

XORIJ OLIMLARINING ILMIY IZLANISHLARIDA STRESS MUAMMOSI

Eshmonov Otabek Baxriddin o‘g‘li

SamDU Amaliy psixologiya kafedrasi dotsenti, psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya. Mazkur maqolada xorij olimlari tomonidan olib borgan ilmiy izlanishlari natijasida stress masalasi borasidagi fikr-mulohazalari va stressga munosabatlarining xususiyatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: stress, stress muammosi, stressli holat, stress va emotsiya.

Аннотация. В статье освещаются взгляды зарубежных ученых на проблему стресса и особенности их отношения к стрессу как результат их научных исследований.

Ключевые слова: стресс, проблема стресса, стрессовая ситуация, стресс и эмоции.

Abstract. The article examines the views and attitudes of foreign scientists on the problem of stress, as well as the characteristics of their response to stress based on their scientific research.

Key words. Stress, stress problem, stressful situation, stress and emotions.

Zamonaviy psixologik adabiyotlarda “stress” va “stressga barqarorlik” atamalarining turli izohlari keltirilgan. Ingliz tilida tarjima qilingan “stress” so‘zi “iskanjaga olish, bosim, zo‘riqish” ma‘nolarini bildiradi. Psixologik lug‘atda stressga quyidagicha izoh berilgan: “inson yoki hayvonning kuchli ta’sir ostida paydo bo‘luvchi zo‘riqish holatidir” [6]. B.G.Mesheryakov tomonidan stressga quyidagicha ta’rif berilgan: stress - “insonning kundalik faoliyati jarayonida yuzaga keladigan bir muncha murakkab, qiyin sharoitlarda va muhim vaziyatlarda paydo bo‘ladigan psixik zo‘riqish holatidir”[4].

Shaxsning kundalik hayotida turli muammolarga va murakkab vaziyatlarga duch kelishi tabiiy hol hisoblanadi. Paydo bo‘lgan muammolar stressni yuzaga keltirib chiqaradi. Stresslarning haddan ziyot ortib ketishi inson salomatligining buzilishiga, psixik barqarorlikning izdan chiqishiga sabab bo‘ladi. Stress inson psixikasida bosimni, tanglikni hamda zo‘riqishni keltiradi. Ushbu termini G.Sele qo‘llagan bo‘lib, uning fikriga ko‘ra, stress organizmga ko‘rsatilgan tashqi ta’sirga nisbatan nospesifik javob

reaksiyasi yoki moslashuvning nospesifik simptomi hisoblanadi. Stressga qarshi ko‘rsatilgan ta’sirga bog‘liq holda stress ikki holatda yuzaga chiqadi. Agar stress insonga ijobiy ta’sir qilsa «eustress», salbiy ta’sir qilsa «distress» deyiladi. Eustress holati individga ijobiy ta’sir qilgan holda uni faoliyatini samarali bo‘lishiga olib kelsa, distress holati esa individga salbiy ta’sir qilgan holda uning psixik zo‘riqishiga sabab bo‘ladi [8].

Bizni fikrimizcha, G.Selening yuqoridagi stress borasida bildirgan fikrlari va ularning har biriga bildirilgan ilmiy psixologik ta’rifi muhim ahamiyat kasb etadi hamda mazkur bosqich bo‘yicha bilimga ega bo‘lish shaxsda yuzaga keladigan stresslarni boshqarish, qarshi kurashish va stressga moslashish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Odatda, stressni uyg‘otadigan omillar nihoyatda ko‘p bo‘lib, ularning ta’sir etish mexanizmlarini har tomonlama o‘rganib chiqish, turli-tuman distresslardan himoyalashda asqotadi.

