasi, garb psixologiyasi, stress tushunchasi, tolerantli tushunchasi, psixologik maktablar, bag'rikenglik, xulq.

Аннотация: В статье вопрос стресса как актуальная проблема отдельно изучается учёными современной психологии, анализируются история возникновения этого термина, результаты научных исследований мировых учёных, созданные ими теории, Психологически раскрываются понятие стресса и понятие толерантности к нему.

Ключевые слова: Понятие стресса, психология чести, понятие стресса, понятие толерантности, психологические школы, толерантность, поведение.

Abstract: In the article, the issue of stress as an actual problem is being studied separately by scientists in modern psychology, the history of the origin of this term, the results of the scientific research of world scientists, the theories created by them are analyzed, the concept of stress and the concept of tolerance to it are revealed psychologically.

Key words: The concept of stress, the psychology of honor, the concept of stress, the concept of tolerance, psychological schools, tolerance, behavior.

Kirish. Bugungi kunda jamiyat hayotida stress va stressga barqarorlik muammosi zamonaviy psixologiyaning eng muhim muammolaridan biriga aylanib qoldi. Mazkur muammo XX asr boshlaridan buyon xorij hamda rus psixologiyasida keng doirada tadqiq etib kelingan va hozirda ham bu muammo o'z dolzarbligini yo'qotgani yo'q.

Aslida shaxsda kechadigan stress, stressga barqarorlik, frustratsiya, frustratsion tolerantlik, ruhiy inqiroz kabi ekstremal holatlar xorij, rus va o'zbek psixologlari tomonidan deyarli bir asrga yaqin vaqtdan buyon tadqiq etib kelinayotgan muammolardan biridir. Tadqiqotimiz predmeti stressga barqarorlik bo'lsada, bu masala stress muammosi bilan bevosita bog'liqligini hisobga olgan holda, dastlab stress tushunchasi bilan bog'liq qisqacha tahlillarga to'xtalish maqsadga muvofiqdir.

“Stress” tushunchasining qo'llanilishi tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, V.I.Petrushinning ma'lumotiga ko'ra, mazkur atama ilk marotaba 1303 yilda shoir R.Man tomonidan qo'llanilgan

bo'lib, u bu atamani o'z she'rida ishlatgan. She'rida ushbu atama "Bu uqubat olloh tomonidan qirq yil qishni sahroda o'tagan va katta stressni boshidan kechirayotgan odamlarga yuborilgan" tarzida ifodalangan[1].

Stressni ilmiy atama sifatida ilk bor o'rganilishi esa kanadalik olim G.Selega tegishlidir. O'sha vaqtlarda nashr etiladigan "Nature" jurnalining 1936 yil 4 iyuldagi sonida G.Selening "Turli shikastlovchi omillar chaqiruvchi sindrom" deb nomlangan maqolasi chop etilgan va unda organizmning turli xil kasalliklarni qo'zg'atuvchi omillar ta'sirida yuzaga keladigan standart reaksiyalari haqidagi ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar stress haqidagi ta'limotning boshlanishiga asos bo'lgan. Stress holatida inson xatti-harakatlari uning individual psixik xususiyatlarigabog'liq. Agar stressning avvalgi bosqichlari bo'lib o'tsa-yu, lekin organizmning moslashuvchanligi sust bo'lsa, stressning uchinchi bosqichi – toliqish yuzaga keladi. Ushbu bosqich stress ta'siri uzoq bo'lganda kuzatiladi. Bu bosqichda organizm zahirasining so'nib borishi, zaiflashuvi kuzatiladi. Bunday jarayonlar kuchli depressiyaga yoki organizmning kasallanishiga zamin yaratadi. Hissiy zo'riqish xavf-xatar tug'ilgan, kishi xafa bo'lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro'y beradi. Stress kishining o'ta faol yoki o'ta sust harakatida ifodalanadi. Ilmiy adabiyotlarda stressli vaziyatlar muammosi bo'yicha: "stressli epizod", "stressli vaziyatlar", "stressli stimullar" va shu kabi tushunchalar o'rtasida aniq chegaralar yo'q. Shu sababli terminologik chalkashlik, chigallik kuzatilmogda[2].

