

PSIXOLOGIK BARQARORLIK MUAMMOSIGA NAZARIY YONDASHUVLAR EVOLUTSIYASI

Sotvoldiyeva Nargiza Abdukarimjon qizi
Psixologiya kafedrasida o‘qituvchisi
Farg‘ona shahar
nargizasotvoldiyeva01@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19415395>

Annotatsiya: Mazkur maqolada psixologik barqarorlik muammosining nazariy yondashuvlari evolyutsiyasi tahlil qilinadi. Unda psixologik barqarorlik tushunchasining mazmuni, uning shakllanishi hamda zamonaviy psixologiya fanida tutgan o‘rni yoritib berilgan. Shuningdek, psixologik barqarorlikning shaxs faoliyatidagi ahamiyati, stressli vaziyatlarda moslashish va ruhiy muvozanatni saqlash jarayonlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Maqolada psixologik barqarorlikning tarkibiy qismlari, uning adaptatsiya jarayoni bilan bog‘liqligi hamda turli olimlarning ushbu muammo bo‘yicha qarashlari o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik barqarorlik, shaxs barqarorligi, stress, adaptatsiya, moslashuv, psixologik resurslar, shaxsiy adaptatsion salohiyat, emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik.

ЭВОЛЮЦИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Сотволдиева Наргиза Абдукаримжон кизи
Преподаватель кафедры психологии
г. Фергана
nargizasotvoldiyeva01@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируется эволюция теоретических подходов к проблеме психологической устойчивости. В ней раскрывается содержание понятия психологической устойчивости, его формирование и роль в современной психологической науке. Также на основе научных источников анализируется значение психологической устойчивости в деятельности личности, процессы адаптации и поддержания психического равновесия в стрессовых ситуациях. В статье изучены структурные компоненты психологической устойчивости, ее связь с процессом адаптации, а также взгляды различных ученых на данную проблему.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, личностная устойчивость, стресс, адаптация, приспособление, психологические ресурсы, личностный адаптационный потенциал, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость.

THE EVOLUTION OF THEORETICAL APPROACHES TO THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL STABILITY

Sotvoldiyeva Nargiza Abdukarimjon qizi
Lecturer, Department of Psychology
Fergana City
nargizasotvoldiyeva01@gmail.com

Abstract: This article analyzes the evolution of theoretical approaches to the problem of psychological stability. It elucidates the meaning of the concept of psychological stability, its formation, and its role in modern psychological science. Furthermore, the significance of psychological stability in an individual's activities, adaptation in stressful situations, and the processes of maintaining mental balance are analyzed based on scientific sources. The article also

examines the components of psychological stability, its connection to the adaptation process, and the perspectives of various scholars on this issue.

Keywords: psychological stability, personal stability, stress, adaptation, coping, psychological resources, personal adaptive potential, emotional stability, stress tolerance.

Psixologiya fani va amaliyotida barqarorlik muammosini o’rganish zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, ijtimoiy-iqtisodiy keskinlikning ortishi, insonning qaror qabul qilish samaradorligiga bo’lgan talabchanlikning kuchayishi sababli alohida dolzarblik kasb etib kelmoqda. Ilmiy adabiyotlarni o’rganish shuni ko’rsatmoqdadiki, psixologik barqarorlik muammosi, ayniqsa, zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy o’zgarishlar sharoitida, jamiyatimizda sodir bo’layotgan jarayonlarga nisbatan yetarli darajada o’rganilmagan. Shaxsning psixologik barqarorligi muammosini ilmiy fenomen sifatida nazariy jihatdan tushunishga bo’lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Shu o’rinda, A.M.Stolyarenko ilmiy adabiyotlarga psixologik barqarorlik tushunchasini kiritib, uni shaxsning turli sharoitlarda faoliyatning optimal parametrlarini saqlab qolish qobiliyati sifatida ko’rib chiqadi. A.M.Stolyarenko kasbiy-psixologik barqarorlik tuzilmasini tashkil etuvchi bir nechta asosiy tarkibiy qismlarni ajratib ko’rsatadi.

Birinchi va asosiy tarkibiy qism kasbiy-psixologik tayyorgarlik doirasida modellashtirish mumkin bo’lgan murakkab va xavfli sharoitlarda faoliyatning amaliy tajribasidir.

Ikkinchi muhim jihat kasbiy faoliyatga xos bo’lgan stressogen. Birinchi va asosiy tarkibiy qism kasbiy-psixologik tayyorgarlik doirasida modellashtirish mumkin bo’lgan murakkab va xavfli sharoitlarda faoliyatning amaliy tajribasidir. Bu tuzilmada hissiy-irodaviy barqarorlik ham muhim rol o’ynaydi. Boshqa muhim unsurlarga turli xil vaziyatlarda ishlash uchun barqaror kasbiy kompetensiyalar, shuningdek, o’z ruhiy holatlari va xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyati kiradi. Nihoyat, ba’zi psixofiziologik sifatlar, masalan, qo’zg’aluvchanlik, hissiyotga beriluvchanlik, vazminlik, tavakkalchilikka tayyorlik, stressga barqarorlik, asab jarayonlarining kuchi va ruhiy zo’riqishlarga qarshi tura olish qobiliyati ham kasbiy-psixologik barqarorlikning bir qismi hisoblanadi. Shunday qilib, kasbiy-psixologik barqarorlik ham shaxsiy, ham kasbiy jihatlarni o’z ichiga olgan ko’p qirrali tushuncha bo’lib, bu uni ekstremal sharoitlarda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun muhim qiladi [4.48]. Psixologik barqarorlik dastlab xorijiy adabiyotlarda xarakterning barqaror xususiyati sifatida ko’rib chiqilgan, ammo zamonaviy tushunchada u stressni yengish va undan keyin tiklanish qobiliyati sifatida belgilanadi. Qutqaruvchi-yong’in o’chiruvchilarning psixologik barqarorligi sohasidagi tadqiqotlar 2012-yildan boshlab faol rivojlana boshladi, bu esa ushbu sohani nisbatan yangi muammoga aylantirdi. Zamonaviy tadqiqotlar barqarorlikni kontekstdan ajratib bo’lmaydigan dinamik jarayon sifatida tavsiflaydi, bu esa uning rivojlanish imkoniyatini ko’rsatadi Xususan, R.X.Pietrzak, J.A.Bonanno, K.M.Konnor va Y.Eshelning ishlarida psixologik barqarorlik tushunchasi aynan tashqi muhitning doimiy o’zgaruvchan sharoitlariga moslashish dinamikasi sifatida tavsiflanadi. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasining psixologik lug’atiga ko’ra, psixologik barqarorlik-bu murakkab hayotiy vaziyatlarga muvaffaqiyatli moslashish jarayoni va natijasi bo’lib, u aqliy, hissiy va xulq-atvor moslashuvchanligi, shuningdek tashqi va ichki talablarga moslashish qobiliyatiga asoslangan. Qiyinchiliklarga moslashishga turli omillar ta’sir ko’rsatadi, jumladan:

