

STRESSGA NISBATAN BARQARORLIKNI TAMINLASH MUAMMOSINING SHARQ VA G'ARB ALLOMALARINING PSIXOLOGIK QARASHLARIDA TALQIN ETILISHI

Rasulov Isomiddin Ravshanjon o'g'li

Jamoat xavfsizligi universiteti magistratura bosqichi talabasi

E- mail: Uzbekistan.andijon1998@gmail.com

Tel 998 99 783 26 10

Annotatsiya: Maqolada stress masalasi global muammo sifatida qadim tarixda ham ko'plab olimlar va allomalar bu masala ustida bosh qotirishgani sharq va g'arb mutafakkirlarining bu boradagi qarashlaridan bilib olamiz. Qolaversa bu masalada ular ahloq, bag'rikenglik va insoniylik tushunchalari alohida ahamiyat kasb etishipsixologik jihatdan ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Stress masalasi, Sharq allomalari, g'arb olimlari, insoniylik tushunchasi, sabr-toqatlilik, bag'rikenglik, xulq.

Аннотация: В статье мы можем узнать из взглядов восточных и западных мыслителей, что вопрос стресса как глобальная проблема, еще в древней истории многие учёные и учёные запутались в этом вопросе. Кроме того, психологически выявлено, что особое значение в этом вопросе имеют понятия нравственности, толерантности и гуманности.

Ключевые слова: Проблема стресса, восточные учёные, западные учёные, концепции гуманности, терпения, толерантности, поведения.

Abstract: In the article, we can learn from the views of Eastern and Western thinkers that the issue of stress as a global problem, even in ancient history, many scientists and scholars were confused about this issue. In addition, it is psychologically revealed that the concepts of morality, tolerance and humanity are of particular importance in this matter.

Key words: The problem of stress, Eastern scientists, Western scientists, the concept of humanity, patience, tolerance, behavior.

Kirish. Bugungi davrda ko'plab olimlar stress "asr kasalligi" ga aylanib qolganligini ta'kidlamodalar. Zero, insonning stress holatiga tushishi nafaqat uning ruhiy va jismoniy salomatligiga balkim, o'qish va yoki mehnat faoliyatiga ham salbiy ta'sir etadi. Ohirgi yillarda dunyoning jadal sur'atlarda o'garishi, iqtisodiy muammolar, Ijtimoiy zo'riqishlar, ekologik o'zgarishlar bularning barchasi bugungi kun shaxsiga o'zining salbiy ta'sirini o'tkazayotgani ma'lum. Shu sababli ham insonlarda stresslarning kuzatilayotganligi keng jamoatchilik diqqat markazida bo'lgan asosiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Zamonaviy jamiyatda, jumladan, talaba yoshlarning stress holatiga tushishlari ularda turli xil psixologik muammo va tibbiy kasalliklarni orttirib olish ehtimolining mavjudligi keng jamoatchilikni ushbu masalaga alohida e’tibor qaratishiga asos bo’lmoqda.

Stress borasida to’xtaladigon bo’lsak. **Stress** – bu bizning ruhimiz va tanamizning bir butunligini buzadigan psixik holat. Muxtasar qilib aytganda, insonning ichki hayotiy faoliyatining muvozanatiga zarar yetkazadigan har qanday narsa, stressni keltirib chiqaradigan sabablardir. Stressogen holatlar yuz berganda stressni keltirib chiqaruvchi omillar inson organizmi tomonidan xavf sifatida qabul qilinadi va miyadan stress gormonlari ajralib chiqadi. Natijada, organizm 3 xil bosqichdan iborat reaksiyalar zanjirini boshlaydi.

- Birinchi bosqichda organizm signal mexanizmini ishga tushiradi va qon bosimi ortishi, terlash va stress gormonlarining sekretiysi kabi turli xil fiziologik reaksiyalarni rivojlantiradi.

- Ikkinchi bosqich – qarshilik bosqichi. Stressga sabab sifatida qabul qilingan muammo samarali hal etilsa, organizm dastlabki bosqichida yuzaga keladigan jarayon me’yorlashadi va stress gormonlari darajasi pasayadi. Natijada, yuqori qon bosimi, titroq va terlash kabi fiziologik reaksiyalar yo’qoladi.

