

**STRESS VA STRESSGA BARQARORLIK TUSHUNCHASINING
NAZARIY ASPEKTLARI**

Tajibayev Shohruh Maqsudovich

Buxoro davlat davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. stress va stressga barqarorlik ushunchasining nazariy aspektlari hamda Muammo bo'yicha psixologik pedagogik adabiyotlarni o'rganilgan.

Kalit so'zlar: stress, barqarorlik, individ, xarakter, fenomen, shaxs, faoliyat.

Аннотация. изучены теоретические аспекты стрессоустойчивости и стрессоустойчивости, а также психолого-педагогическая литература по данной проблеме.

Ключевые слова: стресс, стабильность, индивид, характер, явление, личность, деятельность.

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda ta'lim-tarbiya tizimini takomillashtirish, ilm-fan sohasi rivojini jadallashtirish masalalari yuzasidan tubdan islohatlar olib borilyapti.

Bugungi kunda mamlakatimizda ta'lim-tarbiya tizimini takomillashtirish, ilm-fan sohasi rivojini jadallashtirish masalalari yuzasidan tubdan islohatlar olib borilyapti.

Adabiyotlarda "psixologik stress" atamasi bilan bir qatorda "emotsional stress" va "psixoemotsional stress" atamalari ham qo'llaniladi. Ushbu atamaning mazmuni biologik yoki ijtimoiy muhitning ekstremal ta'siriga birlamchi hissiy va xulq-atvor reaksiyalarini o'z ichiga oladi. [147] Ko'pincha, hissiy stress stress bilan birga keladigan va inson tanasida salbiy o'zgarishlarga olib keladigan salbiy ta'sirchan tajribalar sifatida tushunilgan. Shunga ko'ra, emotsional stress ham salbiy, ham ijobiy ruhiy hodisalarning keng doirasi sifatida tushunila boshlandi.

Stressga individual qarshilikka bag'ishlangan monografiyalardan birida K.V. Sudakov "psixosomatik kasalliklar hissiy stresslar asosida shakllanadi:

nevrozlar, yurak disfunktsiyasi, arterial gipertenziya, oshqozon-ichak traktining yarali lezyonlari, immunitet tanqisligi kasalliklari". [137]

Stressogen omillar evolyutsiya jarayonida shakllangan gomeostazni saqlash mexanizmlarining funksiyasini buzadi. Agar biror kishi ijtimoiy sharoitda uning mavqei unga umidsiz bo'lib tuyulsa ("Kelajak yo'q" sindromi) unda tashvish, qo'rquv, nevroz va boshqalar rivojlanishi mumkin. Emotsional muammolarning eng muhim sababi ekanligi ko'rsatildi. "Emosional stress" toifasini ajratish ob'ektiv mezonni belgilab berdi, bu odamga yoki hayvonga bir pozitsiyadan, xususan, ma'lum bir shaxs uchun ularning psixologik mohiyati pozitsiyasidan kelib chiqqan holda, juda ko'p turli xil tashqi ta'sirlarni umumlashtirishga imkon beradi. Shunday qilib, hissiy reaksiyalarning keyingi rivojlanishini belgilaydigan asosiy tetiklantiruvchi (sababli) omil ta'kidlangan. Bu ma'lum bir shaxsda ta'sirga javoban yuzaga keladigan psixologik holat. Shuning uchun "emotsional stress" atamasi bilan bir qatorda "psixologik stress" atamasi ham qo'llaniladi. G.N.Kasil, M.N.Rusalova, L.A.Kitayev-Smik va boshqa tadqiqotchilar emotsional stressni biokimyoviy, elektrofiziologik ko'rsatkichlar va boshqa reaksiyalarning aniq nospesifik o'zgarishlari bilan kechadigan psixik va xulq-atvor ko'rinishlarining keng doiradagi o'zgarishlari deb tushunadilar. "Psixologik" va "hissiy" stress tushunchalarining o'xshashligiga qaramay, ularning mazmunini aniqroq aniqlash muhimdir:

- Hissiy stress nafaqat odamlarga balki hayvonlarga ham xosdir;
- Psixologik stress esa faqat rivojlangan psixikaga ega odamlarda uchraydi;

Hissiy stress aniq hissiy reaksiyalar bilan birga keladi va psixologik stressning rivojlanishida kognitiv komponent ustunlik qiladi (vaziyatni tahlil qilish, mavjud resurslarni baholash, keyingi voqealar prognozini tuzish va boshqalar);

"Emosional stress" atamasi ko'proq fiziologlar tomonidan, "psixologik stress" atamasi esa psixologlar tomonidan qo'llaniladi.

Shu bilan birga, stressning bu ikkala turi ham umumiy rivojlanish naqshiga ega, moslashuv reaksiyalarining o'xshash neyrohumoral mexanizmlarini o'z ichiga oladi va ularning rivojlanishida, qoida tariqasida, uchta "klassik" bosqichdan o'tadi.

G. Selye nazariyasida stress fizik, kimyoviy va organik omillarga fiziologik javob nuqtai nazaridan qaraladi. Qisqa vaqt ichida organizmning qarshilik darajasi pasayadi, ba'zi somatik va vegetativ funksiyalar buziladi. Keyin tana zahiralarni safarbar qiladi va himoya jarayonlarini o'z-o'zini boshqarish mexanizmlarini ishga tushiradi. Agar himoya choralari samarali bo'lsa, tashvish susayadi va tana normal faoliyatga qaytadi. Ko'pgina stresslar ushbu bosqichda hal qilinadi. Bunday qisqa muddatli stresslarni o'tkir stress reaksiyalari deb atash mumkin.

