

СПОРТЧИЛАРДА СТРЕССЛИ ҲОЛАТИНИНГ БАРТАРАФ ЭТИШНИНГ ИЖТИМИОЙ-ПСИХОЛОГИК МОДЕЛЛАРИ

Раджабов Акмал Абдухалиқович

*Ўзбекистон-Финландия педагогика институти Педагогика
кафедраси ассистенти*

Аннотация: Мақолада спортчи фаолиятига таъсир этадиган стрессларнинг келиб чиқиш сабаблари, таъсир доиралари ва уларнинг психологик хусусиятлари ёритилган.

Резюме: В статье описаны причины стресса, сферы влияния и их психологические особенности, влияющие на результативность спортсменов.

Abstract: The article describes the causes of stress, the spheres of influence and their psychological characteristics that affect the performance of athletes.

Калит сўзлар: Спортчи, стресс, стрессорлар, нерв системаси, мусобақа жараёни ва бошқалар.

Ключевые слова: Спортсмен, стресс, стрессоры, нервная система, соревновательный процесс и др.

Keywords: Athlete, stress, stressors, nervous system, competition process and more.

Жамият тараққиётининг ҳозирги босқичида ахборотнинг глабаллашуви, ҳаёт тарзининг ўзгариши ва мураккаблашуви, унда ҳамма жараёнлар ҳам бир текисда кечмаётганлиги шундай стрессларни келтириб чиқармоқдаки, уларнинг ҳаддан зиёд ортиб кетиши саломатликнинг бузилишига, руҳий барқарорликнинг издан чиқишига олиб келмоқда. Инсон сувсиз, ҳавосиз, овқатсиз яшай олмаганидек, стрессиз ҳам яшай олмайди. Лекин стресс субъектда тўпланиши ва шундай кучга эга бўлиши мумкинки, натижада одам у билан курашишга қодир бўлмай қолади ва касалликка чалинади. Шу нарса жуда муҳимки, эмоционал стресс даражаси, авваламбор, конкрет одамнинг стресс ҳолатига муносабати, уни қандай талқин этиши ва қабул қилишига боғлиқ бўлади. Кўпинча, кучли эмоционал стресс организмнинг касалликларга берилувчанлигини ошириши мумкин.

Инсонлар ҳаёти ва фаолиятида юз берадиган стресс ва аффект муаммоси янги асримизнинг умум қабул қилинган муаммоларидан

ҳисобланади. Биз эмоционал стрессларнинг олдини ололмаймиз, ундан четлаша олмаймиз, муаммо ҳам шундаки, биз стрессорлар билан келиша олмаймиз деган илмий фаразлар илгари сурилаётганлиги сир эмас.

Е.Мироновнинг ёзишича, инглиз тилидан таржима қилинганда “стресс” сўзи “психик зўриқиш”, “босим ўтказиш” маъноларини англатади³¹. Дисстресс сўзи эса “қайғу”, “муҳтожлик”, “чарчаш” маъноларида қўлланилади [93;10].

Стресс– бу шунчаки асабий зўриқиш эмас (гарчи асаб зўриқиши– стресс бўлиб ҳисоблансада). Кўпчилик мутахассислар ва ҳатто баъзи олимлар ҳам биологик стрессни кучли эмоционал қўзғалиш билан айнан бир нарса, деб таъкидлайдилар. Шахс фаолиятидаги олий нерв тизимига таъсир этувчи эмоционал қўзғатувчилар амалда энг кўп учрайдиган стрессорлар ҳисобланади ва албатта, бундай стрессорлар одатда психиатрларга мурожаат қилувчи мижозларда кўпроқ кузатилиши тадқиқотларда ўз исботини топган. Стресс– ҳар доим ҳам шикастланишга олиб келавермайди. Ҳар қандай меъёрий фаолият зарар келтирмайдиган маълум даражадаги стрессни чақириши мумкин.

Психология атамалари луғатида “стресс” сўзига қуйидагича таъриф берилган: стресс (инглизча стресс – босим, кучланиш) – инсоннинг турли экстремал таъсир (стрессор)ларга жавобан юзага келадиган кенг доирадаги ҳолатини ифодалаш учун фойдаланиладиган атамдир. Дастлаб “стресс” тушунчаси физиологияда организмнинг турли нохуш таассуротларга жавобан ихтисослаштирилмаган реакцияси сифатида тушунтирилган. Кейинчалик индивиднинг фавқулодда вазиятлардаги физиологик, психологик ва хулқ-атворидаги ҳолатини ифодалаш учун фойдаланила бошланди[125].