- Uchinchi bosqichda kayfiyat tushib ketishi va tanada charchoq holati paydo bo’lishi mumkin.

Stress yuqorida qayd etilgan himoya ta’siriga ega bo’lsa-da, jamiyat tomonidan qabul qilinadigan narsa shundaki, stress doim salbiy ta’sirga ega. Darhaqiqat, haddan ortiqcha stress holatida himoya mexanizmi ta’sirining samaradorligi pasayishi mumkin. Haddan tashqari stress tanamiz va ongimizga salbiy ta’sir qiladi.

Tarixiy manbalar tahlili stressga barqarorlik tushunchasi qadimdan dolzarb masala bo’lganligini asoslashga doir ma’lumotlar bilan tanishish imkonini beradi. Ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslanib aytish mumkinki, mazkur tushuncha stressogen vaziyatlarda sabrlik, shukronalik va chidamlilik bilan munosabatda bo’lishni ifodalaydi. Qadim tarixdan ayonki ota-bobolarimiz sabr-toqatlilik va chidamlilik borasida hozirgi avlodga o’rnak bo’la oladi. Ayniqsa ularning hayot tarzidagi bag’ikenglik va shukronalik tarbiyasi uzoq tarixga ega. Ajdodlarimiz hayot turmushlari davomida uchragan har qanday muammo va qiyinchiliklarni sabr bilan tinch yo’l orqali yengib o’tishgan. O’z farzandlariyu nabiralarini tarbiyalashda farzandlariga yoshligidanoq ularning taqdirida uchraydigan barcha mashaqqatlarga, favqulodda vaziyatlarga, qiyinchiliklarga sabr bilan munosabatta bo’lish, shukronalik xissi bilan yashash, bag’rikeng bo’lish, boshqa elatlar va din vakillariga nisbatan hurmatda bo’lish kabi g’oyalarni singdirib kelishgan. Shuningdek dunyo sivilizatsiyasiga betakror hissa qo’shgan allomalarimiz o’z asarlarida shaxs hayotida sodir bo’ladigan turli xil qiyinchiliklar, yoqimsiz, istalmagan va kutilmagan holatlar, shuningdek bunday paytda odam o’zini qanday tutishi lozimligi haqida gapirib, bunday vaziyatdan chiqib ketish yo’llarini ham tahlil qilganlar.

Qadimda ajdodlarimiz insoniyatning psixologik mezonlarini ma’lum bir ilmiy yo’nalish sifatida o’rganmagan bo’lsalarda, biroq allomalarning qo’lyozmalari, asarlarida mazkur

