

ЭКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛАРДА СТРЕССБАРДОШЛИЛИК ТУШУНЧАСИ

О.Р.Авезов

БухДУ мустақил изланувчиси.

Аннотация:

Ушбу мақолада экстремал вазиятларда стрессбардошлилик тушунчаси дунё олимларининг тадқиқотлари асосида илмий назарий таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: С.В. Субботин, В.А.Бодров,Б.Х. Варданян,биологик, физиологик ва психологик гомеостазаан,илмий адабиётлар,кутилмаган, ўта мураккаб, кам стереотипик вазифалар ва ҳоказо.

Психология соҳасида стрессбардошлилик муаммосига бағишланган илмий муаммолар ҳамда фаннинг барча йўналишларини батафсил ўрганишга мўлжалланган илмий адабиётлар етарли бўлмасида, бугунги кунда фан оламида ва жамият тараққиётида стрессбардошлилик муаммосини тадқиқ қилишнинг зарурлигини кўрсата олувчи ва унинг методологик асосларини очиқ берувчи илмий тадқиқотлар олиб борилганлигини алоҳида қайд этиш мумкин.

Ҳозирги вақтда психология фанида "стрессбардошлилик" тушунчасининг турли хил таърифлари ишлаб чиқилган. Шундай қилиб, "стрессбардошлилик" атамаси остида С.В. Субботин (1992) ҳиссий барқарорлик, стрессга психологик қаршилик, стрессга чидамлилик, умидсизликка бардошлик каби ўзига хос таркибий қисмларни тушунади. Стрессга чидамлилик феноменининг бундай кўриниши жуда кенг тарқалган. Мухандислик психологиясида стрессга чидамлилик муаммоси экстремал (махсус) шароитларда инсон операторининг барқарорлиги сифатида каралади, бу ерда унинг учта жиҳати бирлаштирилган ҳолда таҳлил қилинади:

Объектив

Физиологик

Психологик.

В.А.Бодров (1998) таъкидлашича, барқарорликни субъектив самарали таҳлил қилиш, меҳнат мавзусидаги ўзгаришларни, унинг самарадорлиги ва сифатини тавсифловчи фаолиятнинг натижавий параметрларини ақс эттирса, у ҳолда физиологик ва психологик ёндашувлар барқарор фаолиятни; қўллаб қувватлаш ва таъминлаш жараёнини белгилайди. Б.Х. Варданян (1983) стрессга чидамлиликни ақлий фаолиятнинг барча таркибий қисмларининг, шу жумладан ҳиссий фаолиятнинг махсус ўзаро таъсири сифатида белгилайди: "Стрессга қарши курашиш эмоционал ҳолатдаги ақлий фаолиятнинг барча таркибий қисмлари ўртасида уйғун муносабатни таъминлайдиган шахсий хусусият сифатида аниқланиши мумкин ва шу билан

фаолиятни мувоффақиятли амалга оширишга ҳисса қўшади". Стрессга чидамлилиқнинг муҳим жиҳатларидан бири тўғрисида П. Б. Зилберман (1984) таъкидлаганидек, барқарорлик ўзгарувчан вазиятга мос акс этиришнинг етишмаслиги, мослашувчанлик етишмаслигидан далолат берувчи тушунарсиз ҳодиса бўлиши мумкин. У стрессга бардошлиликни ўз изоҳида қуйидагича таклиф қилади, "... шахснинг ақлий фаолиятининг ҳиссий, ихтиёрий, интеллектуал ва мотивацион таркибий қисмларининг бундай ўзаро таъсири билан тавсифланганда, мураккаб ҳиссий муҳитда шахснинг ўз мақсадига оптимал тарзда, муваффақиятли эришишидир. В.С. Мерлиннинг (1986) интеграл шахс назарияси нуқтаи назаридан стрессга чидамлилиқнинг яқин таърифида С.В.Субботиннинг: "Стрессга бардошлик - бу индивидуал психологик хусусият бўлиб, ажралмас индивиднинг кўп даражали хусусиятларининг ўзига хос ўзаро боғлиқлигидан иборат бўлиб, бу тизимнинг биологик, физиологик ва психологик гомеостазасини таъминлайди ҳамда ҳаёт ва фаолиятнинг турли шароитларида субъектнинг атроф-муҳит билан мақбул ўзаро таъсирга олиб келади." деган диссертация тадқиқотларини таклиф қилади¹. Стрессга чидамлилиқнинг юқоридаги барча таърифларидан келиб чиқиб, ушбу ҳодиса (сифат, хусусият, мулк), асосан, фаолиятнинг самарадорлигига (мувоффақиятига) таъсир этувчи хусусият сифатида функционал нуқтаи назардан кўриб чиқилади. Фақатгина Б.Х. Варданян ва С.В. Субботин таърифларида стрессга чидамлилиқнинг иккиламчи табиати ғоясини кузатиш мумкин. Бу хусусият стрессга чидамлилиқни фаолият натижасига таъсир этувчи хусусият сифатида (мувоффақият-мувоффақиятсизлик) ва тизим сифатида, инсоннинг гомеостазини таъминловчи хусусият сифатида кўриб чиқишда намоён бўлади. Ушбу позициялардан стрессга қаршилик, фаолиятли (ташқи) ва шахсий (ички) кўрсаткичлар сифатида кўриб чиқилиши мумкин. Стрессга чидамлилиқнинг "ички" шахсий таркибий қисми, агар субъектнинг имкониятлари маълум бир фаолиятнинг шартлари ва талабларига жавоб бермаса фаол бўлади. Ушбу компонентнинг роли одамни стресс омилларидан ҳимоя қилиш учун бундай тизимни ишлаб чиқишдир, бу эса инсоннинг барқарорлигини (хавфсизлигини) хафагарчилик ҳолатининг ривожланишидан ҳимоя қилади².

