

STRESS HAQIDA PSIXOLOGIK QARASHLAR

Eshniyozova Gulrux Shuhrat qizi

Angren shahar MMTBgga qarashli 35-umumiy

o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotasiya. Mazkur maqolada stress haqidagi mavjud nazariyalarning psixologik tahlili berilgan bo'lib, mazkur nazariyalarning mohiyati bilan tanishish psixologik yo'nalishda stressni o'rganish yuzasidan ilmiy tadqiqotlarning yo'nalishini belgilashga ham xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: stress, emotsional stress, psixologik stress, informatsion stress, kasbiy stress, jarohatdan keyingi stress, nazariya, model, koping

KIRISH

Bu hayotda odam ba'zan o'zini yo'qotib qo'yadigan g'oyat murakkab muammolarga duch keladi. Keskin vaziyatdan chiqishning iloji yo'qdek tuyuladi. Shunday paytda, ishda va hayotda, jamiyatda og'ir savdolarga duch kelganda kim o'zining yo'lini yo'qotmasligi mumkin? O'ylaymanki, birinchi navbatda o'z kuchiga ishongan, ruhiy dunyosi baquvvat bo'lgan odamgina bunday vaziyatdan yorug' yuz bilan chiqa oladi. Bugungi kunda shaxsning ruhan sog'lomligi asosiy e'tibor qaratiladigan masalalardan biriga aylangan bo'lib, bu tushunchaning zamirida psixologik savodxonlik yotishi ko'pchilikka ma'lum. Psixologik savodxon kishilarning aksariyat qismi bugungi kunda "stress" deb nomlangan atama ostida qanday ma'no va mazmun yotganligini bilishga qiziqadilar. Shunga ko'ra bu masalaga oid psixologik yondoshuvlar va fikrlar ko'pchilik uchun qiziqarli bo'lishi tabiiydir.

Stress atamasi (ingliz tilidan, stress – bosim, zo'riqish) fiziologiya, psixologiya, tibbiyot sohalarida juda ko'p qo'llaniladi va bu sohalarda stress atamasi odamning tashqi olamdagi turli xil favqulotda vaziyatlarga nisbatan reaksiyasi (javob qaytarish holati)ni ifodalash uchun qo'llaniladi. Stress haqida dastlabki tushuncha G.Selye tomonidan

fiziologik termin sifatida qo'llanilib, organizmning uning uchun yoqimsiz bo'lgan har qanday ta'sirlarga nisbatan reaksiyasi sifatida talqin etilgan. Keyinroq bu atama individning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik, biokimyoviy, psixologik holatlari va xulq-atvorini tushuntirish uchun qo'llanilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, stress tushunchasi paydo bo'lganidan boshlab hozirgacha turli xil o'zgarishlarga duch keldi, bu o'zgarishlar stressning sabablari, regulatsiyasi (boshqarilishi), determinatsiyasi (sababiy bog'lanishi), namoyon bo'lishi, bartaraf etish darajalarining fundamental jihatdan o'rganilishi natijasida yuzaga keldi, albatta.

V.A.Bodrovning fikricha, "stress atamasi har doim ham asoslangan holda ishlatilavermaydi, ba'zan uni ma'no jihatdan yaqinroq bo'lgan boshqa atamalar bilan ham almashtirib yuborishadi, masalan, istalgan emotsional zo'riqishni stress deb atash holati tez-tez uchray turadi". Hozirgi paytda stress atamasi bilan bir qatorda "emotsional stress", "psixologik stress", "information stress", "kasbiy stress", "jarohatdan so'nggi stress" va h.k. atamalarning ko'p ishlatilayotganligi buning isbotidir. Shunga ko'ra, V.A.Bodrov o'z tahliliga quyidagicha xulosa yasaydi: "Muammoning o'rganilishi va stress holatlarining namoyon bo'lish darajasining kengayishini hisobga olgan holda, mantiqan shunday xulosaga kelish mumkinki, bu sohada aniqroq tushunchani joriy etish va shu yo'nalishdagi o'xshash tushunchalar o'rtasida aniq differentsiatsiya o'rnatish lozim". Stress haqidagi ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, stress haqida yagona va umumiy nazariya mavjud emas va shu bilan bog'liq holda tabiiyki, uning aniq va yagona ma'nodagi ifodasi ham mavjud emas.

