

UDK:159.9:316.6

PSIXOLOGIK BARQARORLIK MUAMMOSIGA OLIMLARNING QARASHLARI

Omonov Sherali Ibrohim o'g'li

Psixologiya fanlari bo'yicha Phd Farg'ona davlat universiteti

Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Sotvoldiyeva Nargiza Abdulkarimjon qizi

Farg'ona davlat universiteti 1-kurs magistranti

nargizasotvoldiyeva01@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada psixologik barqarorlik muammosining ilmiy-nazariy asoslari yoritilgan yoritilgan. Shuningdek, shaxsda yuzaga keladigan hissiy barqarorlik, axloqiy barqarorlik, xulq-atvor shakllarining barqarorligi, keskin sharoitlarda va kosmik parvozlariga tayyorgarlik sharoitlarida barqarorlik muammolarining nazariy asoslari ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: barqarorlik, emotsional barqarorlik, hissiyot, turg'unlik, o'zgaruvchanlik, beqarorlik, reaksiya, muvozanat.

ВЗГЛЯДЫ УЧЁНЫХ НА ПРОБЛЕМУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация. В статье освещены научно-теоретические основы проблемы психологической устойчивости. Также представлены теоретические основы проблем эмоциональной устойчивости, нравственной устойчивости, устойчивости форм поведения, возникающих у личности, устойчивости в экстремальных условиях и в условиях подготовки к космическим полётам.

Ключевые слова: устойчивость, эмоциональная устойчивость, эмоция, стабильность, изменчивость, нестабильность, реакция, равновесие.

SCIENTISTS' PERSPECTIVES ON THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL STABILITY

Abstract. This article examines the scientific and theoretical foundations of psychological stability. Additionally, it presents the theoretical bases for issues of emotional stability, moral stability, stability of behavioral patterns, and stability in extreme conditions and during preparation for space flights.

Keywords: stability, emotional stability, emotion, constancy, variability, instability, reaction, equilibrium.

«Barqarorlik» toifasi psixologiyaga texnik fanlardan o'tgan. Bu fanlarda tizim barqarorligining asosiy ko'rsatkichi tizimning buzilishlarsiz tashqi ta'sirlarni boshdan kechirish qobiliyati, ya'ni shunchaki boshqa holatga o'tish emas, balki tizim o'zligini yo'qotmagan holat hisoblanadi. A.Reberning katta psixologik lug'atida barqarorlik deganda «xulq-atvori ishonchli va tizimli bo'lgan individ xarakteristikasi» tushuniladi. «Barqarorlik» tushunchasining antonimi «beqarorlik» tushunchasi bo'lib, u o'z navbatida xulq-atvorning tartibsiz va kutilmagan modellari hamda nevrotik va boshqa modellar uchun xos bo'lgan xavfli xulq-atvorni namoyish qilish bilan ajralib turadi.

«Psixologik barqarorlik» tushunchasi an'analarga ko'ra, rus psixologiyasida «emotsional barqarorlik» tushunchasi sifatida L.M.Abolin, M.I.Dyachenko, L.A.Kitayev-Smik, V.L.Marishuk, V.A.Ponomarenko va boshqalar tomonidan o'rganib kelingan. Emotsional barqarorlik tushunchasi asosida K.K.Platonovning yondashuvi yotadi. Unga ko'ra, shaxs barqarorligi uning temperament bilan belgilanadi, bu esa o'z navbatida aqliy jarayonlarning individual xususiyatlariga ta'sir qiladi va shaxs faoliyati tarkibidan nisbatan mustaqil ravishda o'zini namoyon qiladi. M.I.Dyachenko va V.A.Ponomarenko shunday yozadilar: «Hissiy barqarorlik hissiy jarayonlar dinamikasi - intensivligi, moslashuvchanligi, labil (egiluvchan) ligi hamda mazmuni - his-tuyg'ular va hissiyot turlari bilan belgilanadi».