Avvallari urf bo'lgan hamma kasalliklar asabdan degan fikr endilikda hamma kasalliklarning kelib chiqish sababi stressdan degan fikr aniq tus olmogda. Bu bejiz emas albatta butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra barcha kasalliklarning 45% stress bilan bog'liqligi keltirilgan. Stress – so'zi lotincha "stringere" tortmoq degan ma'noni bildiradi. Bu haqidagi dastlabki ma'lumot psixologiya fanida 1956 –yilda Kanadalik Gans Selening "Hayot streslari" kitobida keltirilgan[3]. Stress o'z holicha zararli holat bo'lmasdan balki organizmning tashqi muhit o'zgarishlariga javob reaksiyasi hisoblanadi. Boshqacha aytganda inson organizmining evolyutsiya jarayonida shakllangan kurash va qochish reaksiyasidir. Stress organizmning tabiiy instinkti hisoblanadi.

Falsafiy fan sohasi hisoblangan psixologiya ilmida ruxiy zo'riqish(stress) holatlariga shunday ta'rif berilar. Stress – bu bashariyat olami bilan birgalikda hayvonot olamida ham kuchli ta'sirlanish natijasida sodir bo'lishi mumkin bo'lgan juda kuchli asabiylashish yoki zo'riqish, hayajonlanish yoki ta'sirlanish holatini boshdan kechirishga aytiladi. Falsafada stress holatining har ikkala holatiga ham alohida ta'rif beriladi. Stress – bu aqlning ruxdan ustun kelishi, ruxiyatning bevosita inson ichki olamidagi harakat va holatlarning buzilishiga olib kelishi bilan izohlanadi. Kuchli zo'riqish yoki hayajon faqat salbiy xatti harakatlar natijasi mahsuli bo'lib qolmasdan ijobiy faoliyat mevasi ham bo'lib hisoblanadi. Kuchli sevinish, tasodif yutuq va baxt, kutilmagan uchrashuvlar natijasida ham yuzaga kelishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqib stress va stress holatlari yomon holat deb bo'lmaydi. Stress holatiga tushish insonga qayta o'z ustida ishlash uchun motivatsiya olishga, menligini shakllantirishga, sabr-toqat va chidamlilikni oshirishga, keyinchalik hayot faoliyati davomida rag'bat va yutuqlarga erishishiga zamin yaratishi ham mumkin. Lekin shuni alohida ta'kidlash kerakki, stress psixologik va ruxiy kasalliklarga chalingan insonlarda to'g'ri qabul qilinmasa va boshqarilmasa, nazorat va tartibga olinmasa, insonning sog'ligi va hayot-faoliyatiga jiddiy ta'sir o'tkazishi tayin. Barcha tadqiqotchilar va psixolog olimlar tomonidan stressning ijobiy tomonidan ko'ra salbiy tomonini oldini olish texnika va texnologiyalari ishlab chiqilgan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. G.Selening fikriga ko'ra, "...stress organizmning unga nisbatan qo'yilgan har qanday talabga nisbatan nospetsifik javobidir". G.Sele stressning uch bosqichini ajratib ko'rsatadi. Birinchisi - vahima reaksiyasi, insonning stressor bilan to'qnashuvi

bilanoq yuzaga keladi va organizmdagi barcha zaxiralarning faollashishida namoyon bo‘ladi. Undan so‘ng qarshilik bildirish (rezistensiya) bosqichi boshlanadi, bu organizmning tashqi ta‘sirga nisbatan muvaffaqiyatli turib bera olishi bilan izohlanadi. Agar stressogen omillarni yo‘qotish yoki bartaraf etish uzoq vaqtga cho‘zilsa, u holda uchinchi - tugash bosqichi boshlanadi. Organizmning moslashuv imkoniyatlari susayadi va endi tiklanmaydigan zaxiralarni sarflashga o‘tiladi. Bu bosqichda organizm yangi ta‘sirga nisbatan qarshilik ko‘rsatishga kuchi yetmaydi yoki yaramay qoladi, bu esa turli xil kasalliklarning kelib chiqish xavfini oshiradi[4].

Xorij olimlaridan A.Adler, A.Bandura, R.Kettel, K.Maslak, X.Murrey, G.Sullivan, G.Seleye, Z.Freyd, X.Frendenberger, E.Fromm, K.Xorni, E.Erikson va boshqalar tomonidan stress holatining yuzaga kelishi sabablari va mexanizmlari, stressning shaxs xulq-atvoriga ta‘siriga oid masalalar bo‘yicha tadqiqot ishlarini olib borishgan. Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan E.V.Shemetkov, N.E.Vodopyanova, N.V.Samoukina, A.N.Zankovskiy, N.V.Malseva, V.A.Bodrov, A.B.Leonova, L.G.Dikayalarning ilmiy ishlarida psixologik stress inson organizmidagi fiziologik moslashish mexanizmining natijasi sifatida talqin qilingan bo‘lib, stressning kelib chiqish sabablari hamda kognitiv jarayonlarning informatsion stress bilan bog‘liqlik tomonlariga ustuvor ahamiyat berilgan.