Стресс ҳолатларини инсон ҳаётининг турли даврларида турлича намоён бўлиши олимлар томонидан тадқиқ этилган [Н.Н.Бехтерева, 1994; Ф.Е.Василук, 1999, М.В.Коркина, 1998, Л.А.Китаев-Смык, 1993] бўлиб, улар кўпинча бу тафовутларни ҳам асаб, ҳам гормонал тизимдаги ўзгаришлар билан боғлаб тушунтирадилар.

Б.Г.Мещеряков томонидан тайёрланган луғатда эса, стресс – “инсоннинг кундалик фаолияти жараёнида юзага келадиган бир мунча

³¹ Е.Миронов. Стресс. –Москва.: Санкт-Петербург. 2003. -10с.

мураккаб, қийин шароитларда ва муҳим вазиятларда пайдо бўладиган психик зўриқиш ҳолатидир” деб таърифланган[100;421].

Стресснинг шаклланиш сабаблари организмнинг биологик бутунлигига ҳамда инсондаги психологик ҳолатга ҳам таъдид солади. Ана шунга асосланиб, олимлар стресс ҳолатларини икки гуруҳга– физиологик ва психологик стресс сифатида фарқлайдилар. Физиологик стрессни физиологик таъсирлар – турли хилдаги тўсиқлар, шунингдек, кучли овозлар, кучли ёруғлик, ҳавонинг юқори ҳарорати, вибрациялар ва бошқалар келтириб чиқариши, психологик стрессни вазиятнинг фавқулоддалиги инсоннинг юзага келган вазиятга муносабати ва унинг мураккабликни баҳолаши ёки муаммо олдида ожиз бўлиб қолиши билан белгиланиши изоҳланади. Вазифанинг кутилмаганда ўзгартирилиши, зарур тайёргарликнинг йўқлиги, вақт тифизлиги, ишнинг юқори аҳамиятга эга эканлиги, шунингдек, топширилган вазифа учун шахсий масъулият – психологик стрессга олиб келувчи типик вазиятлар ҳисобланади. Шунингдек, психологик стресс- ахборот ва эмоционал стрессга тафовутланади.

Ахборот стресси ахборот юкламалари ортиб кетган вазиятларда, инсон ўзи қабул қиладиган қарорлар оқибати учун жуда катта масъулиятли ҳолат юзага келганда у керакли алгоритмни тополмайди, талаб қилинган маромда тўғри қарорлар қабул қилишга улгурмайди. Ахборотли стрессга бошқарувнинг техник тизим операторларининг иши мисол бўла олади.

Бир қанча адабиётларда шахс бажараётган фаолиятининг функционал ишончлилиги у бошқараётган объектнинг ҳолатига қанчалик тўғри ва ўз вақтида ўзгартиришлар кирита олишига бевосита боғлиқлиги кўрсатилади. Спорт фаолиятининг муваффақияти унинг фойдалилиги ва функционал ишончлилиги, шу фаолият жараёнининг реал мазмуни адекватлиги, тўлиқлиги, ривожланиш даражаси орқали аниқланади. Агар бу ҳолатларда бузилиш содир бўлса, албатта, фаолиятнинг бошқарилиши ва бажарилишида қийинчиликлар пайдо бўлади.

Спорт фаолиятининг ахборотли асоси тушунчаси – фаолиятнинг предметли субъектив шароитларини тавсифлайдиган ҳамда фаолиятни мақсад-натижа ҳолатида ташкил этишга имкон берадиган маълумотлар йиғиндиси сифатида тушунилади.

Спорт фаолиятининг ахборотли асоси уч хил даражада шаклланиши қайд этилган:

- 1) сенсор-перцептив даража;

- 2) когнитив даража;
- 3) образли-оператив даража.

Спорт фаолиятининг ахборотли асосини унинг шаклланишидаги зўриқишлар, ортиқча юкламалар стресснинг ривожланишига замин тайёрлайди.