Emotsional barqarorlik rus psixologiyasida uchuvchilar bilan ishlaydigan psixolog va fiziologlar tomonidan o'rganilgan. Uchuvchilar tarkibidagi emotsional barqarorlik muammosini K.K.Platonov, E.I.Ivankov, F.P.Kosmolinskiy, A.F.Kataev, V.L.Marishuk, A.P.Popov kabi olimlar faol o'rganganlar. Ushbu ilmiy ishlar asosida uchuvchi-kursantning psixomotor reaksiyalarning o'ziga xos xususiyatlari sifatida parvoz tarangligi konsepsiyasi ishlab chiqilgan bo'lib, u hissiy jihatdan to'yingan vaziyatda o'zini namoyon qiladi, zarur ko'nikmalarni rivojlantirishni qiyinlashtiradi yoki mavjudlarini izdan chiqaradi. Shunday qilib, ushbu mualliflar talqinida emotsional barqarorlik – psixik va psixomotor jarayonlar barqarorligining, kuchli emotsiyalar sharoitida kasbiy samaradorlikning pasayishi bilan tavsiflanadigan keskinlikka qarshi tushuncha sifatida ta'riflanadi.

L.M.Abolin emotsional barqarorlikning tarkibiy qismlari va mezonlarini batafsil tahlil qiladi va bu tushuncha ostida «intensiv faoliyat jarayonida shaxsni tavsiflovchi, individual hissiy jarayonlar, bir biri bilan uyg'unlik bilan o'zaro aloqada bo'lib, maqsadga erishishga yordam beradigan xususiyat»ni ko'radi. Ya'ni emotsional barqarorlik – inson tomonidan qo'lga kiritilgan, ratsional, hissiy va tana komponentlarining birligidagi intensiv faoliyatda namoyon bo'ladigan tizimli sifatdir. Birlik asosi bo'lib boshdan o'tkazilgan voqealar hissi, mezonlari sifatida esa o'z o'zini boshqarish jarayonining o'zgarmas, yuqori muvofiqligi, hissiy, ratsional va tana ko'rinishlarining invariant (tananing ma'lum o'zgartirgichlarga yoki fizikaviy sharoitlarga nisbatan o'zgarmasligi, mustaqilligi) xizmat qiladi.

Ushbu muallif ta'kidlaganidek, emotsional barqarorlikning asosiy mezonlarini, birinchi navbatda, insonning kasbiy faoliyatidan izlash kerak. An'anaga ko'ra, psixologik adabiyotlarda bunday mezonlarga faoliyatning muvaffaqiyatliliigi va samaradorligini, harakatlarning masofa va vaqt parametrlarini (tezlik, aniqlik, chastota), boshdan kechirilgan emotsional his-hayajonlarning maqbullik darajasini kiritilgan. Taklif etilayotgan mezonlarga to'liq ta'rif berib, L.M.Abolin ta'kidlaydiki, «Emotsional barqarorlikni belgilaydigan hissiy xatti-harakatlar va inson harakatlarining xususiyatlarida xilma-xil va murakkab tafovutlar mavjud bo'lganligi sababli ularning diagnostikasi mezoniga ushbu xilma-xilliklarning barchasi kiritilishi kerak». Emotsional barqarorlikning ko'rsatkichlarini aniqlashning bunday jarayoni ko'p vaqt va kuch talab qiladi. Shuning uchun L.M. Abolin emotsional barqarorlikning integrative (to'plam) mezoni sifatida – faoliyat natijasini taklif etadi.

Emotsional ta'sir sharoitida kasbiy ishchanlikni saqlab qolish qobiliyati muhandislik psixologiyasi doirasida uzoq muddat davomida tahlil qilingan. Mehnat psixologiyasida emotsional barqarorlik deganda kuchli psixogen ta'sirlar sharoitida insonning psixik va psixomotor jarayonlarni saqlab qolishi, kasbiy samaradorlikni ushlab tura olish qobiliyati, ya'ni ishonchlilik tushuniladi.

Kasbiy ishonchlilikning funksional tibbiy-psixologik ta'minoti muammosiga birinchi bo'lib mashhur aviatsiya psixologi F.D.Gorbov e'tibor qaratgan. Paroksizm fenomenini (faoliyatning sustlashishi yoki vaqtincha to'xtashi bilan kechadigan to'satdan paydo bo'ladigan funksional buzilish) o'rganayotganda u uchuvchining nevropsixik barqarorligi konsepsiyasini tuzdi. F.D.Gorbov va V.I.Lebedevning ishlarida tadqiqot paytida emotsiogen ta'sirlar natijasida kuchli emotsional reaksiyalar namoyon qilgan, lekin ishga layoqatliliigini, ruhiy funksiyalarining barqarorligini va faoliyat samaradorligini saqlab qola olgan ayrim sinaluvchilar bir necha yildan so'ng nevrologik kasalliklar tufayli tibbiy komissiya tomonidan diskvalifikasiya qilingani to'g'risida misollar keltirilgan.

