STRESS VA STRESS HOLATLARIDA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH

Yuldashbekova Rano Abdivaxobovna
Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti
Psixologiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Stress murakkab psixologik jarayon bo`lib, u insonning ichki dunyosini, dunyoqarashi hamda fiziologik holatini vaqtincha o`zgartiruvchi holat hisoblanadi. Mazkur holatda insonning chidamliligini, bardoshini oshirish psixologiyaning muhim vazifalaridandir. Mazkur maqolada shu masalalar bayon etiladi.

Kalit so‘zlar: xushhollik, individual rezilentlik, guruhiy rezilentlik, emotsional regulyatsiya, internal lokus nazorat, jismoniy rezilentlik.

KIRISH

Bugungi kundagi jamiyat salbiy ijtimoiy hodisalarga muvaffaqiyatli moslasha oladigan, ijtimoiy tahdidlarga qarshi tura oladigan,hayotiy qiyinchiliklarni bartaraf eta oladigan, o‘zini o‘zi taraqqiy ettirishga, mukammal bo‘lishga o‘ziga motivatsiya bera oladigan odamlarga ehtiyoj sezmoqda. Shuning uchun ham, ko‘pchilik olimlar inson barqarorligini saqlab qolishga oid shart-sharoitlarni o‘rganish zaruriyati haqida ta’kidlayaptilar. Stress holatida barqarorlikni ta’minlashda insonga eng kerakli xususiyatlardan biri psixologiya fanida rezilentlik deyiladi.

ADABIYOTLAR SHARHI

“Rezilentlik” so‘zi ingliz tilidan olingan bo‘lib, “taranglik”, “elastiklik” degan ma’nolarni anglatadi. Rezilentlik deganda stresslarni yenga olish hamda qiyin hayotiy davrlarni konstruktiv usullar bilan bartaraf eta olish qobiliyati tushuniladi. Rezilentlik shaxsning tug‘ma dinamik xususiyatlari sanaladi. Psixologiyada esa rezilentlik deganda ko‘ngilsiz vaziyatlarda barqarorlikni saqlay olish, og‘ir vaziyatlardan jiddiy ruhiy buzilishlarsiz chiqib keta olish, salbiy o‘zgarishlarga yaxshi moslasha olish tushuniladi. E.Miller ta’biri bilan aytganda, rezilentlik jismoniy va ruhiy kuchni tezda tiklay olish qobiliyatidir.[1].

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Yosh avlodda rezilentlikni shakllantirish va rivojlantirish masalasi yetarli darajada ishlab chiqilmagan muammolar sirasiga kiradi. Rezilentlik psixologik xususiyat sifatida ijtimoiy muhitda qaror topadigan shaxslararo munosabatlar natijasida rivojlanadi.

Chidamlilik deganda hayotda ko‘ngilsiz hodisalarga uchragan vaqtda tezda tiklana olish tushuniladi. Ekstremal vaziyatlarda sokinlik va bamaylixotirlikni yo‘qotmaslik individda rezilentlik xususiyatlarini yaxshi shakllanganligini bildiradi. Rezilentlik darajasini yaqin insonning o‘limi, oilaviy ajrimlar, moliyaviy muammolar, kasalliklar, ishdan ketish yoki tabiiy ofatlar vaqtida kuzatish mumkin. Rezilentlikning asosiy belgilariga quyidagilar kiradi [2]:

–“Tegirmondan butun chiqish”ga asoslanadigan fikrlash tarzi.
–Samarali emotsional regulyatsiya.
–Kuchli internal lokus nazorat (J.Rotter).
–Muammolarni yenga olish ko‘nikmalari.
–O‘z-o‘ziga rahm-shafqat va o‘z-o‘zini qabul qilish.
–Atrofda qo‘llab-quvvatlovchi odamlarning to‘planganligi.

