

STRESS JARAYONIDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMINING NAMOYON BO'LISHI

Quvondiqov Sobirbek Abdurasul o'g'li

Sirdaryo viloyati Sayxunobod tumani 12-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stressli vaziyatlarda o'smirlarda himoya mexanizmlari, koping xulq-atvorning namoyon bo'lishi sohasida olib borilgan izlanishlar asosida to'plangan ma'lumotlarga tayangan holda ilmiy mushohada yuritilgan bo'lib, asosan xorij psixolog olimlarining bu boradagi psixologik qarashlari o'rtasidagi aloqadorlik tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: koping xulq-atvor, koping strategiya, yenga olish, himoya mexanizmi, "ikki omil" nazariyasi, "enga olish xulq-atvori

KIRISH

Ko'pgina olimlar stressli, inqirozli vaziyatlar tushunchalarini tadqiq eta turib, ularga xos alohida nazariyaning mavjud emasligini, shu munosabat bilan mazkur tushunchalarning umumqabul qilingan ta'riflari ham yo'qligini ta'kidlab o'tadilar [V.L. Bodrov, 1995]. Tabiiyki, ular stressni tushunishda bir nechta yondashuvlarni ajratib ko'rsatadilar. Stressni stimul, javob reaksiyasi va transaksiya sifatida qarash mumkin. Ana shu yondashuvlarga mos ravishda mavjud bo'lgan stress modellari stimulli model, javob reaksiya va transakt modellarga bo'linadi.

Stimulli modellar. Bunga shunday modellar kiritiladiki, bu modellar stressning shaxs zo'riqishiga olib keluvchi psixologik talab sifatida qarab chiqadilar. Stress bunda mustaqil o'zgaruvchi, atrof-muhitning ob'ektiv xossasi sifatida qaraladi. Stimulli yondashuv hojalarini rivojlantirgan holda bir qator mualliflar: "Stress bu - inson bilan yuz beruvchi holat, uning ichidagi sabablar yig'indisi yoki simptomlar yig'indisi emas", deb e'tirof etadilar. Stress har doim optimal sharoitlardan og'ish yuz berganda va inson bu og'ishni yenga olmagan holatlarda yoki qiyinchilik bilan yenganida yuzaga keladi.

Stress analiziga stimulli yondashuvda ko‘proq ergonomik tadqiqotlarga xosdir. Qo‘zg‘alishning psixofiziologik tushunchasini qo‘llagan holda bu yondashuv tashqi muhitning faoliyatni bajarish darajasiga ta‘sirini tahlil qilish uchun ishlatiladi. Ushbu yondashuv tarafdorlarining tadqiqotlarida psixofiziologik va ijtimoiy-psixologik usullar yordamida insonga zo‘riqish (stress) ta‘siri tadqiq etilgan. Qarab chiqilayotgan yondashuv doirasida “stressogen” deb tasniflangan 8 ta vaziyat tiplari ajratib ko‘rsatiladi: axborotni qayta ishlashning katta tezligi; guruhiy bosim; frustratsiya, zararli tashqi ta‘sirilar; boshdan kechirilayotgan xavf-xatar; fiziologik faoliyatning buzilishi; izolyatsiya; to‘siqlar. Stimulli modellarda tasdiqlanishicha, hayotiy voqealar guruhi ko‘rinishidagi stress, stress simptomlari, ko‘pincha, kasalliklarga olib keladi. Shunday qilib, stimulli modelda asosiy diqqat- e‘tibor stress omillarini yoki stressorlarni tadqiq etishga qaratiladi. Qayta javob berish modeli tarafdorlari stressni jamiyat va atrof-muhit talablariga fiziologik javob reaksiyasi sifatida talqin etadilar. Bu model namoyondalaridan bo‘lgan G.Sele, D.Mexanik (1992) va X.Volflar (1993) ham stressni javob reaksiyasi sifatida baholaydilar. X.Volf stressni organizmning dinamik holati sifatida talqin etib, uni moslashish talablariga javob reaksiyasi sifatida rivojlanishini ta‘kidlaydi. Bu model namoyandalari organizmning fiziologik mobilizatsiyasi stressli vaziyatlarni boshqarish uchun o‘ta muhim ekanligini qayd etganlar. T.Koks (1995) fikricha, yuqorida zikr etilgan yondashuvlarning har ikkalasida ham bir qator kamchiliklar mavjud. Ular mexanistik xarakterda bo‘lib, insonni stress ta‘sirining passiv ob‘ekti sifatida qaraydilar. Shuningdek, ular ko‘pincha psixologik jarayonlar kechishining individual xususiyatlariga urg‘u beradilar. Bundan tashqari, mazkur modellarda stressli vaziyatlarni yengishdagi psixologik resurslar tadqiq qilinmagan. Stressning transakt modellari o‘z navbatida stressni shaxs va atrof muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta‘sir deb qaraydilar. Stress xarakteristikasini talqin eta turib, ular fiziologik va psixik stress holatlarini ajratadilar, bu holatlarni tafovutlovchi asosiy xususiyat psixik stress yuzaga kelishi uchun zarur bo‘lgan xavf-xatarni idrok qilishdir. Bu zvenoning kiritilishi stimolni baholash kognitiv jarayonlarining qatnashuvi yordamida xavf-xatar soluvchi omillarni anglashni, bo‘lajak xavfni oldindan ko‘ra oluvchi ma‘lum vaziyatda xavf- xatarni his qilishning shaxs xususiyatlari va avvalgi tajribaga bog‘liqligini taqozo

