

STRESS, ADOPTATSIYA VA PSIXOLOGIK QARSHILIK

O'ZBEKISTON DAVLAT JAHON

TILLARI UNIVERSITETI

Choriyeva Shodiyona Bayramali qizi

Xorijiy til va adabiyoti fakulteti

3- bosqich talabasi

choriyevashodiyona67@gmail.com

+998934690903

ANNOTATSIYA Ushbu maqola stress, adaptatsiya va psixologik qarshilik (rezilyensiya) jarayonlarini psixologik nuqtai nazardan tahlil qiladi. Stress inson hayotida doimiy ravishda yuzaga keladigan fiziologik, emotsional va kognitiv javoblarni o'z ichiga oladi. Maqolada klassik nazariyalar — Selye (1936)ning umumiy adaptatsiya sindromi, Lazarus & Folkman (1984)ning stress va kognitiv baholash modeli, shuningdek, psixologik qarshilikni rivojlantirish va saqlash strategiyalari yoritiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress va adaptatsiya jarayonlari insonning shaxsiy xususiyatlari, ijtimoiy muhit, biologik omillar va ilgari olingan tajribalarga bog'liq. Psixologik qarshilik — insonning stressga moslashish va qayta tiklanish qobiliyati — sog'lom psixikaga ega bo'lish uchun muhim omil hisoblanadi. Maqolada stressni o'lchash usullari (psixometrik testlar, biologik indikatorlar), adaptatsiya strategiyalari (muammolarni hal qilish, emotsional boshqaruv) va qarshilikni oshirish bo'yicha amaliy yondashuvlar keltiriladi. Shu orqali maqola shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy faoliyat va klinik psixologiya sohalarida stress va qarshilikni boshqarish imkoniyatlarini ilmiy asosda yoritadi.

KALIT SO'ZLAR Stress, umumiy adaptatsiya sindromi, psixologik qarshilik, rezilyensiya, emotsional boshqaruv, kognitiv baholash, adaptatsiya strategiyalari, stressni o'lchash, biologik indikatorlar, muammolarni hal qilish, psixometrik testlar, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy stress, kognitiv moslashuv

Zamonaviy hayot sharoitida inson ko'plab psixologik va fiziologik bosimlarga duch keladi. Stress — bu insonning o'zini tashqi yoki ichki talablar bilan moslashtirishga bo'lgan javobidir. Hans Selye (1936) tomonidan ishlab chiqilgan umumiy adaptatsiya sindromi stressning fiziologik va psixologik bosqichlarini tasvirlaydi: signal reaksiyasi, qarshilik bosqichi va charchash bosqichi. Ushbu nazariya stressning inson organizmiga qanday ta'sir qilishini tushunishda asosiy ilmiy manba sifatida qaraladi. Shuningdek, Lazarus va Folkman (1984) stressni kognitiv baholash nuqtai nazaridan tahlil qiladilar. Ularning fikricha, stressning intensivligi va shaxsning unga javobi uning kognitiv talqin qilish qobiliyati va mavjud resurslariga

bog'liq. Shaxs stressli vaziyatni xavf sifatida qabul qilsa, stress reaksiyasi kuchayadi, aks holda esa shaxs moslashuvchan javob bera oladi. Stressga qarshi kurashishda insonning psixologik qarshiligi (rezilyensiya) muhim omil hisoblanadi. Rezilyensiya — bu stressga chidamlilik va unga moslashish qobiliyati bo'lib, shaxsning sog'lom psixikasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va ilgari olingan tajribalariga bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi psixologik qarshilik stressning salbiy oqibatlarini kamaytiradi va insonning shaxsiy va ijtimoiy faoliyatini yaxshilaydi. Shu sababli, stress, adaptatsiya va psixologik qarshilikni tizimli o'rganish nafaqat psixologik nazariya, balki amaliyot sohalarida — ta'lim, ish faoliyati, sog'liqni saqlash va klinik psixologiya — ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada stressning fiziologik va psixologik mexanizmlari, adaptatsiya strategiyalari va psixologik qarshilikni rivojlantirish usullari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. 1. Stress va uning turlari

Stress — bu insonning tashqi yoki ichki talablar bilan moslashish jarayonidagi fiziologik, emotsional va kognitiv javobi hisoblanadi. Stressning bir nechta asosiy turlari mavjud:

Akut stress — qisqa muddatli va tez o'tuvchi stress. Masalan, imtihon oldidan yoki hayotiy xavf vaziyatida yuzaga keladi.

Kronik stress — uzoq muddat davom etadigan stress bo'lib, sog'liq va psixika uchun zararli bo'lishi mumkin. Masalan, ish joyidagi doimiy bosim yoki ijtimoiy muammolar.