holatlarning qayd etilishi, ilmiy tahlili kuzatiladi. Biz sharq allomalarning psixologik qarashlarini tahlil qilar ekanmiz, inson va hayvonlar hayotidagi psixik jarayonlarni o‘rganishga bo‘lgan qiziqish, kishilik tarixining turli xil bosqichlarida ularning qanday nazariy va amaliy ahamiyat taqozo qilganligini, ba’zi qonuniyatlar qanday kashf etilganligini bilib olamiz. Ta’kidlash lozimki, mutafakkirlarining shaxs ma’naviy-ruhiy barkamolligi borasidagi qimmatli fikrlari bugungi kungacha o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Jumladan, Jaloliddin Rumiy, Abu Ali Ibn Sino, Abu Nasr Farobiy, Yusuf Xos Hojib, Abu Rayhon Beruniy, Alisher Navoiy kabi buyuk siymolarning psixologik g‘oyalari bugungi davrda ilm fan taraqqiyotining metodologik asoslaridan biri bo‘lib xizmat qilmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Dunyo Ilm-fani rivoji uchun salmoqli hissas qo‘shgan buyuk mutafakkirlardan Abu Rayhon Beruniyning psixologik qarashlari bugungi kunda ham keng miqyosda o‘rganib kelinmoqda. Abu Rayhon Beruniy buyuk qomusiy alloma va mutafakkir hisoblanadi. U o‘zining falsafiy qarashlarida Ibn Sino va Forobiy kabi insonning ruhiy holatlar haqidagi qarashlarga e’tibor qaratadi. Abu Rayhon Beruniy ruhiyat masalasiga o‘zgacha nazar bilan qaraydi. Chunki olim o‘zidan avval yashab o‘tgan g‘arb va sharq olimlari, jumladan, Forobiy M.Xorazmiy va boshqa allomalarining asarlarini qunt bilan o‘rganganlar va ruhiyatga doir Ilmiy qarashlarning tub mohiyatini tushunib yetgan. Bundan tashqari odamlar bilan o‘zaro aloqalarda ruhiy jarayonlarni bilish lozim ekanligini yaxshi bilgan. Qolaversa, insonga ta’lim berishda va tarbiyalashda inson psixologiyasini bilish muhimligini anglagan. Beruniy psixik jarayonlarni barcha insonlarga va hayvonlarga xos deb bilgan. Inson ruhiyati ongli xarakterga ega, aksincha hayvonda esa ongsiz xarakter kasb etadi. Insonda faol nerv tizimlari mavjud deb ko‘rsatadi, inson fikrlashga, mantiqiy xulosalar chiqarishga qodir. Uning “Hindiston”, “Mineralogiya” kabi kitob va risolalarida o‘zining ruh haqidagi qarashlari, ruhiyatning ba’zi muhim masalalarini bilish va tafakkur jarayonlari haqida juda ko‘p, g‘oyat qimmatli fikr-mulohazalar mavjud.

Abu Nasr Farobiy yozgan kitoblaridan bizni pedagogika, falsafa, etika-estetika, psixologiyaga bilan bog‘liq asarlari e’tiborimizni tortadi. Farobiyning fikricha tarbiya va muhitning ta’siri ostida shaxsning ahloqiy sifatlari shakllanadi. Ahloq-tushunchasini Farobiy inson xarakteri bilan uzviy bog‘liq deb hisoblaydi. Chunki inson xarakter husisiyatidagi xislatlarni ijobiy tomonga o‘zgartirish mumkin. Uning fikricha inson shaxsining barkamol shakllanishi uchun 4 ta to’siq bor:

1. *hurmatsezlik*
2. *ahloqsizlik*
3. *o‘zgaruvchanlik*
4. *ikkilanish*

Bundan tashqari Farobiy tarbiyaning yumshoq va qattiqligi borasida ham o‘z qarashlarini bayon qiladi. O‘z navbatida bu tarbiyaning asosiy metodlaridan biri hisoblanadi. Uning fikricha tolibi ilmga ta’lim-tarbiya berishda keragidan ortiqcha qattiqqo‘llik muallimga nisbatan nafrat hissini yuzaga ketiradi. Ilm oluvchining ruhiyatida o‘z ustoziga nisbatan qarama-qarshilikni keltirib chiqaradi. Ta’lim-tarbiya berishdagi haddan tashqari

mehribonlik esa, shogirda ustozga nisbatan hurmatsizlik hissini uyg‘otadi. U o‘z ustoziga mensimasdan muomala qiladi, aldashga urinadi deb hisoblaydi. Farobiy psixologiyaga oid kitoblar yozmagan bo‘lsa ham Aristotel psixologiyasining asoslarini mahalliy sharoitga moslashga harakat qiladi va buning natijasida markaziy osiyo aholisining falsafiy qarashlariga mos bo‘lgan yangicha dunyoqarashlar shakllandi.

Ibn Sino ta‘lim-tarbiya borasidagi qarashlarini ijtimoiy-falsafiy g‘oyalari bilan bog‘liq holda ifodalagan. Borliqda mavjud bo‘lgan jamiki narsalar o‘z tabiatiga ko‘ra barkamollik sari intiladi. Barkamollik sari intilishning o‘zi esa mohiyati jihatidan yaxshilikdir. Uning o‘ylashicha insonning kamol topishida uning axloqiy kamoloti muhim ahamiyat kasb etadi. U axloqlikning asosini yaxshilik va yomonlik kabi ikki tushuncha bilan ta‘riflaydi. Yaxshi va yomon xulqning hammasi sharoit, tarbiya, odatlanish natijasida vujudga keladi. Yaxshi xulqqa ham odat tufayli erishiladi.[1]