Stressni fiziologik va psixologik tushunchalar sifatida turlarga ajratishga birinchi bor uringan olim R.Lazarusdir. U ilgari surgan konsepsiyadagi g‘oyaga ko‘ra, “Fiziologik stress real qo‘zg‘atuvchilar ta‘sirida yuzaga keladi, psixologik stress esa mavjud vaziyatni inson o‘z individual bilim va tajribalaridan kelib chiqqan holda xavfli va qiyin deb baholashi natijasida kelib chiqadi”[5]. R.Lazarusning mazkur g‘oyasiga asoslangan holda keyingi yillarda stressni ikki turga - fiziologik stress va psixologik stressga bo‘lish urf bo‘ldi.

Stressorlar, ya‘ni kuchli tashqi ta‘sirler ichki mutanosiblikning buzilishiga olib keladi. Organizm yoqimli yoki yoqimsizligidan qat‘i nazar, fiziologik qo‘zg‘alish uchun xos bo‘lmagan har qanday stressorni sezadi yoki unga munosabat bildiradi. Stressning rivojlanishi va unga moslashish bir nechta bosqichdan iborat. Bir bosqichdan ikkinchisiga o‘tish organizmning rezistentligi, stressor ta‘sirining intensivligi va uzoq vaqt ta‘sir etishiga bog‘liq.

Organizm stressning ogohlantiruvchi imkoni mavjud bo‘lgan cheklangan moslashuv zaxiralari ega, ularning tugashi yoki kamayib ketishi kasallik va o‘limga olib keladi. Stressga barqarorlik me‘yoriy ishlash, boshqalar bilan samarali o‘zaro munosabat va murakkab stressli sharoitlarda insonning ichki uyg‘unligini ta‘minlashning muhim omilidir. Shuni ta‘kidlash kerakki, stressga barqarorlikka nisbatan ko‘plab ta‘riflari mavjud bo‘lib, ular quyidagicha ta‘riflanadi: hissiy barqarorlik, psixologik barqarorlik, shaxs barqarorligi, psixofiziologik barqarorlik, axloqiy barqarorlik, axloqiy-psixologik barqarorlik, hissiy-irodaviy barqarorlik. Ushbu tadqiqotlar doirasida M.Tishkova tomonidan berilgan ta‘rif eng mukammal deb baholanadi. Uning fikricha, stressga barqarorlik:

- 1) xavfli signalni tashkil etuvchi va xulq-atvorlarning o‘zgarishiga olib keladigan kuchli yoki g‘ayrioddiy ogohlantirishlarga chidash qobiliyati;
- 2) stress omillari ta‘sirida yuzaga keladigan haddan tashqari qo‘zg‘alish va hissiy taranglikka dosh berish qobiliyati;
- 3) faoliyatga aralashmasdan yuqori darajadagi faollashuvga dosh berish qobiliyati[6].

Bir qator izlanishlarda barqarorlik, stressga tolerantlik «emotsional barqarorlik» tushunchasiga mohiyatan bog‘liq ekanligi qayd etiladi. Shu o‘rinda stressga barqarorlik borasidagi ayrim ta‘riflarga e‘tiborimizni qaratamiz. V.M.Pisarenko hissiy barqarorlik deganda, ish qobiliyatining