Insonning psixik sohasi uning ijtimoiy hayotining faol jarayonida asosiy o‘rinni egallaydi va bunda aynan psixologik stress boshqaruv jarayonida muhim ahamiyatga ega. Psixologik stress shaxs psixikasida yuzaga kelayotgan jarayonlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, shaxs tomonidan o‘zining murakkab ekstremal holatini o‘ziga xos ko‘rinishda aks ettirishdan iborat bo‘lgan psixik holat bo‘lib, vaziyatning favquloddaligi, insonning yuzaga kelgan vaziyatga munosabati va uning murakkabligini baholashi bilan belgilanadi. Vaziyatning kutilmaganda o‘zgarishi, tayyorgarlikning yo‘qligi, vaqtni yetishmasligi, ishning yuqori ahamiyatga ega ekanligi, shuningdek, topshiriq uchun shaxsiy mas’uliyat kabi holatlar psixologik stressga olib keluvchi vaziyatlar hisoblanadi [5].

K.V.Sudakovning yuqoridagi bildirgan fikrlari asosida aytish mumkinki, inson stress holatiga tushganda bir qator psixologik belgilar bo‘lishi, vahima, qo‘rquv, hissiy tashvish va xovotir, charchoq, befarqlik, asabiylashish, sabrsizlik, norozilik, aybdorlik va yolg‘izlik hissi kabi holatlarni boshidan kechirishi mumkin. Shuningdek, shaxsning psixologik funksiyalarining o‘zgarishi, tafakkurning sekinlashuvi, diqqatning beqarorligi, xotiraning pasayishi kabi holatlar stressni boshqarish va unga qarshi kurashishda qarshi tura olish qilishi mumkin.

A.N.Amilina o‘zining «Stress i zashita ot stressa» nomli ilmiy asarida quyidagi fikrlarni bildiradi: «Psixologik stress muhim psixik holat sifatida individ tomonidan qiyin, ekstremal vaziyatlarni aks ettirish natijasida yuzaga kelgan holat hisoblanib, psixik aks ettirish faoliyat jarayoni bilan shartlanadi. Faoliyat jarayonida motivlar emotsional kechinmalar bilan to‘ldirilib, psixik bosim holati paydo bo‘lishi va

kechishida muhim o‘rin tutadi. Bu jarayon emotsional bosim yoki emotsional stress sifatida talqin qilinadi».

Shunga ko‘ra, psixologik stress hissiy stress va axborot stressi kabi turlariga ajratiladi. Hissiy stress ijtimoiy, psixologik, kasbiy xarakterga ega bo‘lgan ekstremal omillar ta’sirida yuzaga keluvchi kuchli psixofiziologik zo‘riqish holati hisoblanadi.

Bizning fikrimizcha, hissiy stresslar insonlar ish faoliyatida, hayotiy munosabatlarda salbiy psixologik holatlarni keltirib chiqaradi. U insonda quvvat va shaxsiy resurslarining yo‘qolishiga sabab bo‘lishi va insonlarning hayotga qiziqishini pasaytirishi, atrofdagi insonlarga nisbatan negativ munosabatni shakllanishi oqibatida faqat salbiy tarafini ko‘rishga olib kelishi mumkin. Aytish joizki, bunday holatlar shaxsda ish unumdorligining susayishi kuzatiladi, ishga bo‘lgan xohishning pasayishi, uning o‘ziga bo‘lgan bahosi va ishonchning yo‘qolishi, o‘zidan qoniqmaslik hissining kuchayishi kabi holatlar yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi.

L.A.Kitaev-Smik tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar natijasida quyidagi fikrlarni bildiradi: «Axborot stressini rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar ob’ektiv, sub’ektiv va ijtimoiy muhit ko‘rinishlariga ajratiladi».

Yuqorida keltirib o‘tilgan fikrlarga tayangan holda yoshlarni internet saytidan zarur axborotlarni olish, o‘rganish va tahlil qilishga yo‘naltirish, ommaviy axborot vositalari materiallarini o‘qish, o‘rganish va ularni amalda qo‘llashda samarali foydalanishlari uchun ularning psixologik tayyorlash, ommaviy axborot vositalari materiallarini to‘g‘ri idrok etishlari uchun tushuntirish ishlarini olib borish hamda axborot manbalariga nisbatan ijobiy yondoshishni shakllantirishga oid tadbirlarni o‘tkazish lozim.

