

STRESS TUSHUNCHASI VA UNI FANGA KIRIB KELISHI

Akbarova Maloxatoyimposhsha Saidto'ra qizi

FarDU psixologiya yo'nalishi magistranti

Annotatsiya : maqolada stress tushunchasi va un fanga kirib kelishi paydo bo'lishi , ilmiy nazariy qarashlar psixik holatlarni izchil o'rganish eramizdan 2-3 ming yil avval Hindistonda boshlangan edi. Qadimgi yunon faylasuflari ham psixik holatlar muammosi bilan shug'ullanib ko'rganliklari bayon etilgan .

Kalit so'zlar : stress , o'rganish , omil , sabab , yunon , faylasuf , holatlar , psixika , psixik buzilishlar .

Psixik holatlarni izchil o'rganish eramizdan 2-3 ming yil avval Hindistonda boshlangan edi. Qadimgi yunon faylasuflari ham psixik holatlar muammosi bilan shug'ullanib ko'rganlar. Holat tushunchasi falsafiy tushuncha sifatida Kant va Gegel ishlarida ham keltirilgan. Psixik holatlarni izchil o'rganish U.Djemsdan boshlanadi. U psixologiyani ong holatlarini tavsiflovchi va o'rganuvchi fan bo'lishi kerak degan g'oyani ilgari surgan. Ong holati sifatida u sezgi, xohish, emotsiya, bilish jarayonlari, fikrlar, qarorlar va niyatlarni tushunadi. Psixik holat tushunchasining keyingi rivojlanishi rus psixologiyasining taraqqiyoti bilan bog'liq. Bu sohadagi eng birinchi ilmiy ish O. A. Chernikovaning 1937 yilda bosilib chiqqan maqolasi bo'lib, u sportchining startdan oldingi hissiy holatlarini o'rganishga bag'ishlangan edi. Shundan so'ng sport psixologiyasida psixik holatlar A. S. Puni, F. S. Yegorov, V. V. Vasilev, Ya.B. Lextman, K. M. Smirnov, V. F. Spiridonov, A. N. Krestovnikov va boshqalarning ishlarida o'rganildi. V.A. Ganzenning fikricha, 1964 yilda N. D. Levitovning —Odamning psixik holatlari haqidal nomli kitobi nashr etilishi bilan bu muammoni o'rganish tarixida yangi davr boshlandi.¹ Shundan so'ng psixologiya psixik holatlar, xususiyatlar, jarayonlar haqidagi fanga aylandi. N. D. Levitovning fikricha, —psixik holat inson xulq-atvori va faoliyatining muayyan vaqt oralig'idagi yaxlit tavsifi sifatida aks ettirilayotgan predmet va hodisalarning ta'sirida vujudga keladigan shaxs xususiyati va holatidir. Keyinchalik bu muammo bilan B. G. Anan'ev, V. N. Myasishev, A. G. Kovalyov, K. K. Platonov, V. S. Merlin va boshqalar shug'ullanishgan.² A. O. Proxorov, B. G. Anan'ev, F. Ye. Vasilyuklarning fikricha, insonning turli hatti-harakati va faoliyati bir necha psixik holatlar fonida namoyon bo'ladi, faoliyatning muvaffaqiyatiga ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi. A. O. Proxorov har qanday psixik holatning paydo bo'lishida ikkita bo'g'in borligini ta'kidlaydi.

Birinchiidan, individning hayot faoliyatida namoyon bo'luvchi tashqi muhit sharoiti va individ psixik xususiyatlari muvozanati darajasini ifodalovchi vaziyat; muhitning o'zgarishi, vaziyatning o'zgarishi, psixik holatlardagi o'zgarishlarga olib keladi. Masalan, fikrlash faoliyatidagi muammoli vaziyat psixik zo'riqishni kuchaytirishi va bilish faoliyatidagi frustratsiyaga olib kelishi mumkin. Ikkinchiidan, individning shaxsga xos xususiyatlarini ifodalovchi sub'ektiv ichki sharoitlar (tajriba, ko'nikma, malaka, bilim) yig'indisi sifatida tashqi muhit ta'sirlarini vositali tarzda idrok qiladi. Har qanday —ichki sharoitlarning o'zgarishi o'z ortidan psixik holatlardagi o'zgarishlarni olib keladi. Psixologiya bilan bir qatorda psixik holatlar muammosi bilan boshqa turdosh fanlar ham shug'ullana boshladi. I. P. Pavlov fikricha, —Bu holat biz uchun birlamchi