oshishiga olib keladigan hissiy holatning o'zgarishi bilan keskin vaziyatlarga javob berish qobiliyatini tushunadi[7]. E.A.Milerian hissiy barqarorlikni hissiy holatlarni boshqarish yoki hissiy jihatdan barqaror bo'lish qobiliyati, ya'ni turli xil faoliyat sharoitlarida hissiy reaksiyalarni tavsiflovchi miqdorlarda kichik o'zgarishlarga ega bo'lish deb ta'riflaydi[8]. B.H.Vardanyaning fikriga ko'ra, hissiy barqarorlik konsepsiyasi faoliyatning barcha tarkibiy qismlarining maxsus o'zaro ta'siridan kelib chiqadi. Muallif hissiy barqarorlikni hissiy vaziyatda faoliyatning barcha tarkibiy qismlari o'rtasidagi uyg'un munosabatlarni ta'minlaydigan va shu bilan faoliyatning muvaffaqiyatli bajarilishiga yordam beradigan shaxsiy xususiyat sifatida belgilaydi[9]. Tadqiqotchilar V.A.Bodrov va A.A.Oboznovlar tomonidan "stressga barqarorlik" atamasini qo'llagan holda insonning ekstremal ekologik omillar ta'siriga va kasbiy faoliyatga zaruriy moslashish darajasi bilan tavsiflangan shaxsning integral xususiyatini anglatishi ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, shaxs organizmi va psixikasi zahiralarning faollashuv darajasi bilan belgilanadi; uning funksional holati va ishlashi ko'rsatkichlarida o'zini namoyon qiladi[10]. Shunday qilib, ilmiy adabiyotlarda «stressga barqarorlik» atamasi juda ko'p ma'nolarni o'z ichiga oladi, bundan tashqari, ushbu tushunchani ifodalovchi yagona atamaning o'zi mavjud emas. Tadqiqotchilar orasida keng tarqalgan taxmin shundaki, ular ijtimoiy, psixologik, ekologik va kasbiy xarakterdagi ekstremal omillarni o'z ichiga olishi mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi. Stressning inson organizmida rivojlanishi va unga ko'nikish bir nechta bosqichdan iborat. Bir bosqichdan keyingisiga o'tish stressorlar ta'sirining uzoq vaqt mobaynida ta'sir etishi va organizmning rezistentligiga bog'liq. Organizmda stress haqida ogohlantiruvchi cheklangan moslashuv zaxiralari mavjud.. Kuchli tashqi ta'sirlar natijasida ichki mutanosiblikning buzilishi cheklangan zaxiralarning kamayib ketishiga olib keladi natijada ushbu jarayon ba'zi hollarda o'lim bilan tugashi mumkin. Organizm ijobiy yoki salbiyligidan qat'i nazar fiziologik qo'zg'alishga doir bo'lmagan har qanday qo'zg'atuvchini sezadi.

Stressga barqarorlik tushunchasi normada ishlash, boshqa insonlar bilan ijobiy o'zaro muloqot va murakkab stressli holatlarda insonning ichki hotirjamligini saqlashlashning muhim omilidir. Shuni ta'kidlash lozimki, stressga qarshi barqarorlik tushunchasi haqida ta'riflari bor bo'lib, ular quyidagicha ta'riflanadi: shaxs barqarorligi, psixologik barqarorlik, hissiy barqarorlik, axloqiy barqarorlik, , hissiy-irodaviy barqarorlik, psixofiziologik barqarorlik. Ushbu ilmiy izlanishlar doirasida M.Tishkova tomonidan berilgan ta'rif eng to'g'risi deb hisoblanadi. Uning fikricha, stressga barqarorlik:

- 1) xavfli signalni tashkil etuvchi va xulq-atvorlarning o'zgarishiga olib keladigan kuchli yoki g'ayrioddiy ogohlantirishlarga chidash qobiliyati;
- 2) stress omillari ta'sirida yuzaga keladigan haddan tashqari qo'zg'alish va hissiy taranglikka dosh berish qobiliyati;
- 3) faoliyatga aralashmasdan yuqori darajadagi faollashuvga dosh berish qobiliyati[11].

Tahlil. Tadqiqotchi B.B.Velichkovskiyning fikriga ko'ra fanga "stressga nisbatan individual barqarorlik" tushunchasini tadbiq etish lozim. Tadqiqotchi bu atamani quyidagicha ta'riflaydi: "...tizimli xususiyat bo'lib, ushbu xususiyat insonning turli xil psixoiijtimoiy zo'riqishlar, atrof-muhitning qisqa yoki uzoq muddatli salbiy ta'sirlariga nisbatan o'z ruhiy va jismoniy salomatligiga putur yetkazmasdan muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi"[12. 27-b].

B.B.Velichkovskiyning qaydlarida insonda qo'zg'alish yoki zo'riqishni hosil qiluvchi istalgan tashqi omillar yoki voqea hodisalar stressorlar deb atalishi mumkin, va har bir shaxs bunday vaziyatda ijobiy kayfiyatini tushirmaslik yoki yo'qotmaslik uchun albatta stressga barqarorlikka ega bo'lishi lozim. Uning fikricha, stressga barqarorlik bir qancha shaxs sifatlarining mavjudligi

bilan aniqlanadiki, bu shaxs sifatleri insonga kasbiy faoliyati davomida yuzaga keluvchi muhim aqliy va hissiy zo'riqlashlarni faoliyat jarayonlari uchun, qolaversa atrofdagi insonlar uchun hamda o'z salomatligi uchun salbiy natijalarsiz yengib o'tish imkonini yaratib beradi. Shuningdek, olim shaxs stressga nisbatan chidamlilikni o'z emotsiyalarini nazorat qilish, o'zini tuta bilish va ma'lum bir usulga ega bo'lish orqali qiyinchiliklarni yengib o'ta olish malakasi sifatida ta'riflaydi[13].