Айтиш мумкинки, кутилмаган, ўта мураккаб, кам стереотипик вазифалар билан тўйинган экстремал ишларда юқори шовқин иммунитетини ва стрессга қарши туришни таъминлайдиган кучли, ҳаракатчан ва мувозанатли асаб тизимига эга бўлган одамлар учун катта имкониятлар мавжуд. Аммо бу ҳолат стресснинг генларига эга бўлган касбий фаолиятнинг барча турлари учун тоқат қилиб бўлмайди, бунда фаолиятнинг

¹ Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. п. М.: Наука, 1974. п С. 138-172.

² Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / С.В. Субботин. - Пермь, 1992. - 152 с.

самарадорлиги ва касбий стресс омилларига қарши курашиш фаолият субъектининг шахсий ва операцион хусусиятлари воситасида амалга оширилади.

Шахснинг энг муҳим хусусиятлари ва уларнинг мураккаб шаклларининг умумийлиги энг интегратив шаклда темперамент кўринишида намоён бўлади. Шахс ҳақидаги таълимот тарихида тадқиқотчилар темпераментнинг намоён бўлишини белгиловчи омилларни ҳисобга олган ҳолда темпераментнинг турли назарияларини илгари сурдилар.

Айзенкнинг (1960) фикрига кўра, темперамент икки чизиқли-ортодоксал симптом комплекслари билан ажралиб туради: экстраверсион, интроверсион ва невротизм. Улар доимий ва нормал таксимотга эга.

Р. Кеттелл шахсиятнинг умумий тузилишида мустақил ва автоном бўлган темперамент ва характерга боғлиқ бўлган бир қатор омилларни аниқлади³. Бошқа бир олимлар гурури (К.Г. Жунг, 1995; Г.В. Аллпорт, 1937) темперамент турларининг мавжудлигини тан олади ва уни индивидуал фарқларнинг оралик, сифатий тавсифи деб билади. Бир вақтлар конституциявий тузилиш хусусиятларидаги индивидуал фарқларнинг асосини кўриб чиққан темпераментнинг морфологик назариялари кенг тарқалди (Е. Кретчмер; В. Шелдон).

Назарий жиҳатдан И.П. Павловнинг (1951) анча оқланган таълимоти бу хатти-харакатларнинг психофизиологик хусусиятларини белгиловчи субстратни ифодаловчи асаб тизимидир. И.П.Павловнинг таълимотларини ривожлантиришда В.Д. Небылицын темперамент тузилишидаги учта асосий таркибий қисмни аниқлайди: инсоннинг умумий ақлий фаолияти; восита компоненти; "Ҳиссийлик" (сезгирлик, таъсирчанлик, ҳиссий қобилият).

В.С. Мерлин темперамент тури остида темпераментнинг маълум хусусиятларининг ўзаро боғлиқлик моделини тушунади.

Унга қуйидаги ақлий хусусиятлар киради:

сезгирлик;

ҳиссий кўзгалувчанлик;

фаолият; реактивлик;

фаоллик ва реактивлик нисбати;

реакциялар тезлиги;

каттиклик-пластиклик;

экстравертлик-интровертлик.

Полшалик психолог Ж. Рейковский эмоционал барқарорликнинг реактивликка боғлиқлиги тўғрисида маълумотларга асосланади. А.В. Махнач ва Ю.В. Бушов (1988) стресснинг кечишини аниқлайдиган бир қатор темпераментли хусусиятларини

³ Eysenk, H.J. Biological aspects of personality / H.J. Eysenk. - London, 1965.

аниқлайди: экстраверсия, қаттиқлик, таъсирчанлик, асабий ҳолатлардаги реакциялар йуналиши типи деб ҳисоблайди.