G‘arb mutafakkirlarining ilmiy ish mavzusiga oid qarashlari, fikrlari va ularning boy merosini ham o‘rganib chiqishga harakat qilindi. Aristotel butun jahon ilm-fani taraqqiyotiga g‘oyat katta xissa qo‘shgan faylasuf hisoblanadi. Chunki u birinchi bo‘lib fanlarni alohida tarmoqlarga ajratgan, grek falsafasi rivojiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatgan mutafakkir hisoblanadi. Uning ilmiy faoliyati o‘zidan keyin yashab o‘tgan ko‘plab olimlarning ilmiy faoliyatiga turtki bergan hamda fundament vazifasini o‘tagan. Qadimga yunon faylasufi Suqrotning fikricha, tarbiyadan kutilayotgan maqsad, buyumlar tabiatini o‘rganish bo‘lmay, balki kishining bilim olishi, axloqni kamol toptirishi kerak. Lekin Suqrotning axloqiy qarashlarida tengsizlikni yaqqol sezish mumkin. Uning fikricha axloq faqat imtiyozlilargagina xos, chunki ular haqiqiy axloqning yagona egalari bo‘lganliklari uchun hokimiyat ham ularning qo‘llarida bo‘lmog‘i kerak deydi.[2] Platon fikricha odamning axloqi shu oliy “yaxshilik g‘oyasiga” intilishi bilan bog‘liq. ahloqiy fazilat tushunchasi insonga azaldan berilganligi, shu bilan birga u ilohiy asosga ega ekanligi haqidagi fikrlarni ham ilgari surgan.[3.15-bet]

Dastlab stress haqida 1932-yilda fiziolog Uolter Kenon va 1936-yilda kanadalik olim, vrach Gans Selelar chuquroq ma‘lumot berishga harakat qilganlar. Gans Sele stressga oid izlanishlarini o‘zining “Distressiz stress” asarida umumlashtirgan, uning ta‘kidlashicha, stress – bu organizmning kuchli ijobiy va salbiy tashqi ta‘sirlarga nisbatan tabiiy reaksiyasidir. Bu reaksiyaning mazmuni shundaki, ta‘sirlarni yoki uning natijalarini bartaraf etish uchun fiziologik va psixik rezervlar safarbar etiladi. Stress reaksiyalari – bu organizmning himoyaviy hatti-harakatlaridir.[4]

Tadqiqot metodologiyasi. Hozirgi zamonda dunyo miqyosida yoshlarga nisbatan stressogen ta‘sirlar va ularda stressga qarshi barqarorlikni takomillashtirish yuzasidan tadqiqotlar olib borish dolzarb masala ekanligi qayd etilmoqda. Amerika psixologlar assotsiatsiyasining bergan ma‘lumotlariga ko‘ra, maktablarning 9-12-sinf o‘quvchilari va talabalarning salomatligi uchun stress katta zarar ekanligi ta‘kidlangan. Shuningdek, psixologlarning ta‘kidlashicha, agar yoshlar hozirgi stresslarni boshqarishning sog‘lom usullarini o‘rganmasalar, bu ularning sog‘ligiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.[5]

Mamlakatimizda yosh avlodning faolligini oshirish, ularni har tomonlama yetuk shaxs