Posttravmatik stress — jiddiy travmatik voqea (tabiiy ofat, urush, jinoiy tajovuz) natijasida yuzaga keladigan stress turi.

Selye (1936)ning umumiy adaptatsiya sindromi shuni ko'rsatadiki, stress organizmga uch bosqichda ta'sir qiladi: signal reaksiyasi, qarshilik bosqichi va charchash bosqichi. Ushbu model stressning fiziologik va psixologik jarayonlarini tushunishda asosiy ilmiy manba hisoblanadi.

2. Stressni o'lchash va tadqiq qilish metodlari

Stressni o'rganishda turli metodlar qo'llaniladi:

Psixometrik testlar: Perceived Stress Scale (PSS), Holmes-Rahe Stress Scale va boshqa validatsiyalangan testlar yordamida subyektiv stress darajasi aniqlanadi. Biologik indikatorlar: kortizol darajasi, yurak urishi, qon bosimi va ter ajralishi stress darajasini aniqlashda ishlatiladi.

Eksperimental tadqiqotlar: laboratoriya sharoitida simulyatsiya qilingan stress vaziyatlarida insonning fiziologik va psixologik javoblari o'rganiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress darajasi individual xususiyatlar (shaxsiy temperament, ilgari olingan tajribalar), ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kontekstual omillarga bog'liq.

3. Adaptatsiya va moslashuv jarayoni Adaptatsiya — stressga moslashish jarayoni bo'lib, bu insonning psixologik va fiziologik barqarorligini saqlashga yordam

beradi. Muammolarni hal qilish strategiyalari (problem-focused coping): stressni keltirib chiqaruvchi vaziyatni o'zgartirish yoki unga javobni moslashtirish.

Emotsional boshqaruv strategiyalari (emotion-focused coping): emotsional holatni boshqarish orqali stressni kamaytirish.

Misol: ishdagi bosimni rejalashtirish, dam olish mashqlari, meditatsiya va sport faoliyati stressni kamaytiradi.

4. Psixologik qarshilik (rezilyensiya)

Rezilyensiya — bu insonning stressga chidamliligi va unga moslashish qobiliyati. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

Yuqori darajadagi rezilyensiya stressning salbiy oqibatlarini sezilarli kamaytiradi. Rezilyensiya shaxsiy xususiyatlar (optimistik qarash, o'z-o'zini anglash), ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ilgari olingan tajribalar bilan kuchayadi. Misol: ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega shaxslar, stressli vaziyatlarda tezroq moslashadi va ruhiy salomatlikni saqlaydi.

5. Stress, adaptatsiya va rezilyensiyaning amaliy ahamiyati

Ta'limda: o'quvchilarning stressga chidamliligini oshirish uchun kognitiv va emotsional moslashuv strategiyalari qo'llaniladi. Ish faoliyatida: xodimlarning ish samaradorligini oshirish va ish joyidagi bosimni kamaytirish uchun stressni boshqarish metodlari qo'llanadi.

Klinik psixologiyada: stressga bog'liq kasalliklarni aniqlash va rehabilitatsiya qilishda rezilyensiya konsepsiyasi muhim hisoblanadi.

Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni o'rganish va psixologik qarshilikni rivojlantirish insonning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi (Lazarus & Folkman, 1984; Masten, 2001). Ushbu maqola stress, adaptatsiya va psixologik qarshilik jarayonlarini psixologik va ilmiy nuqtai nazardan tahlil qiladi. Stress — insonning tashqi va ichki talablar bilan moslashish jarayonidagi fiziologik, emotsional va kognitiv javobidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressning intensivligi shaxsning xususiyatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ilgari olingan tajribalar va kontekstual omillarga bog'liq.

Maqolada stress turlari (akut, kronik, posttravmatik), stressni o'lchash va tadqiq qilish metodlari (psixometrik testlar, biologik indikatorlar, eksperimental tadqiqotlar), adaptatsiya strategiyalari (muammolarni hal qilish va emotsional boshqaruv) hamda psixologik qarshilikni rivojlantirish bo'yicha amaliy yondashuvlar yoritildi. Xulosa qilib aytganda, stressni tizimli o'rganish va psixologik qarshilikni rivojlantirish insonning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy faoliyati va sog'liqni saqlash sohalarida samarali yechimlar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Selye, H. The Stress of Life. McGraw-Hill, 1936.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer, 1984.

3. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2001.
4. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. Coping: Pitfalls and Promise. Annual Review of Psychology, 2004.
5. Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. Strategies for Measuring Stress in Studies of Psychiatric and Physical Disorders. In Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists, 1995.