¹ Sodiqova N stresni bartaraf etishning psixologik xususiyatlari BMI 2013 yil 12-13 –b

² Sodiqova N stresni bartaraf etishning psixologik xususiyatlari BMI 2013 yil 12-13 –b

haqiqat bo'lib, insoniyat taraqqiyotini ta'minlovchi kundalik hayotda bizni yo'naltirib turuvchidir. ³Fiziologiyada psixik holatlarni o'rganish bilan bog'liq yana bir tadqiqotlar P. S. Kupalov nomi bilan bog'liq. Uning fikricha, vaqtinchalik holat tashqi muhit ta'sirida shartsiz refleks mexanizmlari asosida ro'y beradi. V. I. Myasishev psixik holatni shaxs tarkibidagi tuzilmalardan biri sifatida jarayonlar, holatlar va munosabatlar bilan bir qatarga qo'yadi. B. F. Lomov fikricha esa, Psixik jarayonlar, holatlar va xususiyatlar inson organizmidan tashqi holda mavjud bo'lmaydi.

Psixik holatlarni tasniflashda har xil yondoshuvlar mavjud. Ularga ko'ra aqliy, emotsional, irodaviy faoliik va passivlik, stress, ko'tarilish, o'zini yo'qotib qo'yish, to'yinish, kutish, yolg'izlik va boshqalarni ajratish mumkin. Umumlashganlik darajasiga ko'ra holatlar umumiy, turga xos va individual bo'lishi mumkin. Masalan, holatlarlarning tavsificha ularning sub'ekt tomonining anglanganlik darajasiga bog'liq.

P. K. Anoxinning fikricha, mazkur xususiyatlar ichida eng muhimi insonning munosabatlaridir. Holat tarkibida inson ongi va o'z-o'zini anglash darajasini bildiradi. Ong xususiyati sifatidagi munosabat -borliqqa bo'lgan munosabatdir. O'z-o'zini anglash tavsifi sifatida - o'zini boshqarish, nazorat qilish, baholashdir. ⁴

Holatning tavsifi va parametrlari bilan bir qatorda uning funksiyasi (vazifalari)ni ham ko'rsatish mumkin. Ular ichida eng muhimi sifatida: a) boshqarish (regulyatsiya); b) alohida psixik holat va xususiyatlarni birlashtirish (integratsiya) vazifasini ko'rsatish mumkin.

V. I. Chirkov diagnostik maqsadlarda psixik holatlarga ta'sir etuvchi beshta omil borligini ko'rsatadi. Ular: kayfiyat, muvaffaqiyat ehtimolligini baholash, motivatsiya, tetiklik darajasi va ishga munosabat. Bu beshta omilni u uch guruhga birlashtiradi: motivatsion undovchi (kayfiyat va motivatsiya), hissiy baholovchi (muvaffaqiyat ehtimolligini baholash va ishga munosabat), faollashtiruvchi-quvvatlantiruvchi (tetiklik, bardamlik darajasi). O'zining dinamik tabiatiga ko'ra psixik holatlar jarayonlar va xususiyatlar o'rtasidagi oraliq o'rinni egallaydi. Ma'lumki, ba'zi psixik jarayonlar (diqqat) ayrim holda shaxsning holati sifatida ham qaraladi. Xususiyatlar mohiyatini tushuntirishda psixik holat tushunchasidan foydalanish xususida A. O. Proxorov shunday deydi:

Eng avvalo shuni e'tirof etish lozimki, inson oldida u yoki bu voqyea-hodisaning guvohi bo'lar ekanmiz, "Nega?", "Nima uchun?" degan savollar bilan bog'liq ijtimoiy xulqning sabablarini o'rganishi kerakligi tayin. Bu masalada psixologiya ijtimoiy xulqning *motivlariga* hamda *motivasiya* masalasiga e'tibor beradi. Oddiy misol: ko'pincha, jamoat joylarida, oilada, ishlab chiqarish jarayonida odamlarning bir-birlariga nisbatan qo'pol muomalada bo'lganligining guvohi bo'lamiz. Tabiiy, savol tug'iladi: nega odamlar bir-birlariga nisbatan agressiv bo'lib qolishdi, qani o'sha insoniy bag'rikenglik, odamlar o'rtasidagi normal, madaniy muomalalar, degan.

