

SHAXSDA STRESS HOLATI YUZ BERISHINING XORIJ PSIXOLOGIYASIDA O'RGANILGANLIK TAHLILI

Bilolova Zamira Baxtiyarovna

“ALFRAGANUS UNIVERSITY” “Pedagogika va psixologiya” kafedrası dotsenti

Allaberganova Nargiza Ulug'bek qizi

“ALFRAGANUS UNIVERSITY” “Pedagogika va psixologiya” kafedrası magistri

Annotatsiya: *Mazkur maqolada stress holati paydo bo'lishi borasidagi xorijiy olimlarning qarashlarini o'rgandik. Shuningdek, shaxsning stressga qarshilik ko'rsatish imkoniyati, stressga moyillik asoslari, stressga xavotir stimullari ta'siri tahlil etilgan. Stressga barqarorlikning buzilishiga sabab bo'luvchi o'zini past baholash, reaktiv xavotir kabi omillar o'rganilgan.*

Tayanch iboralar: *Stress holati, stress-frustrativ holatlar, shaxsda hissiy holat o'zgarishlari.*

Stress borasida Xorijiy psixolog olimlar tomonidan bir qator ilmiy yondashuvlar ishlab chiqildi. Masalan, stressning integrativ modelida shaxsga qo'yiladigan ichki va tashqi talablarni, bu talablarning jiddiyligini va o'z resurslarining adekvatligini baholash va qo'yilgan talablarni engish variantlarini tanlashda stressli reaksiya kiritiladi. Genetik-konstitusion nazariyasi organizmning stressga qarshilik ko'rsatish imkoniyati ayni holatdan holi ravishda oldindan belgilangan himoya strategiyasi funksiyasiga bog'liq. J.Fuller va V.R.Tompson tadqiqotlarida stress genotip va stressga qarshilik ko'rsatishning individual imkoniyatini pasaytiruvchi ba'zi jismoniy xususiyatlar bilan aloqa o'rnatish uchun urinish hisoblanadi. Stressga moyillik modelida, P.A.Parsons fikriga asosan, stress irsiy va tashqi omillarning o'zaro ta'siri natijasiga asoslanadi. Bosim reaksiyasi kuchayishida moyillik omillari va kutilmagan, kuchli ta'sirlarning o'zaro birgalikdagi ta'siriga imkon beradi. Stressning interditsiplinar modeli mualliflari X.Basovitz, X.Perski, SH.Korchin, R.Ginkerlar fikriga asosan, stress individda xavotirni uyg'otuvchi stimullar ta'siri ostida paydo bo'ladi va fiziologik, psixologik, xulq-atvor, patologik reaksiyalar yuz berishiga olib keladi, ammo ba'zi hollarda organizm funksiyasining yuqori darajasiga olib kelishi ifodalanadi.

Yuqorida mulohazalari keltirilgan har bir nazariya shaxsda stress holatlari yuz berishini turli xil omillar bilan bog'lab tushuntirib, stressning belgilari, unga nisbatan moyillik, stressga qarshilik ko'rsatishning individual imkoniyatlari, stress va xavotir o'rtasidagi bog'lanishlar, stress irsiy va tashqi omillarning o'zaro ta'siri masalalari bo'yicha muhim ma'lumotlarni bergan.

D.M. Gushin stress-frustrativ holatlarni akmeologik profilaktika qilish ahamiyatini tadqiq etgan. Stress-frustrativ holatlarga barqarorlik psixik bosim darajasi, shaxs xususiyatlari va frustrativ holatlar turiga bog'liq ekanligi keltirilgan. Frustrativ vaziyatlar frustratorlarning engib bo'lmas kuchi majburiy chekinishga

bog'liq. Turli ko'rinishdagi frustrativ vaziyatlar ajratilgan: maqsadga erishish yoki ehtiyojni ta'minlashda kerakli vositaning yo'qligi; yaqin kishisini yo'qotish; nizo va boshqalar. To'siqlar turli ko'rinishda bo'shlishi mumkin: passiv yoki aktiv tashqi qarshiliklar; passiv yoki aktiv ichki qarshiliklar. Stress-frustratsiyalar ta'sirida stressga kuchli reaksiya, moslashuvchan nevrotik reaksiya, nevrozlar (xavotir, isterika, fobiya, depressiya, ipoxondriya, nevrasteniya) kabi psixologik buzilishlar yuzaga keladi. Frustratsiyani profilaktika qilish jarayoni akmeologik kompleksda frustratsiyalar sanagigiyenasi audiovizual va obrazli-monitoring ko'rinishida olib borilgan. Ushbu texnika akmeo-treningdan iborat bo'lib, emotsional soha va psixik faollikka ta'sir etishga karatiladi.

