



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

STRESS HAQIDAGI G‘OYALARNING RIVOJLANISHI

Latipova Xurshida Abdullayevna,

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat

Pedagogika Instituti stajyor- o‘qituvchisi.

E-mail: 932072202x@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqola psixologiyada stress haqidagi g‘oyalarning rivojlanishi haqida. Maqolada olimlar va ularning ilmiy nazariyalariga alohida to‘xtalib o‘tilgan.*

Kalit so‘zlari: *Gomeostaz, stress, psixika, ong, metabolizm, allostaz, reaksiya, stereotip, eustress, ruhiy stress, psixologik mexanizmlar, kognitiv nazariya, stress dinamikasi, stressor.*

Annotation: *This article is about the development of ideas of stress in psychology. The article is based on scientists and their scientific theories.*

Keyword: *homeostasis, stress, psyche, mind, metabolism, allostasis, reaction, stereotype, eustress, mental stress, psychological mechanisms, cognitive theory, stress dynamics, stressor.*

Yigirmanchi asrning boshlarida Garvard tibbiyot maktabida ishlagan taniqli psixolog Valter Kannon birinchi marta tananing stressga javobini tasvirlab berdi. U buni jang usuli deb atadi, uning fikricha bu usul samarali, chunki u har qanday harakatni amalga oshirish uchun safarbar qilish imkonini beradi. U doimiylikni saqlash qobiliyatini bildiruvchi “gomeostaz” (qadimgi yunoncha homoios - bir xil va stasis - holat) atamasini kiritdi. “Gomeostaz” so‘zi barqarorlik kuchi deb tarjima qilinadi. Psixosomatik muammolar bilan bog‘liq bo‘lgan keyingi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy jamiyatda jang reaksiyalari o‘z-o‘zidan inson salomatligi uchun tahdidga aylandi (Grinberg J., 2004), bu esa tadqiqotga qiziqishni faollashtirdi. Agar gomeostazni tananing ichki yaxlitligi va barqaror metabolizmni saqlash deb hisoblasak bunga ko‘ra zamonaviy tadqiqotchilar quyidagi kontseptsiyani kiritadilar: “Allostaz” o‘zgarishlarga tayyorlik holati sifatida stressga javob beradi va gomeostazga faqat allostaz mavjud bo‘lganda erishish mumkinligini ko‘rsatadi, ya‘ni o‘zgarish orqali barqarorlik hosil bo‘ladi.[166:2004]

R.R. Grinker, J.P. Shpigel (1945) birinchi bo‘lib “stress” atamasini uning texnik qo‘llanilishiga o‘xshash tarzda ishlatgan va stress orqali ular hayotning ba‘zi g‘ayrioddiy sharoitlari yoki talablarini, xususan, havo urushi va psixologik to‘qnashuvlar xavfi va shafqatsizligini tushunishgan. Shunday qilib, “stress” atamasi psixologiya va fiziologiyada patologik o‘zgarishni keltirib chiqaradigan tashqi omil ma‘nosida ishlatilgan. R. Lazarus ta‘kidlaganidek, atamaning bu talqini asosli bo‘lib, ko‘pchilik buni psixologiya va fiziologiyada keng tarqalgan gomeostaz tushunchasi bilan osongina bog‘laydi. Stress haqida xuddi shunday tushuncha yana bir olim M.B. Arnold (1960) tomonidan yaratilgan, u stressni “tananing normal ishlashini



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

buzadigan har qanday holat” deb ta’riflaydi. R. Lazarus psixologik ma’noda nima normal ekanligini aniqlash juda qiyin deb ta’kidlagan.[18:1994

Stress tushunchasini fiziologiyaga kiritgan G. Selye (1956) tashqi ogohlantiruvchi sharoitlarni stressorlar deb ataydi. Hayvonlarda stress omillari ta’sirida yuzaga kelgan holatlarni, ya’ni tashqi tasirlarga reaksiyalarni esa stress deb atagan. J. Meysonning fikricha, barcha stress omillarining umumiy jihati “bir butun sifatida olingan hayotiy vaziyatda tahdid yoki yoqimsiz omillar paydo bo’lganda yuzaga keladigan emotsional qo’zg’alish uchun mas’ul bo’lgan fiziologik apparat”ning faollashuvidir.[66:2006]