Oliy ta'limda taxsil olayotgan talabalarda tanlangan sohalariga qiziqishni va shu kasbni o'rganishga intilishni tarbiyalash - talabalarda taxsil olayotgan sohaning jamiyatda tutgan o'rnini to'g'ri tasavvur qilish, har bir ta'limlovchining o'z kasbiga qobiliyatligi haqida tasavvur, oliy ta'lim muassasasi o'quv dasturlarida keltirilgan barcha sohaga oid fanlarni egallash muhimligini tushunish, Amaliyot davrida ish faoliyatiga doir ko'nikmalarni doimo shakllantirib borish kabi metodlar bilan amalga oshiriladi.

Inson shaxsining shakllanishi butun hayoti mobaynida davom etadi, lekin faqat oliy ta'lim tizimida talabalar o'qiyotgan yo'nalishga oid sifatlar shakllanadi. Shaxs xususiyatlari rivojlanishida tarbiya metodlari qo'llaniladi.

Ma'lumki, talabalarning asosiy faoliyati jarayoni ilm olish hisoblanadi. Ta'lim jarayonida mutaxassislarni tayyorlashdan asosiy maqsad jamiyat uchun kerakli, yetuk shaxslarni yetishtirish. O'qish davomida talabalarda psixik xususiyatlar rivojlanishiga fanga oid bilimlar, malakalar va konikmalarni egallash albatta o'z ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Agar o'qish jarayoni qiziqarli, yangicha ruhda tashkil etisa ilm olish ijod turiga aylanadi, bu esa talabalarning hissiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, diqqat jamlashni rivojlantiradi, xotirani yaxshilaydi, o'zidan qoniqish tuyg'usini paydo qiladi, ilmiy faoliyatga qiziqish ortadi.

Xulosa. Stress payti inson organizmida adrenalin gormoni ishlab chiqariladi. Stress holatining me'yor darajasida bo'lib turgani yomon emas. Stress ta'siri oqibatida siz muammoni yechishga kuch topasiz. Miyangizning ishlash tezligi ortadi. Chidamlilik darajangiz tashqi olamning tasirlariga mos kelishi uchun turtki bo'ladi. Agar stress miqdori va kuchi katta bo'lsa, ajralib chiqqan gormon miqdorining ko'pligi sabab adrenalinning organizmga salbiy ta'siri ko'rinishlari paydo bo'ladi. Yurak urib ketishi, titrash, nafas olishning qiyinlashishi, yuz terisining oqarib ketishi shular jumlasidan. Organizm va psixika paydo bo'lgan muammoni yecha olmasa yoki yechib bo'lmasidan yana ketma-ket stress paydo bo'lsa, organizm va ruhiyatda charchash alomatlari paydo bo'ladi. Yurak-qon tomir kasalliklari, qon bosimning ko'tarilishi, nafas siqishi, allergiya kabi psixosomatik kasalliklar va asosan nevroz kasalligining boshlanishi ham shu stresslarni yenga olmaslik oqibatida paydo bo'ladi.

yorug'likka olib chiqmoqchi bo'ladi.

Demak, stressning har qanday turidagi fiziologik va emotsional reaksiyalarni boshqarish uchun shaxsda stressga barqarorlik xususiyati mavjud bo'lishi lozim, ya'ni stressning asosiy individual xarakteristikalaridan biri sifatida stressga moslashuvchanlik yoki boshqacha aytganda - stressga barqarorlik xususiyatini tadbiiq etish maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR

1. Петрушин В.И. Неврозы большого города. /В.И.Петрушин. М.:Говорящая книга. - 2004. - 368 с
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы его коррекции. –П., 2006.
3. Г. Селье. Д. НУТТ. Стресс без дистресса. –М., 1998.
4. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М.: Медицина, 1960. - 312 с.

5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. — В кн.: Эмоциональный стресс. - М.: Медицина, 2010. - С.178-209.
6. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. - 1987. - №1
7. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. - М., 1984
8. Милерян Е.А. Обсуждение и теоретическое обобщение экспериментальных материалов // Очерки психологии труда оператора: сб. научн. ст. - М.: Наука, 1974
9. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983
10. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. - 2000. - Т.21. - №4
11. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. - 1987. - №1
12. Величовский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу. Автореф. дис. ...канд. психол. наук. - М., 2007. - 28 с.
13. Величовский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу. Автореф. дис. ...канд. психол. наук. - М., 2007. - 28 с
14. Wikipedia.com
15. Natlib.uz
16. Ziyonet.uz