Shunday qilib, «barqarorlik – ishonchlilik» bog'liqligi noaniqdir, chunki uning eng umumiy ko'rinishida ishonchlilik odatda vazifani muvaffaqiyatli bajarish ehtimoli sifatida belgilanadi. Bunday ta'rif faoliyatni ta'minlashda insonning ichki, potensial imkoniyatlari va qobiliyatlariga qaratilgan, ammo protsessual (ishlashning barqarorligi) va natija (ishonchlilik, benuqsonlik) xususiyatlari bo'yicha ushbu tushunchaning o'ziga xosligini to'liq ochib bera olmaydi.

L.M.Abolin emotsional barqarorlik paydo bo'lishining asosiy sharoitlarini tahlil qilgan va bunda individ faoliyatining ichki va tashqi sharoitlarini ko'rsatib bergan. Emotsional barqarorlikning paydo bo'lishi va kechishining tashqi sharoitlariga «favqulodda ta'sir etuvchi», «stressorlar», «frustratorlar», «emotsiogen» yoki «ziddiyatli» toifasiga kiruvchi ekstremal sharoitlar kiradi. Bunday tashqi keskin sharoitlar sifatida u yoki bu ta'sir etuvchining ta'siri intensivligi yoki masalaning

murakkabligi, ma'lumotlarning keragidan ortiq yoki ko'pligi, vaqt yetishmasligi, sensor yoki ijtimoiy izolyatsiya, hodisalarning vaqt noaniqligi, xavf, noqulay iqlim xizmat qilishi mumkin. Lekin muallif ta'kidlaydiki, u yoki bu tashqi keskin vaziyat haqida gapirish qiyin, aksincha, har qanday sharoit ham insonning ruhiy, fiziologik yoki boshqa xususiyatlarining muhit va faoliyat talablariga mos kelmasligi natijasida keskinga aylanishi mumkin.

Emotsional barqarorlikning ichki sharoitlariga Abolinning fikriga ko'ra quyidagilarni kiritish mumkin:

- emotsional-fiziologik reaktivlik;
- inson asab tizimining xususiyatlari;
- hayot jarayonida insonda yuzaga kelgan emotsional xususiyatlar.

Emotsional barqarorlikning ichki sharoitlarini tahlil qilish Abolining fiziologik ko'rsatkichlar va emotsional his-tuyg'ular o'rtasidagi murakkab va noaniq bog'liqlikni aniqlashga imkon berdi. Bir xil emotsional holatlar, masalan, qo'rquv, ba'zi odamlarda vegetativ reaksiyalarning boshlang'ich ahamiyatining oshishi, boshqalarida esa kamayishi bilan namoyon bo'lishi mumkin. Mazkur muallif rahbarligida o'tkazilgan emotsional kechinmalar sifati va biokimyoviy reaksiyalar muvozanati o'rtasidagi bog'liqlik xususiyatini aniqlashga qaratilgan psixologik tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, «hissiy kechinmalar sifatidan qat'iy nazar, har birining intensivligining pasayishi yoki ko'payishi, bir xil biokimyoviy ko'rsatkichlarning bir xil o'zgarishlariga sabab bo'ladi». Bu esa hissiyotlarning sifat xususiyatlarini fiziologik ma'lumotlar yordamida tavsiflash va o'lchash mumkin emas, deb ta'kidlashga asos bo'ladi. Har bir odamda har doim ham tipologik bo'lavermaydigan emotsional ta'sirlanishning individual stereotiplari mavjud bo'ladi.