etadi. Transakt model namoyandalari inson faolligini aniqlashda uning kognitiv qobiliyati hal qiluvchi rol o'ynashini alohida ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, stress vaziyatida faqat, shaxsda emas, balki atrof-muhit va shaxs o'rtasidagi o'zaro ta'sirlashuv yuz beradi.

Koping shartli stress - inson holati, noma'qul ta'sirotlarga javob sifatida yuzaga keladigan fiziologik, psixologik va xulq-atvor darajasidagi noan'anaviy javob reaksiyasidir. Binobarin, yengish stressli vaziyat bilan o'zaro ta'sirga kirishishning individual usuli bo'lib, o'zgaruvchan va uch omilga, ya'ni sub'ekt shaxsi, real vaziyat va qo'llab quvvatlash bilan bog'liq yengishga yo'nalgan kuchdir. Kopingning inson hayotidagi psixologik ahamiyati shundaki, insonning vaziyat talablariga samarali moslashishi uchun, uni egallashi uchun, bu talablarni zaiflashtirishi yoki yumshatishi, ulardan qochishi yoki ularga adaptatsiyaga harakat qilishi va shu tariqa vaziyatning stressli ta'sirini asta-sekin yo'qotishi lozim. Koping-xulq-atvor ikkita funksiyani bajaradi: muammoli vaziyatda, shaxs va muhit o'rtasidagi stressli buzilishda diqqatni to'plash hamda emotsional distressni boshqarishga yo'naltirilgan emotsiyalarda diqqatni jamlash hisoblanadi. Shunday qilib, kopingning asosiy vazifasi - inson muvaffaqiyatini, jismoniy va ruhiy salomatligi hamda ijtimoiy munosabatlarini ta'minlash va qo'llab-quvvatlashdir. Chunonchi, asab tizimi tipi ancha kuchli bo'lgan kishilar bir xil, ancha sust tipdagi kishilar esa boshqa xil vazifalarni bir muncha oson hal qiladilar. Asab tizimining kuchi bo'yicha farqlanadigan kishilar bir xildagi vazifani hal etishga ko'pincha har xil yo'llar bilan borishlari kerakligini N.S.Leytes o'z asarlarida har tomonlama asoslab berdiki, bu ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya uchun muhim jarayondir. Zero, faoliyat unumdorligi insonning o'z potensial imkoniyatlari ko'lamidan oqilona foydalanishning ma'sulidir. E.A.Klimov, V.S.Merlin, V.M.Rusalov, B.M.Teplov tadqiqotlarida ham shaxs temperamenti asosida uning mashg'ul bo'lgan u yoki bu faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishdagi individual uslubning belgilanishi zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beruvchi ma'lumotlar bor. Jumladan, E.A.Klimovning empirik ma'lumotlari bir necha stanokda ishlashda asab tizimidagi "harakatchan tip"dagi xodimlar ham, "harakatsiz tip"dagi xodimlar ham birdek yuqori darajadagi ishlab chiqarish muvaffaqiyatlariga erishish mumkinligini tasdiqlaydi. Buning asosiy sababi