Stress tushunchasi fiziologiyada har qanday ta’sirga javoban tananing o’ziga xos bo’lmagan reaksiyasi (“umumiy moslashish sindromi”)ni ifodalash uchun paydo bo’lgan (G. Selye). Stress - bu stereotipik javob, tananing moslashuvchan reaksiyasidir. Stress ikki turda ifodalanadi - stress va eustress, ular odamga turli xil ta’sirlar bilan tavsiflanadi. G. Selye (1992) tadqiqotlariga ko’ra, eustress ijobiy, yoqimli, foydali deb hisoblanadi. Yoqimli stresslar Selyening fikricha o’zini namoyon qilishga intilish va maqsadlarida g’alaba qozonish bilan bog’liq bo’lib, “muvaffaqiyatsizlikning halokatli qayg’usi, umidsizlik, nafrat va qasos tashnaligidan” qochishga yordam beradi. U iztirobning asosiy manbayini hayotdan norozilikda, o’qishga hurmatsizlikda ko’radi.

Stressning mavjud ta’riflarining umumlashtirilgan tahlili shuni ko’rsatdiki, uning yagona ta’rifi mavjud emas. Shu bilan birga, ular uchun barcha tushunchalar tanada markazlashganligi va moslashuv, gomeostaz nuqtai nazaridan yozilishi odatiy holdir. Stress - bu atrof-muhitning har qanday harakatlariga tananing har qanday javobidir.[2006]

Yigirmanchi asrda stressni o’rganish endi ekstremal sharoitlar bilan chegaralanib qolmadi. (Lazarus R., Longis A., 1970, 1989). Davydova, A.V. Zaporjets, B.F. Lomov “odamda kundalik hayotda ham, alohida sharoitlarda ham eng murakkab, qiyin sharoitlarda faoliyat jarayonida yuzaga keladigan ruhiy stress holati” stress sifatida aniqlanadi deb aytib o’tishgan. Stress tananing reaksiyasi yoki holati sifatida emas, balki ong hodisasi sifatida qaraladigan hodisadir.[176:1984]

Stress haqidagi g’oyalarning rivojlanish tarixida R.Lazarus birinchi bo’lib fiziologik va psixologik stressning tabiatidagi farqlar muammosini qo’ydi va keyin esa tranzaksiya jarayoni, odamlar o’rtasidagi bitim sifatida ko’rib chiqishni taklif qildi. Stress muammosini tushunish uchun eng muhimi stress inson va atrof-muhit o’rtasidagi o’zaro ta’sir jarayoni sifatida ko’rib chiqila boshlandi.[352:2003]



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

Psixologik stressga kelsak, inson va atrof-muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir jarayonini psixologik tushuntirishga va stressning asosiy manbai sifatida noqulaylikni aniqlash eng asosiysi bo'lib hisoblanadi. R.Lazarning ta'kidlashicha, noqulay ta'rif faqat qo'zg'atuvchining xususiyatlariga asoslanishi mumkin emas. Berilgan qo'zg'atuvchi bilan o'zaro ta'sir qiluvchi tizim strukturasi xususiyatlarini hisobga olish kerak. R.Lazar "Faqat stress reaksiyasining tabiatini turli xil aqliy tuzilmalarga ega bo'lgan odamlarda ishlaydigan ruhiy jarayonlar bilan bog'lash orqali biz hodisaning kelib chiqishini tushuntirishga umid qilishimiz va ularni bashorat qilishimiz mumkin" (Lazarus R., 1989, p. 179) deb aytib o'tadi. Uning fikricha psixologik mexanizmlar, fiziologik jarayonlarga emas, balki psixologik jarayonlarga taalluqli bo'lgan fiziologikdan farqli xususiyatga ega bo'lishi kerak, – deb aytib o'tadi. R.Lazarusning kognitiv nazariyasida stress dinamik jarayonni anglatadi, bunda stress tahdidni baholash, o'z imkoniyatlarini va himoya qilish usullarini baholash orqali hosil bo'ladi. Shunday qilib, stressni o'rganishda stress psixologiyasi deb nomlangan yangi yo'nalish ochiladi.

