

STRESSLI HOLATLARGA BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Tajibayev Shohruh Maqsudovich

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada stress holatida shaxs o'z-o'zini boshqarishning motivatsion omillarini diagnostika qilish. Shuningdek amaliy tahlillar asosida umumlashtirilgan xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqilgan psixologik maslahatlar berish tartibi hamda stress holatida shaxs o'z-o'zini boshqarishning motivatsion omillarini nazariy va amaliy tadqiq etilishi bo'yicha adabiyotlar tahlili o'rganilgan.

Kalit so'zlar: stress, shaxsiyat, nazorat, motivatsiya, qobiliyat, kognitiv jarayon, aqliy xususiyat, fikrlash.

Bugungi kunda har qanday davlat taraqqiyoti va rivojlanishini belgilab beradigan asosiy omillardan biri – bu kadrlarning o'z sohasi bo'yicha mukammal bilim olganligi va ruhiy jihatdan barkamolligi, shaxsning ma'naviy yetukligi, o'zligini anglaganligi, vatanparvarlik va fidoyilik kabi yuksak hislarning rivojlantirilganlik darajasiga bog'liq. Shaxsni o'rganar ekanmiz, ularda kechayotgan ruhiy inqirozlar ham ko'payib bormoqda ushbu holat bevosita stress tushunchasi bilan bog'liqlikda shaxs faoliyatining turli ko'rinishlarida namoyon bo'lmoqda. Yosh avlod ta'lim jarayonida o'zining o'qish faoliyatida ijobiy motivlarni to'la anglay olsagina, u kelajakda o'z oldida turgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilib, ijodiy maxsullar yarata oladi. Bu esa mustaqillikni qo'lga kiritgan Respublikamizning jahondagi ilg'or davlatlar qatoriga qo'shilishiga katta hissa bo'ladi. Shuning uchun ham bozor iqtisodiyoti o'zgaruvchan sharoitlarda mehnat qilishga layoqatli bo'lgan, yuqori malakali mahalliy kadrlarsiz O'zbekiston Respublikasining mustaqilligini tasavvur qilish qiyin. Nafaqat umumiy ma'lumotlar va tarbiyani, balki kadrlarning kasbiy yo'nalishi, ularni tayyorlash, qayta tayyorlash va

malakasini oshirishni o'z ichiga oladigan yagona uzluksiz milliy ta'lim tizimini yaratish vazifasi ilgari surilmokda. Joriy etilayotgan tizimda mustaqil fikrlash qobiliyatini tarbiyalashda o'qituvchi bilan o'quvchi munosabatini tubdan o'zgartirish, o'quv jarayonini insonparvarlashtirish muhimdir. Bu masala bevosita yoshlarning tafakkuriga, ongiga, ruhiyatiga ta'sir etish bilan amalga oshiriladi Stress tushunchasi keng tarqalgan atama bo'lib u biologiya, tibbiyot, psixologiya, aniq fanlar, iqtisod hamda ijtimoiy fanlarda organizmning tabiiy va ijtimoiy holatlarning o'ziga xos bo'lgan xususiyatlarini aks ettirishda qo'llaniladi. Stress haqidagi ta'limot ancha eski bo'lib, dastlab u fizikada qo'llanilgan va "kuchayish" ma'nosini bergan. Fiziologiya va tibbiyotda ushbu tushuncha ilk bor o'tgan asrning 30-yillarida Kanadalik buyuk olim Gans Sele tomonidan ilmiy asoslangan. Uning stress haqidagi ta'limoti birinchi marta Angliyada chiqadigan "Tabiat" jurnalida "Umumiy adaptatsion sindrom" nomi bilan e'lon qilindi va keyinchalik umumiy adaptatsion sindrom tushunchasi stress tushunchasi nomi bilan yuritila boshlandi. Stress holati sof biologik qonuniyat hisoblanib u odamlar, hayvonlar hamda o'simliklar hayotida bir – biriga o'xshash o'zgarishlarni yuzaga keltirish bilan karakterlanadi. Stress tushunchasini N.D.Levitov, B.G.Ananev, V.N.Myasnikov, A.G.Kovalyov, K.K.Platonov, V.S.Merlin va boshqalar hissiy zo'riqishlar va stress holatlarini psixologik xususiyatlarini atroflicha tadqiq etishga xarakat qilganlar. A.O.Proxorov, B.G.Ananev, F.Ye.Vasilyuklarning izlanishlari natijasida stressning shaxs faolligiga salbiy ta'sir etishini asoslab beriladi. Xorij tadqiqotchilari stress muammosini o'rganishda bir qator muvaffaqiyatlarga erishganlar. Stress-affektini eslatadi. U ham, affektga o'xshab, qiyin hayotiy sharoitlarda, xavfli vaziyatlarda, qaysiki juda tez, kutilmaganda sodir bo'ladigan va zudlik bilan uni bartaraf etish zarur bo'lgan hollarda. Stress holatida - inson hatti-xarakatlari chigallashadi, tartibsiz harakatlar qila boshlaydi, nutq buziladi. Qabul qilish, fikrlash va eslash qobiliyatida xatoliklar kuzatiladi. Vaziyat moe kelmaydigan noadekvat emotsiyalar namoyon bo'ladi. Emotsional zo'riqishda ko'z olmalarini chap tomonga harakati tezlashadi. Bu o'ng yarim shar aktivlashganini ko'rsatadi. Chap yarim sharlarning faoliyati qo'proq konflikt vaziyatlarda,