esa, bir xil mehnat vaziyatida turlicha harakat yoʻnalishini tanlay bilish va amalga oshirishdir. Umuman, yuqorida qayd etilgan olimlarning umumiy fikr-mulohazalariga koʻra individual uslubning shaxsda darrov paydo boʻlmasligi, balki koʻpincha stixiyali tarzda (yaʼni, individual-hissiy asab sifatleri yordamida) paydo boʻlishi qayd etiladi. Demak, har bir shaxsga psixologik xizmat davomida oʻz imkoniyatlari va faoliyat talabi uygʻunligini taʼminlash yoʻllarini izlash asosida yondashilsa, mazkur shaxs faoliyatidagi individual uslubning tarkib topishi tobora rivojlanib, takomillashib boradi. Bu esa, oʻz navbatida shaxs va jamiyatning ijtimoiy taraqqiyotiga ijobiy taʼsir etmay qolmaydi.

V.M.Rusalov tadqiqotlarida ijtimoiy psixologiya uchun muhim boʻlgan hamkorlik faoliyati muvaffaqiyati maʼlum jihatlari bilan individual uslub imkoniyatlariga ham bogʻliq ekanligi qayd etilib, "xolerik" temperamentli kishi bilan sherik boʻlib ishlaganga qaraganda "flegmatik" va "melanxolik" bilan birgalikda ishlagan hollarda ancha samarali boʻlishi empirik maʼlumotlar asosida tadqiq qilinadi. Mazkur tadqiqotlar har bir shaxsni faoliyatdagi muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan himoyalash quroli sifatida har bir shaxs uchun xarakterli boʻlgan individual uslub mezonlarini ishlab chiqish va uning psixologik xizmat jarayonida yanada takomillashtirish yoʻllarini izlashga daʼvat etadi. Psixologik himoya muhim komponent hisoblangan shaxs individual farqlanishining ijtimoiy qimmatini tadqiq qilish muammosi K.K.Platonov asarlarida bir qadar kengroq koʻlamda qayd etiladi. K.K.Platonovning ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya bilan bogʻliq ijtimoiy-psixologik individuallik muammosini inson individual olami namoyon boʻlishining eng yuqori darajasi sifatida tadqiq qildi va psixologik himoya mohiyatini tasavvur qilish uchun muhim boʻlgan shaxsni nafaqat oʻzining individual xususiyatlari asosida, balki bu individual xususiyatlarning ijtimoiy mazmuni oʻzini oʻzi adekvat baholash va rivojlantirishga asoslangan shart-sharoitlarni yaratish bilan kamol toptirish muqarrarligini ilmiy jihatdan asoslab berdi." Psixologik himoya metodologiyasini yaratishda "Ustanovka", "Ijtimoiy ustanovka" muammolariga bagʻishlangan tadqiqotlar ham muhim oʻrin tutadi. Chunki, psixologik xizmat jarayonining psixologik himoya vositasi sifatidagi asosiy vazifalarini ijtimoiy ustanovka tadqiqisiz tasavvur etib boʻlmaydi. Binobarin, ustanovka (psixologiyada) shaxsning muayyan faolligini (idrok, tafakkur, maqsadga muvofiq harakatlar va hokazo) bajarishga qaratilgan, avvalgi

tajribasi bilan belgilangan tayyorgarligi, kishining uni muayyan tarzda harakatga undovchi tayyorgarlik formasi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Olimov L.Ya., Bahronova M.O'. O'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 407-413 p.
2. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологические механизмы девиантного поведения. Психология XXI века. Ярославль., 2020. -С. 125-127.
3. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o'g'ishgan bolalar psixologiyasi. O'quv qo'llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.
4. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o'quv qo'llanma. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.
5. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
6. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnostics. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.