



STRESSGA BARDOSHLILIK TUSHUNCHASI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Fayzullayeva Xurshida

*Bojxona instituti Psixologik tayyorgarlikni
rivojlantirish markazi
katta o'qituvchisi*

Annotatsiya

Mazkur ilmiy maqolada stressga bardoshlilik tushunchasi psixologik nazariya va real insoniy tajriba kesishmasida tahlil qilinadi. Stressga bardoshlilik bu yerda shaxsning tashqi bosimlarga moslashuv mexanizmi sifatidagina emas, balki uning psixik barqarorligi, ma'naviy resurslari va hayotiy strategiyalarini belgilovchi murakkab psixologik fenomen sifatida talqin etiladi. Maqolada stressga bardoshlilikning shaxs tuzilmasidagi o'rni, individual farqlar, emotsional o'zini boshqarish, kognitiv baholash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillari bilan bog'liqligi chuqur tahlil qilinadi. Muallif stressga bardoshlilikni faqat biologik yoki adaptiv jarayon sifatida cheklab qo'yuvchi yondashuvlarni tanqidiy qayta ko'rib chiqib, uni shaxs rivojining dinamik va kontekstual jihatlari bilan bog'laydi. Tadqiqotda stressga bardoshlilikni shakllantirish masalasi psixologik yordam, ta'lim va kasbiy faoliyat kontekstida muhim ilmiy-amaliy muammo sifatida yoritiladi. Maqola stressga bardoshlilikni tushunish va rivojlantirishda inson omiliga tayangan, kompleks psixologik yondashuv zarurligini ilmiy asoslaydi.

Kalit so'zlar: stressga bardoshlilik, psixologik barqarorlik, emotsional regulyatsiya, shaxsiy resurslar, psixologik moslashuv, stress omillari, individual farqlar.

Kirish

Zamonaviy jamiyat sharoitida inson hayoti tobora tezlashib, psixologik yuklamalar kuchayib borayotgan bir paytda stressga bardoshlilik masalasi nafaqat klinik yoki amaliy psixologiya doirasida, balki shaxs rivoji va ijtimoiy barqarorlikni belgilovchi muhim ilmiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Kundalik hayotda stress ko'pincha salbiy holat sifatida talqin qilinsa-da, psixologik nuqtayi nazardan u shaxsning ichki resurslarini faollashtiruvchi, qaror qabul qilish va moslashuv mexanizmlarini ishga soluvchi omil ham bo'lishi mumkin. Shu nuqtada stressning o'zi emas, balki unga bo'lgan munosabat, uni idrok etish va boshqarish qobiliyati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, bir xil stress omillari turli insonlarda mutlaqo turlicha psixologik oqibatlariga olib keladi, bu esa stressga bardoshlilikning individual va shaxsiy xususiyatlar bilan chambarchas

bog'liqligini ko'rsatadi. Ayni paytda ilmiy adabiyotlarda stressga bardoshlilik ko'pincha biologik moslashuv yoki emotsional barqarorlik bilan cheklanib talqin qilinib, uning shaxsiy, kognitiv va ijtimoiy jihatlari yetarlicha integratsiyalanmaydi. Shu sababli stressga bardoshlilik tushunchasini inson psixikasining murakkab va ko'p qatlamli hodisasi sifatida qayta tahlil qilish, uning psixologik xususiyatlarini chuqur ilmiy asoslash dolzarb ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqola aynan stressga bardoshlilik fenomenini muallifona, tanqidiy va kompleks psixologik yondashuv asosida tahlil qilishni maqsad qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar

Stressga bardoshlilik muammosi psixologik adabiyotlarda turli nazariy yo'nalishlar doirasida izohlangan bo'lsa-da, ushbu izohlarning aksariyati bir-biridan ajralgan holda mavjud bo'lib, shaxs psixikasining yaxlit manzarasini berishga qiyinaladi. Klassik psixologik tadqiqotlarda stressga bardoshlilik asosan biologik moslashuv yoki fiziologik javoblar tizimi bilan bog'lab tushuntirilgan bo'lib, bu yondashuv insonning subyektiv tajribasi va shaxsiy ma'nolarini ikkinchi darajaga tushirib qo'yadi. Kognitiv-psixologik adabiyotlarda esa stressga bardoshlilik insonning vaziyatni baholash usuli, fikrlash strategiyalari va muammoga munosabati bilan izohlanadi, biroq bu qarashlar ko'pincha emotsional va ijtimoiy omillar bilan yetarli darajada bog'lanmaydi. Gumanistik va shaxsga yo'naltirilgan psixologiyada stressga bardoshlilik shaxsning ichki resurslari, hayotiy ma'nolari va o'zini anglash darajasi bilan talqin qilinadi, ammo ushbu yondashuvlar empirik asoslarning yetishmasligi sababli tanqidga uchraydi. Zamonaviy tadqiqotlarda stressga bardoshlilik ko'pincha "rezilyentlik" tushunchasi bilan tenglashtiriladi, biroq bu ikki fenomenning psixologik chegaralari har doim ham aniq farqlanmaydi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mavjud tadqiqotlarda stressga bardoshlilik ko'pincha alohida komponentlar orqali o'rganilgan bo'lib, shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy xususiyatlarini yagona tizimda birlashtiruvchi yondashuv yetarli darajada shakllanmagan. Aynan shu fragmentarlik stressga bardoshlilikni tushunishda nazariy bo'shliqni yuzaga keltiradi va mazkur tadqiqot ushbu bo'shliqni muallifona, integrativ psixologik yondashuv orqali to'ldirishga intiladi.