Ахборотли стресс субъектнинг экстремал сигнал ёки вазият давомидаги стресс таъсирининг хавфлилигини айнан ўз-ўзича қандай баҳолашига боғлиқ бўлади. Шунини алоҳида қайд этиш лозимки, айнан реал стрессли вазиятнинг ўзигина эмас, балки унинг тасаввур этилиши ҳам хавф солувчи сифатида қабул қилинаверади ва бу ҳам ахборотли стрессни келтириб чиқаради.

Стресс тушунчасини тадқиқ эта туриб, бир қатор муаллифлар уларга хос умумий назариянинг йўқлигини, шу муносабат билан мазкур тушунчаларнинг умумқабул қилинган таърифлари ҳам йўқлигини таъкидлаб ўтадилар (В.Л. Бодров, 1995). Ўз навбатида улар стрессни тушунишда бир нечта ёндашувларни ажратиб кўрсатадилар. Стрессни стимул, жавоб реакцияси ва трансакция сифатида қараш мумкин. Ана шу ёндашувларга мос равишда мавжуд бўлган стресс моделлари стимулли модель, жавоб реакция ва трансакт моделларга бўлинади [К.В. Matheny, D.W. Auscock, atal. 1996; Т. Кокс, К. Маккей 1995].

1. Стимул моделлар. Буларга шундай моделлар киритиладики, улар стрессни шахслилик зўриқишига олиб келувчи психологик талаб сифатида қараб чиқадиладар. Стресс бунда мустақил ўзгарувчанлик, атроф муҳитнинг объектив хоссаси деб таърифланади. Стимулли ёндашувни ривожлантирган ҳолда бир қатор муаллифлар стресс бу-инсон билан юз берувчи ҳолат, унинг ичидаги эмас, бу сабаблар йиғиндиси, симптомлар йиғиндиси деб эътироф этадилар. Стресс ҳар доим оптимал шароитлардан оғиш юз берганда ва инсон бу оғишни енга олмаган ҳолда ёки қийинчилик билан енганида юзага келади.

Стресс таҳлиliga стимулли ёндашув эргономик тадқиқотларга хосдир [Т. Кокс, К. Маккей 1995]. Қўзғалишнинг психофизиологик тушунчасини қўллаган ҳолда бу ёндашув ташқи муҳитнинг фаолиятни бажариш даражасига таъсирини таҳлил қилиш учун ишлатилади. Мазкур ёндашув намоёндалари ишларида психофизиологик ва ижтимоий-психологик методикалар ёрдамида инсонга зўриқиш таъсири тадқиқ этилган. Қараб чиқиладётган ёндашув доирасида "стрессоген" деб классификация қилинган 8 та вазият типлари ажратиб кўрсатилади. Улар информацияни қайта ишланишнинг катта тезлиги, зарарли ташқи таъсиротлар, кечинилаётган хавф-хатар, физиологик

фаолиятнинг бузилиши, изоляция, тўсиқлар, гуруҳий босим, фрустрациядан иборат.

Стресснинг стимулли моделлари ташқи муҳитнинг ҳаётий воқеалари каби омиллари ролига алоҳида урғу берилади. Ҳар қандай ҳодиса стресс, унга тана томонидан бериладиган жавоб эса зўриқиш ва босим билан намоён бўлади. Уруш, очлик, бахтсиз ҳодисалар, босим ва бошқа салбий ҳодисалар стресс ҳисобланади. Стимулли моделларда тасдиқланишича, ҳаётий воқеалар гуруҳи кўринишидаги стресс, стресс симптомлари, кўпинча касалликларга олиб келади. Шундай қилиб, стимулли моделда асосий диққат - эътибор стресс омилларини ёки стрессорларни тадқиқ этишга қаратилади.

2. Қайта жавоб бериш модели тарафдорлари стрессни атроф муҳит талабларига физиологик жавоб реакцияси сифатида талқин этадилар. Юқорида таъкидланганидек, бу модел намоёндаларидан бири Г.Сельедир.

Д.Механик (1992) ва Х.Вольфлар (1993) таклиф этган моделлар ҳам стресс жавоб реакцияси сифатида баҳоланган. Х.Вольф стрессни организмнинг динамик ҳолати сифатида талқин этиб, уни мослашиш талабларига жавоб сифатида ривожланишини таъкидлайди. Мазкур модел намоёндалари организмнинг физиологик мобилизацияси стрессли вазиятларни бошқариш учун ўта муҳим эканлигини қайд этганлар. Т.Кокс (1995) фикрича, юқорида зикр этилган ёндашувларнинг ҳар иккаласи ҳам бир қатор камчиликларга эга. Улар механик характерда бўлиб, инсонни стресс таъсирининг пассив объекти сифатида қарайди. Шунингдек, улар кўпинча психологик жараёнлар кечишининг индивидуал хусусиятларига урғу берадилар. Бундан ташқари, мазкур моделларда стрессли вазиятларни енгишдаги психологик ресурслар тадқиқ қилинмаган ва уларнинг моҳияти етарлича очиб берилмаган.

