

STRESSNING PSIXOLOGIK NAZARIYALARI VA ILMIY KONSEPSIYALARI

Turdiyev Shaxzod Davlat o'g'li
Surxondaryo viloyati Boysun
tumani 55-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada stressning psixologik nazariyalari va ilmiy konsepsiyalari tahlil qilingan. Stressning mohiyati, uning kelib chiqish mexanizmlari, shaxs psixikasiga ta'siri hamda zamonaviy psixologiyada mavjud asosiy nazariy yondashuvlar yoritilgan. Shuningdek, stressni boshqarish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish bo'yicha ilmiy qarashlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: stress, psixologik nazariya, ilmiy konsepsiya, distress, eustress, moslashuv, kognitiv baholash, psixologik himoya, coping strategiyalari, ruhiy salomatlik.

KIRISH

Stress psixologiya fanida inson organizmining ichki yoki tashqi ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, stress faqat salbiy hodisa emas, balki insonni yangi sharoitlarga moslashishga undovchi tabiiy psixofiziologik jarayondir. Biroq stressning uzoq davom etishi yoki haddan tashqari kuchli bo'lishi insonning psixik va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress nazariyasining ilmiy asoslarini yaratgan olimlardan biri Hans Selye hisoblanadi. U stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan va Umumiy moslashuv sindromi nazariyasini ishlab chiqqan. Mazkur nazariyaga ko'ra, stress uch bosqichda kechadi: xavotir (alarm), qarshilik (resistance) va holdan toyish (exhaustion). Selye stressni ikki turga ajratadi: eustress (ijobiy stress), u shaxsni rivojlanishga undaydi, va distress (salbiy stress), u esa ruhiy hamda jismoniy salomatlikka zarar yetkazadi.

Stressning zamonaviy psixologik konsepsiyalaridan biri Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash nazariyasi hisoblanadi. Ushbu nazariyaga ko'ra, stressning yuzaga kelishi voqeaning o'ziga emas, balki insonning uni qanday baholashiga bog'liq. Agar shaxs vaziyatni xavfli yoki o'z imkoniyatlaridan yuqori deb hisoblasa, stress kuchayadi. Shu sababli vaziyatni ijobiy qayta baholash va samarali coping strategiyalarini qo'llash stressni kamaytirishga yordam beradi. Psixoanalitik yondashuv vakili Sigmund Freud stress va xavotirni shaxsning ichki ziddiyatlari bilan bog'lagan. Uning fikricha, psixologik himoya mexanizmlari (siqib chiqarish, inkor etish, ratsionalizatsiya, proyeksiya va boshqalar)

insonni ruhiy zo'riqishdan himoya qiladi. Biroq ushbu mexanizmlarning haddan tashqari qo'llanilishi shaxsning real muammolarni hal qilishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Kognitiv-xulqiy yondashuv vakillari stressni insonning fikrlash uslubi va xulq-atvori bilan bog'laydilar. Salbiy avtomatik fikrlar, pessimist qarashlar va irratsional e'tiqodlar stress darajasini oshiradi. Shu bois kognitiv-xulqiy terapiya salbiy fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv qarashlar bilan almashtirish orqali stressni kamaytirishga xizmat qiladi.

Ijtimoiy-psixologik konsepsiyalarga ko'ra, stressning rivojlanishida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim omil hisoblanadi. Oila, do'stlar, pedagoglar va jamoadan olinadigan emotsional yordam insonning qiyin vaziyatlarga moslashuvini yengillashtiradi hamda ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Aksincha, ijtimoiy yakkalanish va qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi stressning kuchayishiga olib keladi. Stressni boshqarishda relaksatsiya mashqlari, autogen trening, meditatsiya, nafas olish texnikalari, jismoniy faollik, vaqtni samarali boshqarish va sog'lom turmush tarziga amal qilish muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, psixologik maslahat va psixokorreksion mashg'ulotlar insonning stressga chidamliligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Bugungi kunda insonning ruhiy salomatligini ta'minlash jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ruhiy salomatlikni saqlashda psixologik savodxonlik alohida ahamiyat kasb etadi. Psixologik bilimga ega bo'lgan shaxs stressning mohiyati, uning kelib chiqish sabablari, organizm va psixikaga ta'siri hamda uni boshqarish usullari haqida yetarli tasavvurga ega bo'ladi. Shu bois nafaqat stress to'g'risidagi nazariy bilimlarni egallash, balki ularni kundalik hayotda amaliy qo'llay olish ham psixologik savodxonlikning muhim ko'rsatkichidir.

Yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash jarayonida ularning murakkab hayotiy vaziyatlarga moslasha olishi, muammolarni oqilona hal qilishi va ruhiy barqarorligini saqlashi muhim ahamiyatga ega. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va tarbiya jarayonida ishtirok etuvchi barcha mutaxassislar stressning psixologik xususiyatlari hamda uning oldini olish usullari haqida yetarli bilimga ega bo'lishlari zarur. Bu esa kelajakda irodali, mustaqil fikrlaydigan va ruhiy jihatdan sog'lom avlodni voyaga yetkazishga xizmat qiladi.

"Stress" atamasi ingliz tilidagi stress so'zidan olingan bo'lib, "bosim", "zo'riqish" ma'nolarini anglatadi. Mazkur tushuncha fiziologiya, tibbiyot va psixologiya fanlarida inson organizmining turli tashqi yoki ichki ta'sirlarga javob reaksiyasini ifodalash uchun qo'llaniladi. Stress haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar olim G. Selye tomonidan ilgari surilgan bo'lib, u stressni organizmning noqulay omillarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilgan. Keyinchalik ushbu tushuncha kengaytirilib, insonning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik,

biokimyoviy, emotsional va xulq-atvor o'zgarishlarini tavsiflashda ham qo'llanila boshlandi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, stress tushunchasi rivojlanish jarayonida turli nazariy yondashuvlar bilan boyib borgan. Bunga stressning sabablari, rivojlanish mexanizmlari, boshqarilishi, namoyon bo'lish shakllari hamda uni bartaraf etish usullarining chuqur o'rganilishi sabab bo'lgan. Tadqiqotchi V. A. Bodrovning ta'kidlashicha, stress atamasi ko'pincha o'rinli va ilmiy asoslangan tarzda qo'llanilmaydi. Ayrim hollarda oddiy emotsional zo'riqish ham stress deb baholanadi. Shu bois bugungi kunda "emotsional stress", "psixologik stress", "kasbiy stress", "information stress", "posttravmatik stress" kabi atamalar keng qo'llanilmoqda. Muallifning fikricha, stress bilan bog'liq tushunchalarni aniq chegaralash va ularning mazmunini ilmiy jihatdan differensiallashtirish zarur. Chunki hozirgi kungacha stressni to'liq izohlovchi yagona nazariya mavjud emas.

Stressga oid ilmiy qarashlar asosida bir qator nazariy modellar ishlab chiqilgan. Ularning birinchisi genetik-konstitutsion model bo'lib, unga ko'ra insonning stressga chidamliligi asosan irsiy omillar va organizmning biologik xususiyatlariga bog'liq. Stressga moyillik modeli esa tug'ma individual xususiyatlar bilan tashqi muhit ta'siri o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni asosiy omil sifatida ko'rsatadi.

Psixodinamik yondashuv vakillari, xususan Z. Freyd, stress va xavotirning kelib chiqishini insonning ichki ruhiy ziddiyatlari bilan bog'laydi. U xavotirning real tashqi xavfdan kelib chiqadigan ogohlantiruvchi shakli hamda ongsiz ichki ziddiyatlar natijasida yuzaga keladigan jarohatlovchi shaklini ajratib ko'rsatgan.