konkret masalani yechimini topish kerak bo'lganda ortadi. Chap yarim shar ko'proq ijobiy emotsiyalar bilan bog'liq, o'ng yarim shar esa salbiy emotsiyalar bilan bogliq.

Chet el olimlari stressni 3 ta shaklga ajratadilar: ijtimoiy, ruhiy, jismoniy.

1) Ijtimoiy stress turli xil ijtimoiy konfliktlar va inqirozlar natijasida insonda doimiy zo'riqish va o'z-o'ziga ishonmaslikni ortishi natijasida kelib chiqadi.

2) Ruhiy stress -kundalik turmushda nihoyatda informatsiya ko'pligi, inson hayoti uchun mas'ullikni ortishi katta shaharlarda yashash sharoitini qiyinligi - ruhiy zo'riqishga olib keladi.

3) Jismoniy stress - kasallikka, qo'rquvga va og'riqqa javob reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi. Ko'pgina olimlar, stressni unga yaqin bo'lgan holatlardan farqlash kerak deb hisoblaydilar. Bu holatlarning barchasi yoqimsiz vaziyatlarga javob reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi. Mazkur holatlarga bezovtalanish, frustratsiya, diskomfort kiritiladi.

1) Bezovtalanish - ichki muvozanatni buzilishidan kelib chiqadigan ruhiy holat.

2) Frustratsiya - ichki zo'riqishdan, asab tizimi qo'zg'aluvchanligini oshishidan kelib chiqadigan ruhiy holat.

3) Diskomfort - jismoniy va ruhiy faoliyat o'rtasidagi muvozanatning buzilishidan kelib chiqadigan ruhiy holat. Bu ko'pincha inson yashashi uchun nokulay bo'lgan sharoitlarda yuzaga keladi. Masalan, vaznsizlik, sensor "ochlik", zo'riqish.

Stressni klassifikatsiyalashda turli xil printsiplarga asoslangan holda yondashiladi:

1) Stressga olib keluvchi sharoit va faktorlar tahlili asosida: bular - tirik organizm butunligi va gomeostazning buzilishiga olib keluvchi stimullar; individning faoliyatini buzuvchi stimullar (maqsadning yo'qolishi, e'tiborning chalg'ishi); ijtimoiy ta'sir etuvchi stimullar (ijtimoiy konfliktlar, turmush tarzi);

2) Ta'sir etuvchi kuch qanday intensivlikda ta'sir etishini hisobga olish asosida: bunda yuqori darajada ta'sir etuvchi salbiy ta'sir ruhiy emotsional jarohat chaqiradi, kam intensivlikdagi salbiy ta'sir esa frustratsiyaga olib keladi.

3) Stress holatida javob reaksiyasining baholash orqali. Tug'ma shartsiz salbiy reflekslar ma'lum bir darajada stress holatini chaqiradi, shartli o'z hayotiy tajribasi davomida orttirilgan reflekslar esa boshqacha darajada stress holatini chaqiradi.

4) Zo'riqish holatidagi emotsional omilning rolini tahlil qilish asosida.

Xulosa o'rni shuni aytishimiz mumkinki, stress muammosi bugungi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan va uning fiziologik, psixologik va ijtimoiy-psixologik qirralarini o'rganish davom etmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Васильева Л.С., Малышев В.В., Кузьменко В.В., Белогоров С.Б. Воспаление и стресс. Иркутск.: «ЛИСНА и К», 1995.-124 с.
2. Васюкова В.А., Писаревская И.В. Пролактин и его клиническое значение//Журн. Клинич. медицина.- 1982.- №3.- С. 9-15.
3. Лихванцев В.В., Смирнов В.И., Ситников А.Е. Перспективы использования малых регуляторных пептидов в анестезиологии и интенсивной терапии//Журн. Вестн. интенсив, терапии.- 1994.- №1.- С. 39-43.
4. Armario A., Lopez-Calderon A., Jolin T., Balasch J. Respose of anterior pituitary hormones to chronic stress. The specificity of adaptation//Neurosci. Biobehav. Rev.- 1986.- Vol. 10, №3.- P. 245-250.