3. Стресснинг трансакт моделлари ўз навбатида стрессни шахс ва атроф муҳит ўртасидаги ўзаро таъсир деб қарайдилар [Т.Кокс, 1978; Ф.Б. Березин 1988]. Стресс характеристикасини талқин эта туриб, улар физиологик ва психологик стресс ҳолатларини фарқлашни таклиф этадилар, бу ҳолатларни тафовутловчи асосий хусусият психик стрессни юзага келиши учун зарур бўлган хавф-хатарни идрок қилишдир, деб тушунтирадилар. Бу босқичнинг киритилиши стимулни баҳолашда когнитив жараёнларнинг қатнашувини, хавф-хатар солувчи сифатида қарашни, бўлажак хавфни олдиндан кўра олувчи маълум

вазиятда хавф-хатарни ҳис қилишни шахс хусусиятлари ва аввалги тажрибага боғлиқлигини тақозо этади.

Трансакт модель намояндалари инсон фаоллигини аниқлашда унинг когнитив қобилияти ҳал қилувчи роль ўйнашини алоҳида таъкидлайдилар. Уларнинг фикрича, стресс вазиятга ҳам, шахсга ҳам боғлиқ эмас, лекин атроф-муҳит ва шахс ўртасидаги ўзаро таъсирдан иборатдир. Стресснинг когнитив назарияси асосчиси Р.Лазаруский [80;178] фикрича, стресс фақатгина атроф муҳит талаблари инсон имкониятлари чегарасида ёки ундан ташқарида бўлганда юзага келади. Бу ерда асосийси, ташқи муҳит талаблари, инсоннинг индивидуал хусусиятлари ва жалб қилинган ҳимоя механизмларининг адекватлигидир. Р.Лазарускийнинг когнитив модели стресснинг ривожланишидаги етакчи роли ҳақидадир [Цит. по: В.А. Бодров, 1995].

С.Хобфоль фикрича, стресс ҳақидаги когнитив модель жуда мураккаб ва бўлиши мумкин бўлган вариантлар, оғишларни қараб чиқмайди. Мазкур моделда, унинг фикрича вазиятларни идрок этиш ва англашга ҳаддан зиёд кўп эътибор берилади, бу эса мазкур вазиятлардан қочиш ва стресснинг олдини олишда стратегияларни тузиш эҳтиёжлари ва инсон ресурслари аҳамиятини акс эттирмайди.

Т.Кокснинг таъкидлашича, стресс– бу инсон ва вазият ўртасидаги ўзаро таъсир натижаси бўлган индивидуал феномендир. Бу жараён табиатига кўра, фаол характерга эгадир. Ҳаракат қилувчи инсон доимий равишда мазкур вазиятдаги турли ташқи стимулларни ва ўзининг уларни енгиш билан боғлиқ имкониятларини баҳолайди. Вазият инсондаги мавжуд эҳтиёжларни қондирилишига ё ёрдам бериши ёхуд тўсқинлик қилиши мумкин. Бу эса янги ички эҳтиёжларни вужудга келтиради. “Эҳтиёж” термини Т.Кокс талқинида инсон томонидан объектив реалликка ёки психик жараёнларга ёхуд ҳолатларга даврий характердаги ҳаракатни ҳисобга олган ҳолда қўйиладиган талабларни ифодалаш учун ишлатилади.

Бундан ташқари, ташқи таъсирот характери ҳақидаги перцептив тасаввур, бўлаётган ўзгаришларнинг масофавий характеристикалари (яқинлик-узоқлик), пайдо бўлиш частотаси, тезлиги унинг бир хилда эмаслиги ва бошқа стимуллар билан биргаликдаги ёки уларсиз янгилиги асосида шаклланади. Индивидуал ресурслар тушунчаси остида Т.Кокс мазкур вазиятда фаолиятни амалга ошириш билан боғлиқ махсус ва орттирилган кўникмаларни ҳамда инсоннинг умумий характеристикаси – шахслик сифатлари ва шаклланган хулқ формаларини тушунади.