Asab tizimi xususiyatlari va emotsional barqarorlik o'rtasidagi o'zaro ta'sir to'g'risidagi masala rus psixologi K.M.Gurevich tomonidan ko'tarilgan. Bu muallif energotizimning 26 nafar operatori ishtirok etgan tajriba o'tkazgan. Ular ikki guruhga bo'lib olingan: murakkab mas'uliyatli vaziyatda o'z vazifalarini eplay oladiganlar va eplay olmaydiganlar. Oldindan har bir tajriba qilinuvchi asab tizimi xususiyatlarini aniqlovchi - qo'zg'olish jarayonining kuchi, qo'zg'olish va tormozlanish jarayonlarining muvozanatini aniqlovchi testdan o'tkazilganlar. Keyin psixologlar ularning avariya sharoitida o'zlarini tutishlarini kuzatdilar. Natijalar shuni ko'rsatdiki, birinchi guruhdagilar uchun baxtsiz hodisalar sodir bo'lgan taqdirda rasmiy vazifalarini bajarishning yuqori darajasi xos ekanligi aniqlangan.

Boshqa mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra har xil sport turlari vakillarida asab tizimining tipologik xususiyatlarining turli xil kombinatsiyalari mavjud bo'lib, bu ularning samaradorligiga ta'sir ko'rsatmaydi. Shuning uchun odamning yetarli darajada stressli faoliyat sharoitida yuqori emotsiogenligi bilan ajralib turadigan muvaffaqiyatli ishlashi, asab tizimining har bir xususiyati parametrining qarama-qarshi

qutblariga bog‘liq va ishlashga ham ijobiy, ham salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

V.D.Nebilitsin, shuningdek, psixik barqarorlikni asab tizimi xususiyatlari bilan bog‘lagan va bu tushuncha uzoq muddatli chidamlilik, favqulodda haddan ziyod mustahkamlik, shov-shuvga qarshi immunitet, o‘z o‘zidan chalg‘itishning past darajasi, kutilmagan ogohlantirishlarga yetarli javob, o‘zgaruvchanlik, atrof-muhit omillariga qarshilik ko‘rsatishni o‘z ichiga olishini ko‘rsatgan. U barqarorlik bevosita insonning ishonchlilik xususiyati bilan bog‘liq, deb hisoblagan va bu tushunchani shaxsning ma‘lum bir vaqt davomida belgilangan sharoitlarda ishonchli ishlash qobiliyati sifatida ko‘rib chiqqan.

L.M.Abolin xulosa qilganidek, «faoliyat samaradorligining asab tizimi xususiyatlariga noaniq bog‘liqligining ko‘plab faktlarini» inobatga olish kerak va asab tizimining alohida xususiyatlarini o‘rganishdan voz kechib, miyaning asab faoliyatini tashkil etuvchi parametrlarini qidirishni boshlash kerak.

Shaxsning psixologik xususiyatlari haqida shaxsning emotsional barqarorligining uchinchi sharti sifatida gapirganda, L.M.Abolin xavotir, muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi va muvaffaqiyatsizlikdan qochish, dunyoqarash sifatlariga alohida to‘xtalib o‘tadi. O‘z tajribalarining natijalariga asoslanib «tadqiqotning asosiy natijalari yuqori darajadagi hissiy barqarorlikning aniqlangan psixologik xususiyatlarga, yoshga, ish stajiga va boshqalarga aniq bog‘liqligi yo‘q», deb ta‘kidlaydi.

Emotsional barqarorlik deganda emotsional reaksiyalarning yorqinligi, aniqligi, ya‘ni emotsionallilikni tushunib, shuningdek, bu holatning asosiy omili – faoliyat natijaviyligini ko‘rsatib, emotsional barqarorlik tadqiqotchilari shunday fikrga kelishgan: «ilmiy adabiyotlarda emotsional barqarorlikning birlamchi omili sifatida biologik shartlarning roli oshirib yuborilgan va ijtimoiy jihatini belgilovchi omillarning roli past baholangan».

Psixologik barqarorlik hodisalarini o‘rganishda axborot omili rolining va salmog‘ining o‘zgarishi ayniqsa muhim ahamiyatga ega. V.I.Medvedev barqarorlik muammosini adaptatsiya va hajmi kattalashib borayotgan ma‘lumotlarga moslashish muammosi kesimida ko‘rib chiqadi. Ushbu muallif e‘tiborini barqarorlikni darajali yondashuv pozitsiyasidan o‘rganishga qaratadi va barqarorlik mexanizmining 3 ta darajasini ko‘rsatib beradi:

Birinchi daraja – organizmning moslashish jarayonlarini neyrogumoral-gormonal tartibga solish mexanizmlari orqali aks ettiradi.