Stress borasida olib borilgan tadqiqot ishlarini tahlil qilish natijasi sifatida V.A.Bodrov quyidagi asosiy nazariya va modellarni ajratib ko'rsatgan:

1. Genetik konstitutsion nazariya - bu nazariyaning mohiyati shundaki, organizmning stressga qarshilik bildirish qobiliyati o'sha paytdagi holatga emas, balki individning oldindan ma'lum bo'lgan himoya strategiyasiga bog'liqdir. Bu borada olib borilgan tadqiqotlarda asosan, inson genotipi va stressga qarshilik qilishda shaxsning

umumiy individual qobiliyatini pasaytirishi mumkin bo'lgan bir qator fiziologik xarakteristikalarini tahlil qilish va ular orasida bog'lanishni o'rganishga urinishlar bo'lgan.

2. Stressga moyillik (diathesis) modeli – bu yo'nalishda asosiy urg'u insonga tug'ma beriladigan ichki omillar va atrof-muhitdagi tashqi ta'sirlarning o'zaro munosabatiga beriladi. Bu model namoyondalari stress holatidagi zo'riqish reaksiyasi shaxsdagi moyillik omillari hamda kutilmagan va kuchli ta'sirlarning o'zaro munosabatda ekanligini ta'kidlaydilar.

3. Psixodinamik model namoyondalari esa Z.Freyd nazariyasidagi fikrlarga asoslanadilar. Freyd o'z nazariyasida xavotirlanish va bezovtalikni vujudga kelishi hamda namoyon bo'lishining 2 turini tasvirlagan:

- a) ogohlantiruvchi vahima - real tashqi xavfga taslim bo'lish sifatida namoyon bo'ladi;
- b) jarohatlovchi xavotir - ichki, ongsiz manbalarning ta'siri ostida rivojlanadi, bunday turdagi xavotiraning vujudga kelish sababi sifatida jinsiy mayil va agressiv instinktlarning tiyib turilishi misol bo'ladi.

4. X.G.Volf modeli - bunda muallif stressni ijtimoiy psixologik stimullarga nisbatan fiziologik reaksiya sifatida qaragan va bu reaksiya shaxsning ustanovkalari (pozitsiyasi, munosabati), individning xulq-atvor motivlari, shaxsning vaziyatga bo'lgan munosabatiga bog'liqdir, degan fikrni ilgari surgan.

5. Stressning fanlararo munosabat modeli. Bu yo'nalishda ish olib borgan mualliflarning fikriga ko'ra, stress ko'pchilik individlarda xavotir chaqiruvchi, ba'zi kishilarda esa fiziologik, psixologik va xulq-atvor reaksiyalarga, ba'zan patologik o'zgarishlarga olib keluvchi stimullar ta'siri ostida yuzaga keladi.

6. Nizolar nazariyasi. Stress haqidagi bir qancha modellar shaxsning jamiyatdagi xulq-atvori va guruhij jarayonlarda yuzaga keluvchi munosabatlaridagi zo'riqish holati orasida bog'liqlik borligini ta'kidlashgan. Zo'riqishning asosiy sababi - jamiyat a'zolarining jamiyatda qabul qilingan ijtimoiy normalarga bo'ysunishga majburligi bilan bog'liq. Nizolar nazariyasi stress omillari sifatida ijtimoiy munosabatlardagi barqarorlik, jamiyatdagi iqtisodiy manba va xizmatlarning taqsimlanishi, xokimlik tizimida shaxslararo munosabatlarning o'zaro ta'siri kabi omillarni ko'rsatib o'tadi. Shuningdek, stress haqida

jamiyatni ijtimoiy rivojlanishi bilan bog‘liq evolyutsion nazariya, ekologik nazariya (jamiyatda ijtimoiy xodisalarning roli), hayotiy o‘zgarishlar (oilada, ishda v ax.k.) nazariyasiga o‘xshagan yana bir qancha nazariyalarni asosida ijtimoiy aspektlar yotadi.