Ye.P.Ilning fikriga ko‘ra, stresslarni shartli ravishda fiziologik va psixologik ko‘rinishlariga ajratish mumkin, chunki fiziologik stressda doimo psixik elementlar mavjud bo‘lsa, psixik stress esa fiziologik o‘zgarishsiz kechmaydi [2].

S.A.Razumov o‘zining ilmiy izlanishlari natijasida stressni to‘rt guruhga ajratgan bo‘lib, birinchidan, aktiv faoliyat stresslari – ekstremal, ish faoliyati, shaxs motivatsiyalari (bellashuvlar, tortishuvlar); ikkinchidan, baholash stressorlari – kelajak, hozirgi va o‘tgan faoliyatni baholash, oldindagi faoliyatdan xavfsirash, o‘tgan qiyinchiliklarni eslash; uchinchidan, faoliyatning nomuvofiqligi stressorlari – ajralish stresslari (oiladagi nizolar, ishdagi qiyinchiliklar), kundalik muloqot yoki faoliyatdan chegaralovchi kasallik, fiziologik nuqsonlar; to‘rtinchidan, jismoniy va tabiiy stressorlar – jismoniy jarohatlar, qorong‘ulik, qattiq ovoz, balandlik, issiqlik, zilzila va boshqalar.

Ko‘pchilik psixologik olimlar o‘z izlanishlariga asoslanib, stress holatini

quyidagi belgilarini ko‘rsatib o‘tganlar: birinchidan, stressning somatik belgilari: yurak urishi, siqilish, ko‘krak og‘rishi, ovqat hazm qilishdagi qiyinchilik, nafas olishning qiyinchiligi, ko‘p terlash, oshqozon va ichak kasalliklari, qayd qilish, qaltirash, titrash, teridagi allergiya, hushdan ketish, gripp, eski kasallikni qaydishi, ich qotishi, tez-tez shamollash va boshqalar; ikkinchidan, stressning emotsional belgilari: kayfiyat o‘zgarishi, xavotirlanish (tez-tez), tez jahl chiqishi, emotsional zo‘riqish, loqaydlik, asabiylashish, o‘zini yordamsiz his qilish, o‘ziga ishonch yo‘qolishi, o‘zini past baholash, diqqatning pasayishi; uchinchidan, stressning hulq-atvor belgilari: harakatning nomutanosibligi, zo‘r berishning kuchayishi, yomon ishlash, chekish (tez-tez), ichkilikka zo‘r berish, dorilarga bog‘lanib qolish, ovqat ko‘p yeyish yoki ishtahasizlik, uyqudagi muammolar, vaqtni yaxshi rejalashtira olmaslik, muomaladagi o‘zgarishlar, yolg‘izlikka intilish, ishlarni orqaga surish, o‘ziga e‘tibor bermaslik va to‘rtinchidan, stressning kognitiv belgilari: diqqatning yo‘nalganligini susayishi, diqqatni buzilishi, xotiraning pasayishi, reaksiyaning nazorat qilinmasligi, xatolarning ko‘payishi, rejalashtirish qobiliyatining pasayishi va hokazolar.

Nazarimizda, yuqorida keltirilgan stress belgilari insonning jismoniy va aqliy yuklamalarining me‘yoridan oshishi favqulotda holatlarda, chorasiz qolganda, yechim topishga qiynalgan va hissiy zo‘riqish vaqtida namoyon bo‘ladi, bu esa inson oldiga katta muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli, har bir inson stressni aniqlash va unga qarshi kurashish malakasini egallashi uchun psixologik bilimlardan xabardor bo‘lishi lozim.