Ikkinchi daraja – fiziologik reaksiyalarning mohiyat va xususiyatlarini asosan tizimli va tizimlararo darajada o‘rganish bilan bog‘liq.

Uchinchi daraja – adaptiv reaksiyalar strategiyasini belgilovchi sababiy munosabatlarni ko‘rib chiqadi.

O‘rganish jarayonida mazkur reaksiyalar mazmuni va tuzilishini, maqsad

yo'nalishini belgilab beruvchi omillar aniqlanadi.

B.S.Basarov ham shunga o'xshash barqarorlikning darajaviy tahlilini taklif etadi. Uning fikricha, birinchi darajada shaxs barqarorligining nisbatan umumlashtirilgan shakli, ya'ni inson faoliyatining xilma-xil turlarida kuzatiladigan harakatlari va xulq-atvorining dinamik va mazmunli xarakteristikasi mavjud bo'ladi. Shaxs xulq-atvorining umumlashtirilgan motivlarini bilgan holda, uning ma'lum bir vaziyatlardagi xulqi va xatti-harakatlari xususiyatlarini yuqori ehtimollik darajasi bilan modellashtirish mumkin. Ushbu barqarorlik darajasi «xarakter» tushunchasiga mos keladi.

Shaxs barqarorligining ikkinchi, nisbatan kam umumlashtirilgan darajasi odamning guruhdagi xulq-atvorini ko'rsatib beradi. Odam guruhda harakat qilganda, uning xulq-atvori individlarning bir biriga taqlid qilishi natijasida yuzaga keladigan o'ziga xos emotsional quvvatlangan xususiyatlarga ega bo'ladi. Bunday taqlid va emotsional quvvat natijasida shaxsning maxsus ijtimoiy barqarorligini ta'minlovchi qo'shimcha o'ziga xos ijtimoiy kuch yuzaga keladi.

Barqarorlikning uchinchi darajasi - faoliyatning situativ (vaziyatga qarab) motivi bilan belgilangan individ xulq-atvorining o'ziga xosligidir. Ba'zan vaziyatlar shaxs xulq-atvorining umumlashgan tizimiga zid keladigan talablarni qo'yadi. Bu vaziyatlarga javob shaxsda yo'qolib ketmaydigan, balki shaxs barqarorligi shakliga kiradigan o'ziga xos xulq-atvor shaklini keltirib chiqaradi.

«Psixologik barqarorlik» tushunchasining ishlanmasiga harbiy psixologlar ham katta hissa qo'shishgan. Masalan, V.V.Varvarov bu fenomen ostida «insonning o'z xulq-atvori va harakatiga zo'riqishning negativ ta'siriga qarshi chiqa olish qobiliyati»ni tushunadi. Bu muallif psixologik barqarorlikni quyidagicha aniqlashni taklif etadi: avval topshiriqlarni oddiy vaziyatda, so'ng ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradigan omillar ostida bajaradigan odamning faoliyati natijalarini solishtirish.

Bizning fikrimizcha, yangicha yondashuv psixologik barqarorlikni, birinchidan, qarama-qarshiliklar yuzaga kelishi mumkin bo'lgan tizim sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi atrof-muhitning ijobiy harakatlari bilan muvozatlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Асмолов, А. Г. Деятельность и установка-М.: МГУ, 1978 - 152 с.
2. Баландин, М. М. Условия формирования психологической устойчивости у старшеклассников. Автореф.дис...канд.психол.наук. - М.,2003.22 с.
3. Божович, Л. И. Избранные психологические труды. — М.: МПА, 1955. 212 с.
4. Ключко, В. Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в транспективный анализ). - Томск: ТГУ, 2005. - 174 с.
5. Ключко, В. Е. Смыслы и смыслообразование в инновационной образовательной практике: транспективный анализ // Переход к Открытому образовательному пространству. - Часть 1. Феноменология образовательных технологий: Колл. монография / Под ред. Г. Н. Прокументовой . - Томск: Изд-во Том.ун-та, 2005.-С . 437-450.