7. D.Meshanik (D. Mechanik) modeli. Bu modelning asosiy jihati moslashuv tushunchasi va mexanizmlari bo‘lib, ular muallif tomonidan mavjud vaziyat va shu vaziyat natijasida vujudga kelgan hissiyotlar bilan kurash usuli deb qabul qilingan. Kurashishda ikki xil holat namoyon bo‘lishi ta’kidlangan:

1. Bartaraf etish (soping) - vaziyat bilan kurashish.

2. Himoya (defence) vaziyat natijasida yuzaga kelgan hissiyotlar bilan kurashish. Vaziyatni bartaraf etish yoki uni «o‘zlashtirish» individning turli hayotiy qiyinchiliklar va talablarga to‘qnash kelganida adekvat qaror qabul qilish qobiliyati va maqsadga muvofiq harakat qilishi orqali aniqlanadi.

8. Stress ijtimoiy psixologik stimullarga nisbatan xulq-atvor reaksiyasi sifatida. Bunda stress organizmning holati - asosida moslashgan va moslashmagan reaksiyalari yotuvchi holati - sifatida qaraladi. Muallif stressor sifatida eng avvalo tabiatan ijtimoiy omillarni tushunadi, bularga iqtisodiy va oilaviy muvaffaqiyatsizliklar, ya’ni individning odatiy hayotining buzilishiga xavf soluvchi yoki buzuvchi ob’yektiv voqea-hodisalarni kiritadi. Ular har doim negativ bo‘lishi va har doim ham ob’yektiv inqirozlarga olib kelishi shart emas.

9. Stressning tizimlilik modeli. Bu model boshqaruv jarayonlari (xulq-atvor, moslashuv va h.k) kabi o‘zini boshqarish tizimi darajasidagi tushunchalar bo‘lib, bularning tizimlilik holatini uning doimiy meyoriy ahamiyati bilan solishtirgan holda tashkil qilish mumkin.

10. Stressning integrativ modeli. Modelda asosiy o‘rinni insonning qaror qabul qilishini talab etish muammosi egalaydi. Bunda insonga ta’sir etuvchi shunday stimul yoki vaziyat ko‘zda tutiladiki, bu vaziyat insondan faoliyatning odatiy darajasini chegaralashni talab qiladi. Muammoning yuzaga chiqishi va yechimning qiyinligi organizmning zo‘riqishini keltirib chiqaradi, agar muammo yechilmasa, zo‘riqish saqlanib qoladi, hatto kuchayadi - stress vujudga keladi va rivojlanadi. Mualliflarning fikriga ko‘ra, insonning o‘z oldida turgan muammoning yechimini topish qobiliyati bir qator omillarga bog‘liqdir:

1. Insonning resurslari - uning turli xil muammolarni yecha olish imkoniyati;
2. Ma'lum bir muammoni yechish uchun zarur bo'lgan shaxsiy energetik potensial;
3. Muammoning kelib chiqishi yoki yuzaga kelishida kutilmaganlik darajasi;
4. Muammoga nisbatan psixologik va fiziologik ustanovkalarning adekvat (mos)ligi va mavjudligi;
5. Tanlangan munosabat turi - himoya yoki agressivlik. Bu omillarning ahamiyati va ularni hisobga olish - stressni bartaraf etishda harakat strategiyasini tanlash uchun muhimdir.