Qarshilik (qarshilik) bosqichi stressorga uzoq vaqt ta'sir qilish va tananing himoya reaksiyalarini saqlab qolish zarurati bilan yuzaga keladi. Tashqi sharoitlarga mos keladigan funktsional tizimlarning kuchlanishi fonida moslashuvchan zaxiralarning muvozanatli sarflanishi mavjud. Charchash bosqichi tananing haddan tashqari intensiv va uzoq muddatli stress omillariga qarshi kurashining himoya va moslashuvchan mexanizmlarini tartibga solish mexanizmlarining buzilishini aks ettiradi. Moslashuv zahiralari sezilarli darajada kamayadi. Tananing qarshiligi pasayadi, buning natijasida nafaqat funktsional buzilishlar, balki tanadagi morfologik o'zgarishlar ham bo'lishi mumkin. Shunga qaramay, Hans Selyening fikriga ko'ra, stress ham foydali bo'lishi mumkin, bu holda u tananing ishini "tanlaydi" va himoya kuchlarini (shu jumladan immunitet tizimini) safarbar qilishga yordam beradi. Stressning qayg'u xarakterini olishi uchun ma'lum shartlar mavjud bo'lishi kerak. Stressning eustressga o'tishiga yordam beradigan quyidagi omillarni nomlash mumkin:

- Psixologik hissiy fon;
- O'tmishdagi shu kabi muammolarni hal qilish tajribasi va kelajak uchun ijobiy prognoz;
- Shaxsning harakatlarini ijtimoiy muhitdan ma'qullash;

- Stressni engish uchun etarli resurslarga ega bo'lish.

Shu bilan birga, ushbu shartlar mavjud bo'lmaganda yoki organizmga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadigan holda, birlamchi stress uning shikastlovchi shakliga aylanadi. Bunga ob'ektiv va sub'ektiv bir qator omillar yordam berishi mumkin.

- Birlamchi stressning qayg'uga o'tishiga yordam beradigan omillar orasida:
- Hissiy va kognitiv omillar: zarur ma'lumotlarning etishmasligi, vaziyatni salbiy prognoz qilish, paydo bo'lgan muammo oldida ojizlik hissi va boshqalar;
- Stressning haddan tashqari kuchliligi, tananing moslashish qobiliyatidan oshib ketishi;
- Moslashuvchan resursning tugashiga olib keladigan stress ta'sirining uzoq davom etishi.

Psixologik stress, G. Selyening klassik asarlarida tasvirlangan biologik stressdan farqli o'laroq, bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ular orasida bir nechta muhim xususiyatlarni ajratib ko'rsatish mumkin. Xususan, stressning bu turi nafaqat haqiqatda harakat qilish orqali, balki hali sodir bo'lmagan, lekin sodir bo'lishidan qo'rqadigan ehtimoliy hodisalar bilan ham qo'zg'atilishi mumkin. Hayvonlardan farqli o'laroq, inson nafaqat haqiqiy jismoniy xavfga, balki tahdid yoki uning eslatishiga ham munosabat bildiradi. Natijada odamning psixoemotsional stressining o'ziga xosligini aniqlaydi. Psixologik stressning yana bir xususiyati odamning muammoli vaziyatga faol ta'sir ko'rsatishdagi ishtiroki darajasini uni neytrallash uchun baholashning muhim ahamiyatidir. Stressga munosabat nuqtai nazaridan, biz duch keladigan vaziyat yoqimli yoki yoqimsiz bo'lishi muhim emas.

Qayta qurish yoki moslashishga bo'lgan ehtiyojning intensivligi muhim. Biroq bu shunday miqdoriy biokimyoviy o'lchovlar shuni ko'rsatadiki, ba'zi reaksiyalar o'ziga xos emas va ta'sir qilishning barcha turlari uchun bir xil bo'ladi. Uzoq vaqt davomida tibbiyot bunday stereotipik javob mavjudligini tan olmadi. Turli vazifalar, aslida hamma vazifalar bir xil fidoyilikni talab qilishi kulgili tuyuldi. Ammo agar siz bu haqda o'ylayotgan bo'lsangiz, unda kundalik

hayotda o'ziga xos hodisalar bir vaqtning o'zida umumiy o'ziga xos bo'lmagan xususiyatlarga ega bo'lgan shunga o'xshash vaziyatlar ko'p uchraydi. Stressning tabiati haqidagi kontseptual yondashuvlar va nazariy qarashlar, shuningdek, amaliy ishlanmalarning uslubiy va empirik asoslari bisyordir. Psixologik adabiyotlar tahliliga asoslanib aytish mumkinki, stressga barqarorlik tushunchasi stressogen vaziyatlarda sabrlilik, chidamlilik, shukronalik bilan munosabatda bo'lishni ifodalaydi.

Adabiyotlar.

- 1.Судаков, К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу /К.В. Судаков. - М.: Горизонт, 1998.- 267 с.
- 2.Селе Г. Стресс без дистресса. - М. Наука, 1979. – 342 с.
- 3.Психология: Словар /Под ред. А.В.Петровского и М.Г.Ярошевского. - М., Политиздат, 1990. – 315 с.
- 4.Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1976. – 112 с.