S.A.Babanov o‘zining «Professionalnoe faktorı i stress» nomli maqolasida stressning hissiy so‘nish sindromiga to‘xtalib, quyidagi fikrlarni bildiradi: «Stress bilan bog‘liq hissiy bosimning ortishi shaxsda xavotir, depressiya, hissiy so‘nish sindromi, psixosomatik buzilishlarning namoyon bo‘lishiga olib keladi. Hissiy so‘nish sindromining rivojlanishida muhim bo‘lgan uchta asosiy omillar bo‘lib, birinchisi – shaxsiy omillar psixologik beqaror, introvert, fanatiklik kabi xususiyatlar bilan ifodalanadi. Ikkinchi omil – hissiy so‘nishda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi hamda mas’uliyat jarayoni hissiy so‘nish sindromi rivojlanishini chegaralaydi. Mas’uliyatning noaniqligi esa ish yuklamasining ko‘p emasligidan qat’iy nazar, mazkur omilning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Shuningdek, jarayonda o‘zaro hamkorlik, uyg‘unlikni yo‘qligi hamda nizolarning mavjudligi hissiy so‘nish sindromi rivojlanishiga imkon beradi. Hissiy so‘nishga sabab bo‘luvchi uchinchi omil – tashkiliy omillar yuklamaning yuqoriligi, ijtimoiy yordam hamda rag‘batlantirishni yetarli emasligi, faoliyatning bir xilligi va istiqbolning mavhumligi kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi» [9].

D.M.Gushin o‘zining tadqiqot ishlarida stress – frustrativ holatlarni akmeologik profilaktika qilish ahamiyatini o‘rgangan bo‘lib, unda stress – frustrativ holatlarga barqarorlik, psixik bosim darajasi, shaxs xususiyatlari va frustrativ holatlar turiga bog‘liq ekanligi haqida fikr yuritgan. Shuningdek, u turli ko‘rinishdagi frustrativ vaziyatlarni ajratib ko‘rsatgan: maqsadga erishish yoki ehtiyojni ta‘minlashda kerakli vositaning yo‘qligi, yaqin kishisini yo‘qotish, nizo va boshqalar. Shu bilan birga, stressning frustratsion holati turli to‘siqlar ko‘rinishida bo‘lishi mumkinligini ham ta‘kidlaydi, ular passiv yoki aktiv tashqi qarshiliklar, passiv yoki aktiv ichki qarshiliklar. Stress – frustratsiyalar ta‘sirida stress holatida kuchli reaksiya, moslashuvchan, nevrotik reaksiyalar, ya‘ni xavotir, isterika, fobiya, depressiya, ipoxondriya, nevrosteniya kabi psixologik buzilishlarni kuzatish mumkin [1].

O.V.Lozgacheva o‘zining dissertatsion ishlarida talabalar kasbiy kamolotida stressga barqarorlikni shakllantirish borasida ilmiy izlanishlar o‘tkazgan. O‘zining tadqiqot ishi natijalariga asoslangan holda stressga barqarorlikning nazorat, adekvatlik darajasi, muloqot kompetentligi, axloqiy me‘yor, psixik barqarorlik va hissiy qulaylik kabi xususiyatlar bilan aloqadorligini ta‘kidlaydi. Shuningdek, u ilmiy tadqiqoti natijasida talabalarda stress barqarorligiga xavotir, o‘zini baholash, muvaffaqiyatsizlikdan qochish, muloqot malakalarining rivojlanganligi ham ma‘lum darajada ta‘sir ko‘rsatishi haqida fikr bildiradi [3].

Aytish mumkinki, muallifning olg‘a surgan konsepsiyasida stressga barqarorlik insonning kundalik hayotiy jarayonidagi ekstremal omillar ta‘siriga moslashishning zaruriyat ekanligi bilan tasniflanadigan insonning murakkab xislati bo‘lib, ularning faolligi organizm va shaxs psixikasining funksional holati ko‘rsatkichlarida yuzaga kelishi nazarda tutiladi.

Sport psixologiyasi sohasida ilmiy izlanishlar olib borgan olimlardan biri A.S.Puni sportga ixtisoslashgan oliy o‘quv yurtlarida tahsil olayotgan sportchi talabalarning imtihon va musobaqalardan oldingi aqliy mobil tayyorgarlik darajasiga e‘tibor qaratgan. Uning fikriga ko‘ra, bu holatlar boshqa faoliyat sohalarida ham uchraydi, ayniqsa aqliy faoliyat bilan shug‘ullanuvchi shaxlarda ham uchraydi, bu holatga muallif talabalarning imtihon oldi tayyorgarlik olimning katta anjumanlarda, nufuzli doirada ilmiy ishini ma‘ruza qilishdan oldingi va dissertatsiyani himoya qilishdan oldingi jarayonlarni misol qilib ko‘rsatadi. U bu holatni bir necha soatdan tortib bir necha kungacha davom etishi mumkinligini ta‘kidlab, bu vaqtda inson yuzaga keladigan barcha qiyinchiliklarga chiday olishini va u o‘zini shu vaziyatga tayyorlaydi deb aytadi. Bu tayyorgarlik salbiy hissiy holatga tushmaslik uchun shaxsdan katta iroda