1. Ilmiy tushunchalarda stress haqida yaxlit tushuncha mavjud emas, u turli sohalarga bo'linadi va qarama-qarshilik qutblarida lokalizatsiya qilinadi: tashqi (stressor) - obektiv, ichki (stress) - subektivdir. Stress inson va atrof-muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirning natijasi ekanligini va statik holat emas, balki jarayon ekanligini ta'kidlab, stressni ruhiy muammodan insoniy muammoga o'tkazishgan.[2006]
2. Psixika va ongni inson va atrof-muhit o'rtasidagi moslashish jarayonining tartibga soluvchisi sifatida gomeostatik tushunish zamonaviy odamning psixologik stressi va stressga chidamliligi muammosini qo'yishda yuzaga keladigan qiyinchiliklarning asosiy sababidir, bu o'z-o'zini rivojlantirish yo'li va jamiyatning yangi madaniy va tarixiy sharoitlarida omon qolishining asosiy sharti sifatida o'zini o'zi anglash istagidir.
3. Nazariy yondashuvlarning xilma-xilligi muammosi va stress tushunchasi transspektiv tahlil jarayonida hal qilinishi mumkin, bu esa stress haqidagi ilmiy ma'lumotlarni uning shakllanish dinamikasida tizimlashtirish imkonini beradi.

Bugungi zamonaviy dunyoda stress muammosi alohida ilmiy ahamiyatga ega bo'lib kelmoqda. Stress murakkab bo'lgan hodisalarning eng keng doirasini birlashtiradi bular: psixofiziologik, shaxsiy, ijtimoiy va boshqalar. Ushbu muammoning ko'p qirrali va murakkabligi stressni tadqiqot ob'ekti sifatida aniqlagan ko'plab ilmiy yo'nalishlarning paydo bo'lishiga olib keldi. Shunday qilib, stress



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIVDIN INTEGRACIYASI»

atamasındaqı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

tushunchasining shakllanishi uning bir-biridan sezilarli darajada farq qiladigan va ayni paytda bir-birini qaysidir ma'noda to'ldiradigan va rivojlantiradigan bir qator nazariya va modellarida o'z aksini topadi.

1. Stress - bu qochish yoki tajovuzkorlikka olib keladigan jismoniy yoki ijtimoiy muhitdagi hodisa yoki holat, tahdid qiluvchi sharoitlarni bartaraf etish yoki kamaytirish qarori. Shu ma'noda "stressorlar" xavf, tahdid, bosim, konflikt, umidsizlik va ekstremal vaziyat tushunchalariga o'xshash deb hisoblanadi.
2. Ushbu qoidalarni umumlashtirib, shuni ta'kidlash kerakki, faqat psixologik va fiziologik qobiliyatlarning chegara darajasiga yetgan odamning reaksiyasi stressli deb tan olinishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ababkov V.A., Perret M. Stressga moslashish. Nazariya asoslari, diagnostika, terapiya. SPb. : Rech, 2004. 166 b.
2. Abolin L.M. Stressga yondashuvlarning xilma-xilligi muammosi // Psixologik xavfsizlik bo'yicha 1-xalqaro forum materiallari. SPb., 2006. S. 64–66.
3. Antsyferova L. I. Qiyin hayot sharoitida shaxsiyat: qayta ko'rib chiqish, vaziyatlarni o'zgartirish va psixologik himoya // Psixologik jurnal. 1994. V. 15, No 1. S. 3–18.
4. Bodrov V.A. Psixologik stress: rivojlanish va engish. M., 2006 yil.
5. Yorqin D., Jons F. Stress. Nazariyalar, tadqiqotlar va afsonalar. SPb. :
6. Prime-EUROZNAK, 2003. 352 b.
7. bGanzen V.A. Psixologiyada tizim tavsiflari. L. : Leningrad nashriyoti. un-ta, 1984. 176 b.
8. Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс. – М., 1970.
9. Энциклопедический словарь. URL: <http://www.onlinedics.ru/slovar/bes.html>