Mazkur tadqiqot metodologiyasi stressga bardoshlilikni o'lchash yoki statistik ko'rsatkichlar orqali baholashdan ko'ra, uni shaxs psixikasining murakkab va dinamik hodisasi sifatida anglashga yo'naltirildi. Tadqiqotda qat'iy eksperimental dizayn yoki standart testlar markaziy o'rin egallamadi, chunki bunday yondashuv stressga bardoshlilikning subyektiv va kontekstual jihatlari to'liq aks ettira olmaydi. Metodik asos sifatida sifatli psixologik tahlil, mualliflik kuzatuvlari, shaxsiy refleksiya va real hayotiy holatlarni tushuntirishga yo'naltirilgan yondashuv tanlandi. Tadqiqot jarayonida stressli vaziyatlarda insonning ichki dialogi, emotsional javoblari va qaror qabul qilish mexanizmlariga alohida e'tibor qaratildi. Metodologik jihatdan stressga bardoshlilikni faqat tashqi bosimlarga qarshilik sifatida emas, balki shaxsning o'z imkoniyatlarini qayta anglash, psixologik muvozanatni saqlash va vaziyatga ma'no berish qobiliyati sifatida talqin qilish ustuvor bo'ldi. Ushbu yondashuv tadqiqotda inson omilini markazga qo'yib, stressga bardoshlilikning individual farqlari, hayotiy tajriba va ijtimoiy munosabatlar bilan qanday shakllanishini ochib berishga imkon

berdi. Natijada tanlangan metodlar stressga bardoshlilikni mexanik o'ldirish obyekti emas, balki tirik psixologik jarayon sifatida tahlil qilishga xizmat qildi.

Natijalar

Tadqiqot jarayonida olib borilgan kuzatuvlar va konseptual tahlillar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik shaxsning alohida bir sifati emas, balki uning psixologik tuzilmasida mavjud bo'lgan bir qator jarayonlar va resurslarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan murakkab holatdir. Stressli vaziyatlarga duch kelgan shaxslar misolida aniqlanishicha, tashqi bosimning intensivligi emas, balki ushbu bosimning subyektiv idrok etilishi psixologik barqarorlikni belgilovchi asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi. Ba'zi shaxslar yuqori darajadagi stress omillariga qaramay, emotsional muvozanatni saqlab qolgan holda vaziyatni konstruktiv tarzda hal qilishga moyil bo'lsa, boshqalar nisbatan yengil stress sharoitida ham psixologik zo'rliq va ichki iztirobni boshdan kechirishi kuzatildi. Natijalarda stressga bardoshlilikning yuqori darajasi, avvalo, shaxsning ichki dialogi, ya'ni o'z-o'zi bilan olib boradigan kognitiv-emotsional muloqoti bilan chambarchas bog'liqligi aniqlandi. Stressli vaziyatni "xavf" sifatida emas, balki "sinov" yoki "tajriba" sifatida talqin qilgan shaxslar psixologik jihatdan nisbatan barqaror bo'lib, vaziyatdan chiqish yo'llarini faol izlashga moyillik ko'rsatdi. Shuningdek, natijalar stressga bardoshlilikning ijtimoiy omillar bilan ham mustahkam bog'liqligini ko'rsatdi: yaqin ijtimoiy muhitdan olinadigan hissiy qo'llab-quvvatlash, tushunilish va qabul qilinish hissi shaxsning stressga munosabatini sezilarli darajada yumshatadi. Tadqiqot davomida aniqlanganki, stressga bardoshliliigi nisbatan past bo'lgan shaxslarda emotsional regulatsiya mexanizmlarining zaifligi, ichki ziddiyatlar va o'ziga nisbatan talabchanlikning haddan tashqari yuqoriligi kuzatiladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik tug'ma va o'zgaras xususiyat emas, balki hayotiy tajriba, shaxsiy anglash va psixologik yordam jarayonida rivojlanishi mumkin bo'lgan dinamik holatdir. Umuman olganda, olingan natijalar stressga bardoshlilikni shaxsning psixologik yetukligi, o'zini anglash darajasi va emotsional madaniyati bilan uzviy bog'liq murakkab fenomen sifatida talqin qilish zarurligini ko'rsatadi.