Z.Freyd emotsional stress holatini yuzaga keltiruvchi xavotirning uch ko'rinishi: real xavotir, nevrotik xavotir va moral xavotir turlarini ajratgan. Real xavotir obyektiv ko'rinishga ega bo'lib, mavjud xavfdan ogohlantiradi. Nevrotik xavotir anglanmagan qo'rquv bo'lib, individga xos yoshlik davri bilan bog'liq bo'lgan instinktiv ehtiyojlar va reallik o'rtasidagi nizoga asoslanadi. Moral xavotir esa shaxs tomonidan o'zlashtirilgan ijtimoiy me'yorlarning u tomonidan bo'layotgan ehtiyojlar asosida buzilishidan qo'rquvni anglatadi.

Shuningdek, muallifning stressli vaziyatni bartaraf etishdan qochishga qaratilgan kuchsiz reaksiyalar ham mavjudligi haqidagi qarashlari muhim ahamiyatga ega. Bu psixologik himoya mexanizmlarini o'z ichiga oladi, uning g'oyasi dastlab psixoanalitik nazariya doirasida shakllangan. Ushbu mexanizmlar ahamiyatini yo'qotish va shu bilan stressning shaxsiyatga ta'sir qilishining shikastlanadigan daqiqalarini bartaraf etishga qaratilgan.

G.S. Sallivan xavotirni qo'rquvdan farqlab, qo'rquv reallik bilan bog'liqligi va xavfdan ozod bo'lish uchun mobilizatsiyani ta'minlashini, teskari ravishda xavotir faollikning izdan chiqishiga sabab bo'lishini aytadi. Xavotir bolalik davridagi eng asosiy psixik zuriqish holatlaridan biri hisoblanadi.

Bunga ko'ra individda bolalik davridan stressga moyillik shakllanishi mumkin. Psixoanalitik yondashuvga asosan shaxs shakllanish bosqichlarida yoshlik davri (oral, anal va fallik davrlar) asosiy o'rinni egallaydi. Bola har bir rivojlanish davrini me'yoriy bosib o'tadi yoki frustrativ ta'sir asosida ma'lum davrda fiksatsiya hodisasi yuzaga keladi va bolada yoshlik davridan stressga moyillik saqlanib qoladi. Natijada katta yoshdagi inson ham stress holatida fiksatsiya hodisasi ta'sirida stressga moyillik saqlanib qolgan davrga regressiya qilinib bolalarga xos bo'lgan yig'lash, qo'lni so'rish kabi odatlarni namoyon etadi.

K.Xorni xavotir haqida o'ziga xos yondashuv olib boradi. Bolaga bo'lgan noto'g'ri munosabatlar bolalik davridan psixik zo'riqishlarning ortishi, "xavotir asosi" shakllanishi va ijtimoiy olamga nisbatan salbiy munosabat paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Bunday holatda shaxs doimiy psixik bosim va stress holatida yashab, uning keyingi hayotidagi asosiy maqsadi ushbu psixik bosimni engib o'tishga qaratiladi. Bu yo'nalishda individ boshqalarga qarshi bo'lish (agressiv), boshqalarga yon

berish (bo'ysinish) va boshqalardan uzoqroq bo'lish (alohida bo'lish) kabi xatti-harakat ko'rinishlarini namoyon etadi.

Shuni eslatib o'tish o'rinliki, K.Xorni shaxsiyatni talqin qilishda Z.Freydning qarashlaridan chiqib ketadi va keyinchalik uni inson xatti-harakatlari mexanizmlarini ikki tendensiyaga, ya'ni libidinal va tajovuzkorlikka, shuningdek, panseksualizmga kamaytirishga urinishi uchun keskin tanqid qiladi. Muallif inson mohiyatining asosini tug'ma tashvish hissida ko'radi, bu tuyg'u uning butun kelajak hayotiga rang berishi, mustahkamlanishi va aqliy faoliyatning ichki mulkiga aylanishini isbotlashga harakat qiladi.