kuchini talab etadi. Bu holatda insonning hatti-harakati muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlikka emas, balki o‘z harakatlarini nazorat qilishga yo‘nalgan bo‘ladi va u mazkur faoliyat jarayonida muvaffaqiyatga erishish uchun o‘zidagi barcha imkoniyatlarni to‘liq sarflashga harakat qilishida namoyon bo‘ladi [7].

Aytish joizki, stress holatidagi odamlar bilan ishlash jarayonida ushbu muammoni bartaraf etish uchun psixokorreksiya tegishli usullar, psixologik o‘yinlardan foydalanish muhim hisoblanadi. U ko‘p variantli yoki tuzatuvchi va rivojlantiruvchi yo‘nalishda ham qo‘llanilishi mumkin. Asosiysi, bu dastlabki tashxis ma’lumotlariga asoslanib, psixokorreksiya yo‘nalishlarini aniqlab olishi va shaxsning ijtimoiy-demografik, individual va yosh xususiyatlari, stressli holatning ahamiyatlik darajasi, ijtimoiy muhitdagi vaziyat xususiyatlari psixokorreksiya jarayonida hisobga olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Demak, xulosa sifatida aytish mumkinki, psixologiyada stress muammosi borasida olib borilgan tadqiqot ishlarida uning paydo bo‘lishi, bosqichlari sifatida xavotirlik, rezistentlik va tugash bosqichlari, stressning fiziologik hamda psixologik turlari, stressning somatik, hissiy, xulq-atvor va kognitiv belgilari to‘g‘risida fikr-mulohazalar va g‘oyalar ilgari surilgan.

Shuningdek, ko‘plab xorijiy olimlarning ilmiy izlanishlari asosida stress borasida bir qator yondashuvlar, jumladan stressning namoyon bo‘lishida shaxsning ichki va tashqi ta’siri, stressga moyillikning irsiy jihatlari, stressga qarshilik ko‘rsatish, stressning paydo bo‘lishida xavotirlanish holatlarining nazariy jihatlari asoslab berilgan. Stress muammosi bo‘yicha rus psixologlarining tadqiqot ishlarida stressga frustratsion yondashuv, stressga barqarorlik holati, stressda reaktiv xavotirlik omillari, stress holatini o‘quv va imtihon jarayoniga ta’siri, stressning hissiy holati, faollikka va kayfiyatga ta’siri masalalari ilmiy jihatdan o‘rganilgan va ilmiy g‘oyalar, tavsiyalar, ko‘rsatmalar ishlab chiqilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Гушин Д.М. Акмеологическая профилактика стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений. Авторефер. дисс. канд. психол. наук. 19.00.13 -М. 2013.
2. Илин Е.П. Психофизиология состояний человека. - СПб.: Питер, 2005. - 412 с.
3. Лозгачева, О.В, Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации. Дис.... канд. психол. наук: 19.00.03. -Екатеринбург, 2004. 189 с.
4. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь/ Б.Г.Мещеряков. -М.:



Прайм-Еврознак, 2008.-421с.

5. Психоэмоциональный стресс. Под ред. К.В.Судакова. М, 1992. 236с.

6. Психология: Словарь. Под ред. А.В.Петровского и М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат. 1990. - 315 с.

7. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности к соревнованиям в спорте //Психология и современный спорт. - М., 1993. – С. 12-24.

8. Селе Г. Стресс без дистресса. -М.: Прогресс, 1979, 124 с.

9. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: Автореф. дис.... канд. наук. -М., 2001.