bo‘lib voyaga yetishlari uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlarni yaratish davlat siyosatining ustuvor vazifasi sifatida qaralmoqda. 2017–2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasida “yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish”. [6] kabi muhim vazifalar belgilangan. Demak, harakatlar strategiyasida belgilangan bunday vazifalarunib o‘tib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama sog‘lom o‘stirish bilan birgalikda ularning psixologik bilimlarini oshirish va aynan stressga nisbatan barqarorligini takomillashtirish chora-tadbirlarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Tahlil. Psixologik adabiyotlar tahliliga asosanib aytish mumkinki, stressga barqarorlik tushunchasi stressogen vaziyatlarda shukronalik, chidamlilik, sabrlilik bilan munosabatda bo‘lishni ifodalaydi. Tarixiy manbalar tahlili esa mazkur masalaning qadimdan dolzarb masala bo‘lganligini asoslashga doir ma’lumotlar bilan tanishish imkonini beradi. Stress bu insonning turli xil stressogen jarayonlar ta’siri natijasida haddan ortiqcha zo‘riqish holatidir. Stressorlar turli xil psixik (bezovtalik, qo‘rquv, hissiy zarbalar, ziddiyatlar) va fiziologik (fiziologik buzilishlar, turli patologik jarayonlar, jismoniy zo‘riqishlar) stressorlar bo‘lishi mumkin. XX asrning ikkinchi yarmiga kelib emotsional psixologik holatlarning fiziologik, tibbiy ta’sirlarini ilmiy jihatdan o‘rganish ishlari amalga oshirila boshlandi. Jumladan stress holatining psixologik jihatlarini tahlil qilish ko‘plab tadqiqotchilarning diqqat markazida bo‘ldi. Bu borada F.Y.Vasilyuk, A.O.Proxorov, K.K.Plantov, B.G.Ananev, V.Yu. Shcherbatyx kabi olimlar tadqiqot ishlarida stressning psixologik tomonlarini tadqiq etganlar. Gelvetsiy moddiy dunyo va tabiatni materialistik nuqtayi nazardan tushun tirib, shu asosda jamiyat hodisalariga yondoshishga intildi. [7] Uning eng qimmatli g‘oyasi insonga, inson f el-atvoriga, xulq-xa- rakteriga qarashida namoyon bo‘ladi. Uningcha, inson o‘zini o‘rab olgan muhit mevasi, inson fel-atvori. xulqi, xarakteri tug‘ma emas, balki muhit, tajriba, tarbiya natijasi, hosilidir. To‘g‘ri, ushbu materialistik qoidasi bilan Gelvetsiy inson, inson fe‘l-atvori, xulqi, xarakterini ilmiy tushuntirishga tirishdi, ajoyib ilg‘or-taraqqiy- parvar nazariyani maydonga tashlab, fan rivojiga yuqori hissa qo‘shdi. [8] Gelvetsiy o‘zni sevish, hissiy taassurot to‘g‘ri anglanilgan inson manfaati axloqining asosini tashkil qiladi, deydi.

Xulosa. Demak, talabalarda stressga nisbatan barqarorlikni takomillashtirish masalasida yuqorida keltirilgan g‘arb va sharq mutafakkirlarining fikrlari, qarashlari va tavsiyalari katta ahamiyat kasb etadi. Shunday ekan, ular tomonidan bildirilgan insoniy sifatlarni shakllantirilishi va mavjudlarini takomillashtirilishi talabalarda stressga barqarorlikni taminlovchi zaruriy determinantlar vazifasini bajaradi. Talabalarda stressga qarshi imumitetni shakllanirishda bu manbalarni ko‘proq tahlil qilish, o‘rganish, ularning mohiyatini psixologik jihatdan talabalarining ongiga sindirish hamda bu sifatlarni o‘zlarida shakllantirishga undash muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Псядло Э. М. Темперамент и характер в истории медицины и психологии: Учебно-справочное пособие. — Одесса: Наука и техника, 2007. — С.19.
2. Ismoilova Z. Tarbiyaviy shlar metodikasi- T : Istiqlol, 2003.
3. Ahloqshunoslik. O‘quv qo‘llanma- Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti “T” – 2011.
4. Ergashev A.T. Stress va uning taʼsiri. Harbiy xizmat faoliyatidagi stresslar kvalifikatsiyasi. Stresni bartaraf etish uslublari. O‘quv qo‘llanma. – CH.: 2017. – 87 b.
5. American Psychological Association. www.unicef.org - YUNISEFning sayti ma’lumotlari (murojaat holati 29.10.2019).
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-son farmoni // O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017. - 6 (766)-son.
7. Юнг К. Психологические типы —М , 1998.
8. Ясперс К. Смысл и назначение истории. — М., 1991.
9. Wikipedia.com
10. Natlib.uz
11. Ziyonet.uz