A.Adler stressga moyillikni norasolik hissi paydo bo'lishi bilan tushuntiradi. Individda paydo bo'lgan norasolik hissi uni ushbu kechinmani engib o'tishga undaydi va hayot shakli shakllanishiga asos bo'ladi. Norasolik kechinmasi engib o'tilmasa ushbu kechinma kompleks darajasiga etib boradi va o'ziga ishonchsizlik, depressiya, doimiy stress kabi kechinmalar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

E.Erikson shaxs rivojlanishining me'yoriy va me'yordan og'ish yo'nalishlarini ajratgan. Shaxs rivojlanishining me'yoriy bosqichida bo'lishi individni psixik sog'lomligini ko'rsatadi. Me'yordan og'ish yo'nalishida har bir shaxs rivojlanish bosqichlariga xos salbiy hissiyotlar ajratilgan bo'lib, individ har bir bosqichda emotsional stress holatini kechiradi.

Umuman olganda, muallifning psixikaning irratsional (aqliy bilish jarayonlaridan tashqari) tarkibiy qismlari bo'lmish emotsiya, mayl va shu kabilar yordamida shaxs xulqini tahlil qiluvchi nazariyasi muhim ahamiyatga ega bo'lib, ta'lim-tarbiya jarayonida samarali foydalanish mumkin.

E.Fromm insoniyatning erkinlikka intilishini paradoks sifatida qaraydi hamda erkinlikka intilish bu tabiatdan yiroqlashish deb biladi. Tabiatdan yiroqlashish natijasida shaxs yolg'izlik, begonalashish va ma'nosizlik kabi kechinmalarni doimiy his qilishga majbur bo'ladi. Ushbu kechinmalar nevrotik xavotir kabi stressga moyillikni kuchaytiradi. Salbiy kechinmalardan qochish va yo'qotilgan xavfsizlikni tiklash uchun shaxs avtoritarianizm, destruktivlik va avtomat konformlik kabi psixik mexanizmlarni qo'llaydi.

X.Murrey shaxs psixologiyasiga oid prinsiplarida psixik bosimni kamaytirish borasidagi qarashlarga o'zgacha yondashuv olib boradi. Murrey har bir individning psixologik va fiziologik bosimni kamaytirishga intilishi borasidagi Freydning fikrlariga qo'shiladi, ammo bu qarash individ psixik bosimdan holi bo'lgan holatga intilishni anglatmaydi. Uning fikriga asosan, ushbu jarayon psixik bosimdan ozod holatga erishishdan ko'ra psixik bosimni kamaytirishdan mamnun bo'lishni anglatadi. Murrey psixik bosimdan ozod holatning o'zi stressning asosi ekanligini ta'kidlaydi. Individ doimo psixik bosimni pasaytirishga emas, balki ko'paytirishga asos bo'luvchi xursandchilik, faoliyat va xatti-harakatlarga ehtiyoj sezadi. Individ psixik bosimni kamaytirish orqali mamnuniyatni his qilish uchun uni yaratadi. Murrey aytganidek, inson tabiatining ideal holati doimo psixik bosimning ma'lum darajasini kamaytirishni namoyon etadi. Muallifning ushbu qarashi inson tabiatida psixik bosim

natijasida yuzaga keluvchi stress holatiga tabiiy moyillik mavjud ekanligini anglatadi.

R.Kettel o'zining shaxs xususiyatlari qarashida shaxs rivojlanish bosqichlariga xos xususiyatlarni keltiradi. Shaxs rivojlanishining uchinchi va to'rtinchi bosqichi o'smirlik va o'spirinlik davri bo'lib, 11-15 va 16 14-23 yosh davrlarini qamrab olgan. Ushbu davr qiyinchiliklar va stressga boy davr hisoblanadi. Stress va emotsional buzilishlarning asosi sifatida mustaqillikka intilish, o'zini tasdiqlash va o'zga jinsga intilish borasidagi nizolar hisoblanadi.