Yuqorida tahlil etilgan nazariyalarning mazmun mohiyatidan kelib chiqib, quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

Birinchidan, bir xil tashqi hodisalar turli xil odamlar uchun stressogen ta'sirga ega bo'lishi yoki bo'lmasligi mumkin - shaxsiy kognetiv baholash jarayoni va imkoniyatidan kelib chiqib tashqi hodisaning ma'lum bir sub'yekt uchun ahamiyatiga qarab stressogen ta'sir darajasi aniqlanadi.

Ikkinchidan, aynan bir xil kishilar bir xil hodisani ba'zi holatda stress faktor sifatida qabul qiladi, boshqa holatda esa aynan shu hodisa meyoriy va oddiy hol sifatida qabul qilinadi, bunday farq sub'yektning psixik statusi yoki fiziologik holatidagi o'zgarishlarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Uchinchidan, psixologik stress faqat shunday holda vujudga keladiki, bunda shaxs ichki va tashqi talablar haddan ortiq kuch sarflovchi zo'riqishga olib keladi, deb hisoblaydi va ana shu fikr natijasida stressga berilish kuchayadi.

Yuqorida ko'rib chiqilgan fikrlar stressni o'rganishda izlanishlar hali ko'p davom etishini va bu muammo hozircha o'z dolzarbligini yo'qotmaganligini asoslash uchun yetarli bo'lib, bu borada ish olib boradigan izlanuvchi yoki tadqiqotchi bu nazariya va modellarga tayanmasdan iloji yo'q. Kelajagimiz istalgandek bo'lishi uchun bu muammoni chuqurroq o'rganish va uning salbiy jihatlarini bartaraf etish usullarini ishlab chiqish tadqiqotchilarning vazifalaridan biriga aylanishi maqsadga muvofiqdir.

Stressning namoyon bo'lishi, uning shaxs sog'ligi va faoliyat sohalariga qanday ta'sir ko'rsatishini turli xil darajada o'rganishlar asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, har qanday odam o'z hayoti davomida bu holatni bir necha bor boshdan kechirishi tabiiydir. N.H.Rizvining so'zi bilan ifodalaydigan bo'lsak, «...stress hamma joyda mavjud, u hayotning soyasidir, kimgadir uning ma'zasi yoqadi va ular istalgan natijaga erishish uchun undan foydalanadilar, kimgadir esa u yoqmaydi va uning organizmi stressga lozim darajada qarshilik ko'rsatadi».

XULOSA

Psixologik savodxonlikka ega bo'lish yuqorida ta'kidlangandek keltirilgan nazariya va modellarda bildirilgan stress haqidagi fikrlar haqida bilimga ega bo'libgina qolmasdan, hayotiy vaziyatlarda ularni hisobga olishni bilishdan ham iboratdir.

Bugungi kunning asosiy maqsadlaridan biri bo'lgan yosh avlodning barkamolligini ta'minlash uchun ular ongiga hayotiy qiyin vaziyatlarda o'zini qanday tutish, muammoli vaziyatlardan chiqib ketish ko'nikma va malakasini hosil qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Buning uchun yosh avlod tarbiyasi uchun mas'ul bo'lgan har bir shaxs ruhiy sog'lomlikka ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan stress bilan bog'liq ma'lumotlarni o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Bu esa o'z navbatida ertangi kunimizning davomchilari bo'lgan aqlan yetuk, axloqan pok, irodasi baqquvat bo'lgan yosh avlodlarni tarbiyalash uchun imkon yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bodrov. V.A. Informasion stress. Moskva – 2000.
2. Lazarus R. Teoriya stressa i psixofiziologicheskoye issledovaniya // Emosionalnyy stress / Pod red. L. Levi. L.: Medisina, 2210.
3. Selye G. Stress bez distressa. M.: Progress, 2009.
4. Spilberger Ch.D. Konseptualnyye i metodologicheskoye problemy issledovaniya trevogi // Trevoga i stress v sporte. M.: Fiz. i sport, 2003.