X. G. Volf modeli stressni shaxsning ijtimoiy-psixologik omillarga nisbatan fiziologik reaksiyasi sifatida talqin qiladi. Bunda shaxsning qadriyatlari, motivlari, hayotiy pozitsiyasi va vaziyatga bo'lgan munosabati muhim rol o'ynaydi. Fanlararo yondashuv esa stressni fiziologik, psixologik va xulq-atvor reaksiyalarining o'zaro uyg'unlashgan tizimi sifatida izohlaydi. Ushbu modelga ko'ra, ayrim shaxslarda stress oddiy moslashuv reaksiyasi bo'lsa, boshqalarda jiddiy psixologik yoki patologik o'zgarishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Nizolar nazariyasi stressning asosiy manbai sifatida ijtimoiy munosabatlardagi ziddiyatlar, jamiyat talablariga moslashish qiyinchiliklari, iqtisodiy tengsizlik, ijtimoiy adolatsizlik va shaxslararo nizolarni ko'rsatadi. Shuningdek, hayotiy o'zgarishlar, ekologik omillar va jamiyat taraqqiyoti bilan bog'liq nazariyalar ham stressning ijtimoiy jihatlarini yoritadi. D. Mechanik tomonidan ishlab chiqilgan modelda esa stressni yengishda moslashuv mexanizmlariga alohida e'tibor qaratiladi. Muallif stressni bartaraf etishning ikki asosiy usulini ajratadi. Birinchisi — muammoning o'zini hal etishga qaratilgan faol kurash strategiyasi (coping), ikkinchisi esa yuzaga kelgan salbiy hissiyotlarni kamaytirishga xizmat qiluvchi psixologik himoya mexanizmlaridir (defence).

Stressni tizimli yondashuv asosida izohlovchi model insonning o'zini boshqarish, moslashuv va xulq-atvor tizimlari faoliyatiga asoslanadi. Integrativ model esa stressning yuzaga kelishini insonning muammoni baholashi va uni hal qilish imkoniyatlari bilan bog'laydi. Ushbu modelga ko'ra, shaxsning intellektual salohiyati, psixologik resurslari, energetik imkoniyatlari, vaziyatning murakkabligi hamda tanlangan xulq-atvor strategiyasi stress darajasini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Yuqoridagi nazariyalar tahlili asosida bir necha muhim xulosalarni chiqarish mumkin. Birinchidan, bir xil vaziyat har bir inson tomonidan turlicha baholanadi. Shu sababli bir shaxs uchun kuchli stress manbai bo'lgan hodisa boshqa inson uchun odatiy holat sifatida qabul qilinishi mumkin. Ikkinchidan, ayni bir shaxsning o'zi ham turli davrlarda bir xil vaziyatni har xil baholashi mumkin. Bu uning ruhiy holati, jismoniy salomatligi va hayotiy tajribasiga bog'liq. Uchinchidan, psixologik stress inson tashqi va ichki talablarni o'z imkoniyatlaridan yuqori deb baholaganida yuzaga keladi.

Shunday qilib, stress murakkab va ko'p qirrali psixologik hodisa bo'lib, uni to'liq tushuntirib beruvchi yagona nazariya mavjud emas. Shu bois mazkur muammoni har tomonlama o'rganish, stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik texnologiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bugungi kun psixologiya fanining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, deyarli har bir kishi umr davomida turli darajadagi stress holatlarini boshdan kechiradi. Muhimi, stressning o'zi emas, balki unga qanday munosabat bildirish va uni boshqarish usullarini egallashdir. Stressni samarali boshqarish insonning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, faoliyat unumdorligini oshiradi hamda hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, stressning psixologik nazariyalari va ilmiy konsepsiyalari stressning kelib chiqishi, rivojlanishi va oqibatlarini turli nuqtai nazardan tushuntiradi. Stressni samarali boshqarish uchun biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni kompleks ravishda hisobga olish zarur. Zamonaviy psixologik yondashuvlar stressni faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki shaxsning rivojlanishi va moslashuviga xizmat qiluvchi jarayon sifatida ham baholaydi. Stressning oldini olish va uni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish insonning ruhiy salomatligi, kasbiy samaradorligi va hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Pedagogik va yosh psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2019.

5. Hans Selye. The Stress of Life. – 1956.
6. Richard Lazarus va Susan Folkman. Stress, Appraisal, and Coping. – 1984.
7. World Health Organization. Mental Health and Well-being. – Geneva.
8. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.