G.Ayzenk shaxs xulq-atvor genetik nazariyasida nevrotizm tipini kiritgan. Nevrotik shaxslar xavotirli, depressiv, zo'riqishlarga ega, irratsional va kayfiyati o'zgaruvchanligi bilan belgilanadi. Ularning o'zini baholashi past va aybdorlik hissi yuqori. Ayzenk ta'kidlashicha, nevrotizm ijtimoiy egallangan emas, tug'ma asosga ega, genetik mahsul hisoblanadi. Nevrotizm yuqori bo'lgan shaxslar avtonom nerv tizimi simpatik yo'nalishini nazorat qiluvchi miya markazlarining kuchli faolligini namoyon etadi. Bu tananing xavotir signali bo'lib, stress ta'sirlarga nafas olish, yurak urishi, muskullarda qon oqimi va adrenalin ajralishining ortishi bilan javob qaytaradi. Nevrotiklarda simpatik nerv tizimi engil stressorlarga ham juda yuqori ta'sirlanishi natijasida xronik giperta'sirchanlik yuzaga keladi. Ushbu holat deyarli barcha qiyin vaziyatlarga yuqori stress ta'sirchanlik bilan javob qaytarishga olib keladi. Barcha individda nevrotizm yoki emotsional stabillikka nisbatan genetik belgilanganlik mavjud bo'ladi.

Stressga madaniy-tarixiy yondashuv borasidagi T.G.Boxan tadqiqotida insonning ochiq tizim sifatidagi mavjudligi usuli bilan o'zini-o'zi rivojlantirish yo'lida paydo bo'luvchi qiyinchiliklar stress bosimni chaqirishi keltirilgan. Ichki yoki tashqi asosga ega bo'lgan psixologik stress inson imkoniyatining amalga ko'chishida bo'lgan to'siqlarga reaksiya sifatida paydo bo'ladi. Yoshlar o'z faoliyatida qiyin vaziyatlarni: ularning sodir bo'lish chastotasi, shaxsiy mukammallashuv imkoniyatlari, negativ kechinmalar pozitsiyasida kechiradi. Ishtirokchilar qiyin vaziyatlarni o'zini rivojlantirishga bo'lgan imkoniyat sifatida baholaydi. Qiyin vaziyatlardagi "kechinma va holatlar" o'zini nazorat qilish imkonsizligi, barqarorlikning buzilishi, salbiy emotsional va jismoniy holatlarda namoyon bo'ladi. Qiyin vaziyatlarda o'z shaxsini o'zgartirishga tayyorlik, o'ziga va tashqi muhitga nisbatan turli ko'rinishdagi faolliklarda irodaviy harakatlar namoyon etilishi xususiyati stress barqarorlikni ta'minlashning muhim psixologik sharti hisoblanadi. Qiyin vaziyatlarda passiv hamkorlik, o'zini ayblash, rad etish, hissiyotlarni bosish kabi koping-strategiyalar domianantalik qilishi muammoga fiksatsiyalanishni anglatib, bu o'zini realizatsiya qilishni chegaralaydi. Ishtirokchilarning 73 %da qiyin vaziyatlarda salbiy kechinma paydo bo'lishi va 93 %da salbiy holat dominantalik qilishi aniqlangan. Stress holati psixokorreksiyasi ikki yo'nalishda, ya'ni ontogenetik yo'nalganlik va muammoga yo'nalganlik nuqati-nazardan olib borilishi maqsadga muvofiq, degan xulosaga keladi.

Ta'kidlashimiz lozimki, stress holatidagi insonlar bilan ishlash davomida psixokorreksion blokni yaratish, ma'lum bir texnika va metodlarni qo'llash ushbu muammoni bartaraf etishda muhim hisoblanadi. U nihoyatda rang-barang yoki psixokoreksiyaning ma'lum bir yo'nalishida aks etgan bo'lishi mumkin. Asosiysi, bu dastlabki psixodiagnostik ma'lumotlarga tayangan holda psixokorreksiya ishida qaysi tezlik va jadallikda harakatlanish lozimligi, yo'nalishlarini belgilab olish hisoblanib, bu borada inson shaxsining ijtimoiy demografik omillari individual va yosh xususiyatlari stressli vaziyatning uning axamiyatlilik darajasi, ijtimoiy muxitdagi vaziyat xususiyatlari psixologik korreksiya jarayonida albatta inobatga olinishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Psixologiya mutaxassisligi uchun darslik. I kitob. «Universitet» T.: - 2002. 238 b.
2. Melnikova M.L. Psixologiya stressa: teoriya i praktika: uchebno-metodicheskoye posobiye. UrGPU. Yekaterinburg 2018. – 112 s.
3. Bodrov V.A. Psixologicheskiy stress: razvitiye ucheniya i sovremennoye sostoyaniye problemi. - M.: 2006.