Lekin vaziyatning mavjudligi hali odamda janjallashishga moyillik holati paydo bo'ldi, degan ma'noni anglatmaydi. Birinchidan, odamlarning o'zaro muomalasida fikrlari, istaklari, qiziqishlari va maqsadlarida tafovutlar bo'lishi kerak. Ikkinchidan, bu tavofutlar har bir kishi tomonidan deyarli bir xil anglanishi lozim. Uchinchidan, bu holat hyech bo'lmaganda bir tomonning ikkinchi tomonni yoqtirmasligi, ko'ra olmasligiga olib kelishi, fikrlar amalda to'qnash kelishi kerak.

^{3 3} Sodiqova N stresni bartaraf etishning psixologik xususiyatlari BMI 2013 yil 14–b

⁴ Sodiqova N stresni bartaraf etishning psixologik xususiyatlari BMI 2013 yil 14 –b

Bu o'rinda bizdagi madaniyat va mentalitetning o'ziga xosligi bor, albatta. Bizda xulq agressiv tarzga o'tib ketishi uchun menimcha, yanada ko'proq bosqichlar talab qilinadi. Chunki vaziyatning mavjudligini yumshatuvchi, odamlarni nisbatan uzoq muddatda nizoni ichida saqlashiga olib kelgan sharqona odob, andisha bor. Lekin agressiv xulqning intihosi shundayki, uzoq vaqt ichida saqlangan agressiya bir kun kutilmagan tarzda namoyish etilishi mumkin. Ya'ni, bizda doimo ham bu urush, ochiq betga aytishlar tarzida emas, namoyishkorona ishning teskarisini qilish (ayniqsa, o'smirlarda, oilada ko'proq kuzatiladi), yoki boshqa vaziyatda boshqa insondan o'ch olish orqali kompensasiya qilinadi (xotini bolasidan, rahbar xodimlaridan va hokazo). O'smirlik davrida hadeb bolaning o'zini biror narsa tufayli o'zini namoyishkorona ko'rsatishga intilishini ham aslida agressiv xulqqa moyillik, konfliktga asos bor, deb hisoblash mumkin. Demak, bu o'sha nizoli vaziyatni inson o'zidagi "ichki, ruhiy filtdan" qanday o'tkazilganiga bog'liq bo'ladi. Umumiy fikr shuki, biror narsaga agressiv munosabatning shakllanishi bir yoki alohida olingan motiv tufayli emas, balki sabablar yoki motivlar tizimi orqali sodir bo'lishini nazarda tutish va tarbiyaviy ishlarda bunga e'tibor berish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Xennig M., Jardin A. Lady-boss. -M.: Delo, 2001 yil.
Vitkin J. Ayollar haqidagi haqiqat (erkaklar tomonidan tuzilgan 14 ta afsona). - SPb.: Piter Press, 1996 yil.
Chidori S.M. Boshqaruv psixologiyasi: shaxsdan jamoaga. - Petrozavodsk, "Folium", 1996 y
Belyadskiy N.P. aqlli boshqaruv texnologiyasi: Qo'llanma / N.P. Bialiatskiy.-Minsk: Yangi bilim.-2001-320 yillar.
Korobeinikov A. Hayot va martaba // Probl. nazariya va amaliyot mashqlari-2001 .- № 6.-S.77-81
Arofatxon A., Mohinur D. Oilaviy Munosabatlar Va Ularga Psixologik Yondashuv Negizi //Ижтимоий Фанларда Инновация онлайн илмий журналы. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – С. 108-114.
2. Arofatxon, Abdullaeva, and Djalalova Mohinur. "Oilaviy Munosabatlar Va Ularga Psixologik Yondashuv Negizi." Ижтимоий Фанларда Инновация онлайн илмий журналы 1.1 (2021): 108-114.
3. Arofatxon, A., & Mohinur, D. (2021). Oilaviy Munosabatlar Va Ularga Psixologik Yondashuv Negizi. Ижтимоий Фанларда Инновация онлайн илмий журналы, 1(1), 108-114.
4. Jalolova M. SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE //Archive of Conferences. – 2021. – Т. 25. – №. 1. – С. 153-157.
5. Jalolova, Mohinur. "SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE." Archive of Conferences. Vol. 25. No. 1. 2021.
6. Jalolova, M. (2021, May). SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE. In Archive of Conferences (Vol. 25, No. 1, pp. 153-157).