Chidamlilik muammosining zamonaviy tadqiqotlari mazkur muammoni bir nechta tiplarga ajratgan holda o‘rganishni taqozo etadi. Rezilentlikning asosiy turlariga quyidagilar kiradi [3]:

1. Jismoniy rezilentlik.

2. Psixik rezilentlik.
3. Emotsional rezilentlik.
4. Ijtimoiy rezilentlik.

Rezilentlik bu kundalik hayotda bo‘ladigan kichik ko‘ngilsizliklardan tortib muhim hayotiy muammolargacha psixikaning bildiradigan javob reaksiyasidir. Ta’kidlash joizki, rezilentlik “bardoshlilik” yoki “chidamlilik” singari shaxs sifati emas, balki jarayon sifatida tadqiq etiladi.

A.Masten rezilentlikka aloqador fenomenlarning uchta turini alohida ajratib ko‘rsatadi:

• Qaltis vaziyatlarga tushib qolib, murakkab vaziyatga kutilganidan ham yaxshiroq moslasha olgan individlarning psixologik xususiyatlari.
• Stressogen vaziyatlarga, stress holatlariga pozitiv adaptatsiya.
• Psixologik jarohatdan keyin tezlikda tiklana olish.

G‘arb psixologiyasida rezilentlik ba’zi o‘rinlarda “bardoshlilik” (hardiness) tushunchasi bilan ifodalanadi. Bardoshlilik aslida psixologik rezilentlikningomillaridan biridir. Aniqroq qilib aytganda, bardoshlilik rezilentlikdan farqli ravishda kuchli stressni bostiradigan shaxs qirrasi sifatida qabul qilingan. Bardoshlilik uchta komponentdan iborat: 1) Burch va fidokorlik (jalb etilganlik); 2) Nazorat (jarayonni nazorat etish); 3) Tavakkalchilikka asoslangan, qaltis vaziyatni qabul qilib olish.

“Bardoshlilik” Kaliforniya universiteti professori S.Maddi tomonidan alohida konstrukt sifatida ishlab chiqilgan. S.Maddi bu konstruktga tashxis qo‘yishga mo‘ljallanganpsixologik test (Hardiness Survey) ham ishlab chiqqan. U bardoshlilik fenomenini shaxsga yaxlit yondashuv nuqtai nazari bo‘yicha tadqiq etgan. S.Maddidan tashqari ushbu muammoni S.Kobeys ham alohida fenomen deb hisoblagan.

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida rezilentlikni shakllantirish, takomillashtirish hamda mustahkamlashga yordam beruvchi asosiy faktorlar ajratib berilgan. Bularga quyidagilar kiradi:

1. Realistik rejalarni tuza olish hamda ularni amalga oshirish uchun maqsadli xatti-harakatlarni bajarish;
2. O‘z-o‘zini baholashning ijobiyligi hamda individning o‘z kuchiva imkoniyatlariga bo‘lgan qat’iy ishonchi;
3. Muloqotmandlik hamda muammolarni hal eta olish ko‘nikmalari;
4. Hissiyotlar, impulslar va mayllarni nazorat eta olish qobiliyati.

XULOSA VA MUNOZARA

Ta’kidlash joizki, chidamlilik, ya`ni rezilentlik psixologik muammo sifatida asosan G‘arbda, ayniqsa AQShda chuqur o‘rganiladi. Amerika psixologiya assotsiatsiyasi (APA) rezilentlikni shakllantirish va rivojlantirishga doir amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish uchun muammoni atroflicha o‘rganishda davom etmoqda.

ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. Maddy S. Shaxs nazariyalari: qiyosiy tahlil. Sankt-Peterburg: nutq, 2012 yil.
2. Rylskaya E.A. Chet el psixologiyasida inson hayotiyligini o'rganishga ilmiy yondashuvlar // Ijtimoiy rivojlanish nazariyasi va amaliyoti. 2014. No 8. S. 57–58.
3. Ushakov K.M. Yangi "bardoshlilik" so'zi // Maktab direktori. 2016 yil. 7-son. 2–3-betlar.
4. Shubnikova E.G. Rossiyada va chet elda profilaktik pedagogikaning rivojlanishi // Psixologiya va ijtimoiy pedagogika: hozirgi holat va rivojlanish istiqbollari: VIII Butunrossiya ilmiy-amaliy konferentsiyasi materiallari asosida ilmiy maqolalar to'plami. Cheboksari: Chuvash davlat universiteti. VA MEN. Yakovleva, 2019 yil, 110–118-betlar.