- dunyoni idrok etish va u bilan o’zaro munosabatda bo’lish;
- ijtimoiy resurslarning mavjudligi va sifati;
- aniqqiyinchiliklarni yengish strategiyalari.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, ijobiy moslashuvga (ya’ni, ko’proq hayotiy barqarorlikka) yordam beradigan resurslar va ko’nikmalarni rivojlantirish va mashq qildirish mumkin, bu ham psixologik barqarorlik tushunchasiga kiradi[1.123]. A.Sisto, F.Vichinants,

L.L.Kampanotstsining tadqiqotlariga ko’ra, psixologik barqarorlikni o’rganish doirasida beshta asosiy makrokategoriya ajratib ko’rsatiladi:

- tiklanish qobiliyati;
- muayyan shaxsga xos bo’lgan faoliyat turi;
- oldingi holatga qaytish qobiliyati;
- vaqt davomida rivojlanadigan dinamik jarayon;
- hayot sharoitlariga ijobiy moslashish.

Xorijiy ilmiy adabiyotlarda ushbu toifalarni hisobga olgan holda psixologik

barqarorlik asosan doimiy o’zgarib turadigan hayotiy sharoitlarga samarali moslashish qobiliyati sifatida qaraladi. Aynan moslashuv insonga normal hayot faoliyatini ta’minlaydi va tashqi stress omillari ta’sirida optimal ishlashni saqlab qolish imkonini beradi [3.53]. Psixologik barqarorlik asosan doimo o’zgarib turadigan hayotiy sharoitlarda samarali moslashish qobiliyati sifatida qaraladi. Aynan moslashuv insonga normal hayot faoliyatini ta’minlaydi va tashqi stress omillari ta’sirida optimal ishlashni saqlab qolish imkonini beradi. Adaptatsiya fenomeni G.Selye, I.P.Pavlov, I.M.Sechenov, F.B.Berezin, A.G.Maklakov va boshqalarning ishlarida tavsiflangan. G.Selye, I.P.Pavlov, I.M.Sechenov adaptatsiyani ko’proq fiziologik darajada, ya’ni gomeostazni saqlash jarayoni va organizmning tashqi o’zgaruvchan sharoitlarga moslashishi sifatida ko’rib chiqadilar. F.B.Berezin adaptatsiyani psixologik va psixofiziologik darajalarda o’rganadi. U adaptatsiyani nafaqat fiziologik, balki ruhiy gomeostazni saqlash jarayoni; insonning atrof-muhit bilan optimal doimiy o’zaro ta’siri va nisbatan barqaror psixofiziologik munosabatlarning shakllanish jarayonida fiziologik va psixologik omillar o’rtasidagi eng samarali muvofiqlikni o’rnatish sifatida tushunadi[2.251]. A.G.Maklakov tomonidan kiritilgan “shaxsiy adaptatsion salohiyat” tushunchasi insonning ekstremal omillarga barqarorligiga ta’sir qiluvchi turli xususiyatlarning muhimligini ta’kidlaydi. Bu xususiyatlar stressga barqarorlikni ta’minlaydigan asab-psixologik barqarorlik, shaxsning moslashuvchanlik qobiliyati va atrofda voqelikni hamda o’z imkoniyatlarini to’g’ri idrok etishda asosiy rol o’ynaydigan axloqiy me’yoriylikni o’z ichiga oladi. A.G.Maklakov adaptatsiya nafaqat dinamik jarayon, balki har qanday tirik o’z-o’zini boshqaruvchi tizimga xos xususiyat ekanligini ta’kidlaydi. Bu xususiyat shaxslarga tashqi muhitdagi o’zgarishlarga moslashish imkonini beradi, uning rivojlanish darajasi esa moslashish mumkin bo’lgan chegaralarni belgilaydi. Shunday qilib, shaxsiy adaptatsion salohiyat insonning stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyatining muhim ko’rsatkichi, shuningdek, ruhiy muvozanatni tiklash tezligiga ta’sir qiluvchi asosiy omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004.
2. Олпорт, Г. Личность в психологии. М.: КСП+; СПб: Ювента. При участии психологического центра “Ленато”, СПб, 1998.
3. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь [Текст]: в 2-х т. справочное издание / сост. А. Ребер. - М.: Вече: АСТ, 2000 - Т.2: П - Я.
4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Петербург, 2006.