Стрессга бардошлилик ва саломатлик. Б.Б.Величковскийни изланишларида стрессга индивидуал қаршилик даражаси ва инсон фаровонлигининг турли жиҳатлари ўртасидаги доимий алоқалар аниқланди. Хусусан, стрессга индивидуал юқори қаршилик, текширувдан олдинги олти ойлик даврда ўткир касалликларнинг ривожланиш эҳтимолини пасайишига олиб келади, шунингдек стрессга индивидуал юқори қаршилик сурункали касалликларнинг ривожланиш хавфини сусайтириш билан боғлиқ эканлиги аниқланди.

Хулқ-атвор даражасида, одамнинг стрессга юқори даражада қаршилик кўрсатиши, чекиш ва спиртли ичимликларни камроқ истеъмол қилиш каби стрессни енгиб ўтишнинг кам учрайдиган шакллари намоён қилади. Ушбу "ёмон одатлар" нинг ўзига хос хавфи шундан иборатки, улар қисқа муддатда муайян енгиликни келтириб чиқаради, натижада улар соматик саломатликнинг сезиларли даражада ёмонлашишига олиб келади ва одамнинг стрессга қарши туриш қобилиятини сезиларли даражада камайтиради.

Тренинглари шуни курсатдики, одамнинг стрессга нисбатан юқори қаршилик кўрсатиши, чекишга нисбатан паст қаршилик кўрсатадиган одамларга қараганда чекиш ва алкоголь ичимликларни камроқ истеъмол қилишади.

Умуман олганда, стрессга индивидуал юқори қаршилик кўрсатадиган одамлар соғлом турмуш тарзи билан ажралиб туради, бу иш ва дам олиш режимига ҳамда жисмоний машқларнинг мунтазамлигига мувофиқ намоён бўлади. Стрессга индивидуал қаршилик даражаси ва сурункали психологик стресснинг энг хавфли оқибатларидан бири ўртасидаги ишончли боғлиқлик ҳам аниқланди. Бу - психологик сўниш синдромидир.

Шундай қилиб, стрессга нисбатан юқори индивидуал қаршилик, бу мураккаб комплексли психологик касалликнинг олдини олишни огоҳлатиришда катта, балки энг муҳим марказий рол уйнайди. Бу нафақат инсоннинг ҳаёт сифатини кескин пасайишига олиб келади, балки унинг касбий, шахслараро муносабатларга бўлган муносабатининг яхлитлигини сезиларли даражада камайтиради. Иккинчиси жамият фаровонлигига таҳдид соладиган хавфли вазиятларнинг пайдо бўлиши хавфининг ошишига олиб келиши мумкин. Умуман олганда, психологик стресснинг салбий оқибатлари ривожланишининг олдини олишда стрессга индивидуал қаршилик кўрсатишнинг роли аниқланди. Шундай қилиб, стрессга индивидуал қаршилик кўрсатиш "ютиш вазифасини" бажаради, мавжуд объектив стрессорларнинг таъсирини нейтраллаштиради, бу эса узоқ умр кўриш қийин бўлган тақдирда ҳам юқори руҳий ва соматик саломатликни сақлашга имкон беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Аvezов О.Р. Экстремал вазиятларда психологик хизмат Дарслик, "КАМОЛЮТ" нашриёти, 2023 йил. 332 бет.
2. Avezov O.R. Psychological relations between family members. Scientific Journal Impact Factor. VOLUME 2 | ISSUE 2. ISSN 2181-1784. SJIF 2022: 5.947 February 2022 www.oriens.uz. P-945-949
3. Avezov O.R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency. and Extreme Emergencies AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022. <https://www.grnjournals.us/index.php/AJSHR/artisle/view/714>
4. Аvezов О.Р. Девиант хулқ-атвор психологияси. Дарслик, " Бухоро вилояти босмахонаси" нашриёти, 2019 йил. 495 бет.
5. Аvezов О.Р. Рол волевих процессов в формировании личности. Психология XXI столетия. Ярославл, 2017й. Б.17-20
6. Ahmadovich K. H., Zokirovna Z. A. G. THE PROBLEM OF HUMAN EDUCATION AND MORALITY IN FOLKLORE //Gospodarka i Innowacje. – 2022. – Т. 25. – С. 133-137.
7. Ahmadovich K. H., Nodirkulovna A. I. Theory of Fairy Tales in Primary Grades, The Nature of the Fairy Tale Genre //American Journal of Social and Humanitarian Research. – 2022. – Т. 3. – №. 7. – С. 130-133.
8. Ahmadovich H. H. Expression of Folklorisms in the Works of Ghafur Ghulam //European Journal of Life Safety and Stability (2660-9).
9. K K Akhmadovich, O B Togmurodovich NEW STAGES AND PRACTICAL CONDITIONS FOR CREATING NATIONAL TEXTBOOKS AND ALPHABET BOOKS.Conferencea, 54-58.
10. K K Akhmadovich, SG Badriddinova THE CONCEPT OF READING, SPECIAL FEATURES OF CHILDREN'S READING E Conferencea, 28-33.630). – 2022. – Т. 14. – С. 101-105.