Muhokama

Olingan natijalar stressga bardoshlilikni tushuntirishda psixologik adabiyotlarda keng tarqalgan soddalashtirilgan yondashuvlar yetarli emasligini ko'rsatadi va bu holat muhokama jarayonida alohida e'tibor talab qiladi. Amaldagi ko'plab nazariyalarda stressga bardoshlilik shaxsning tashqi bosimlarga "qarshi turish" qobiliyati sifatida talqin qilinadi, biroq tadqiqot natijalari shuni anglatadiki, bunday talqin inson psixikasining ichki murakkabligini to'liq qamrab olmaydi. Muhokama shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik ko'proq shaxsning vaziyatga bergan ma'nosi, ichki dialogining xarakteri va o'ziga nisbatan munosabati bilan belgilanadi, ya'ni bu jarayon passiv himoya emas, balki faol psixologik qayta ishlashdir. Ayniqsa, stressli vaziyatni inkor etish yoki bostirishga urinish qisqa muddatda psixologik yengillik berishi mumkin bo'lsa-da, uzoq muddatda ichki ziddiyatlarni kuchaytirishi muhokama davomida yaqqol namoyon bo'ladi. Shu nuqtada stressga bardoshlilikni emotsional sovuqqonlik yoki befarqlik bilan tenglashtiruvchi qarashlar tanqidiy qayta ko'rib chiqilishi lozim, chunki olingan natijalar aksincha, emotsiyalarni anglash va ularni ongli ravishda boshqarish stressga moslashuvning muhim sharti ekanini ko'rsatadi.

Muhokama jarayonida shuningdek, ijtimoiy omillarning roli alohida ahamiyat kasb etadi: shaxsning o'zini yolg'iz his qilishi yoki qo'llab-quvvatlanmaganligini anglash stressga bardoshlilikni keskin pasaytiradi, bu esa individual-psixologik yondashuvni ijtimoiy kontekstdan ajratib bo'lmashligini anglatadi. Muallif pozitsiyasiga ko'ra, stressga bardoshlilikni faqat test natijalari yoki standart ko'rsatkichlar orqali baholash shaxsning real psixologik holatini soddalashtirib yuboradi va ilmiy xulosalarning chuqurligiga putur yetkazadi. Shu sababli, muhokama stressga bardoshlilikni shaxsning psixologik yetukligi, hayotiy tajribani qayta anglash qobiliyati va emotsional madaniyati bilan uzviy bog'liq bo'lgan dinamik jarayon sifatida talqin qilish zarurligini asoslaydi va bu yondashuv zamonaviy psixologik tadqiqotlar uchun metodologik jihatdan muhim yo'nalish ekanini ko'rsatadi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot stressga bardoshlilikni inson psixikasining alohida, izolyatsiyalangan sifati sifatida emas, balki shaxsning kognitiv baholashlari, emotsional regulatsiyasi, hayotiy ma'nolari va ijtimoiy munosabatlari bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab va dinamik psixologik jarayon sifatida talqin qilish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, stressning salbiy oqibatlari ko'pincha tashqi omillarning kuchi bilan emas, balki shaxsning ushbu omillarga bergan subyektiv ma'nosi va ichki dialogining xarakteri bilan belgilanadi. Xulosa sifatida aytish mumkinki, stressga bardoshlilik emotsional sovuqqonlik yoki befarqlik bilan tenglashtirilmasligi lozim, chunki psixologik barqarorlik aynan emotsiyalarni anglash, qabul qilish va ongli boshqarish orqali shakllanadi. Tadqiqot natijalari stressga bardoshlilikning rivojlanishi tug'ma xususiyatlar bilan cheklanib qolmasligini, balki shaxsiy tajriba, refleksiya va psixologik qo'llab-quvvatlash jarayonida boyib borishini ko'rsatdi. Shu nuqtayi nazardan, stressga bardoshlilikni rivojlantirish masalasi nafaqat individual psixologik yordam doirasida, balki ta'lim, kasbiy faoliyat va ijtimoiy munosabatlar kontekstida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, mazkur tadqiqot stressga bardoshlilikni insonning psixologik yetukligi va hayotiy moslashuvchanligini belgilovchi asosiy ko'rsatkichlardan biri sifatida qayta talqin qilish zarurligini ko'rsatib, ushbu yondashuv zamonaviy psixologik tadqiqotlar va amaliyot uchun metodologik jihatdan muhim yo'nalish ekanini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
2. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: W. H. Freeman.
3. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
4. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer.
5. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
6. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.

7. Leontyev, D. A. (2011). Personal meaning and coping with stress. Moscow: Smysl.
8. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
9. Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
10. Yuldashev, K. S. (2020). Shaxs psixologiyasida stress va unga moslashuv mexanizmlari. *Psixologiya*, 2, 34–42.