Вазият хусусиятлари ва инсоннинг хусусий баҳолаш тизими орқали юзага келадиган чегараланишлар ва ташқи томондан олинадиган қўллаб-қувватлаш юз бераётган ҳодисани баҳолашда ҳал қилувчи жабҳа ҳисобланади. Вазият босими инсонни хатти-ҳаракатларни танлашда чегаралаб қўяди. Агар ички эҳтиёжлар қондирилса, унда таъсир қилаётган стимул билан унга жавоб кўрсатиш имконияти ўртасидаги дисбаланс инсон учун чидаса бўладиган даражада бўлади. Акс ҳолда, дисбаланс ҳаддан зиёд стрессни келтириб чиқаради. Дисбаланснинг юзага келиш сабаби баъзи одамларнинг юқори муваффақиятларга, юқори ижтимоий мавқега интилиши билан боғлиқ. Кўпинча бундай дисбаланс ҳолати А- типга мансуб одамларда юзага келади.

Сўнги йилларда психологик адабиётларда “стресс” “стрессли кечинмалар”, “инқирозли вазиятлар” терминлари билан бир қаторда «енгиш» (coping (ингл.)) термини қўлланилмоқда. Замонавий психологияда уни адаптациянинг ҳосил бўлиши, енгиш хулқ-атвори, психологик енгиш, вазиятни психологик қўлга олиш деб баҳоламоқдалар. С.К. Нартова-Бочавер (1997), психологик енгишга қаратилган хулқ тушунчасини таҳлил қила туриб, (“coping behavior”), шунини таъкидлайдики, енгиш, вазиятни психологик жиҳатдан “қўлга олиш” вазият билан ана шу вазиятнинг ўз мантиқи, инсон ҳаётидаги аҳамияти ва унинг психологик имкониятларига мос равишда ўзаро таъсирга киришишнинг индивидуал усулидир. Психологик енгиш жараёни вазиятнинг ўзи орқали юзага келтирилади.

С.К.Нартова-Бочавер таъкидлашича, вазият субъект учун қўзғатувчи сифатида ўз аҳамиятини йўқотганда ва шу билан унинг энергиясини бошқа вазифаларни ҳал қилиш учун йўналтирганда психологик енгиш жараёни тугалланган ҳисобланади. Енгиш самарадорлиги мезонлари, асосан, субъектнинг психологик муваффақияти билан боғлиқ ва унинг неврозланиш (асабийлашиш) даражаси пасайиши билан белгиланади. Самарали енгишнинг яна бир мезони стресс ёки стрессли кечинмаларга берилувчанлик ҳиссиётининг заифлашуви ҳисобланади.

Т.Кокснинг стресс ҳақида илгари сурган ғояларида “енгиш” муҳим психологик категория деб эътироф этилади, у балансни инсон психологик ресурслари ҳисобига ушлаб туришини билдиради. Енгиш жараёнининг биринчи босқичи мос реакцияларни танлаш ва шакллантириш билан, иккинчи босқичи эса уларни амалга ошириш билан боғлиқлиги кўрсатиб ўтилган.

Шундай қилиб, мазкур модель бир томондан когнитив моделлар билан тўғридан-тўғри боғлиқ, чунки ўз ичига индивид томонидан вазиятнинг талаблари ва уни енгиш борасидаги ўз имкониятларини когнитив баҳолашни ўзида жамлаган. Бошқа бир томондан бу моделда инсоннинг индивидуал хусусиятлари, унинг учун одат тусига кирган хулқ-атвор паттернлари, шунингдек, шахслилик психологик ресурслари, реакция бериш стратегияси ва ташқи муҳитдан қўллаб-қувватлашга эришиш имкониятлари ҳисобга олинади.

4. Мос келмаслик моделлари. Мазкур моделда стресс психологик ресурсларни қўйилаётган талабларга мос равишда ҳаракатга келтирувчи динамик жараён деб эътироф этилади. Кўпгина муаллифлар бу моделни ҳам трансакт моделга киритиш тарафдоридирлар. Ю.Я.Голиков ва А.Н.Костинларнинг (1996) сўзларига кўра объектив борлиқнинг субъектив аҳамиятли ўзгариши ва уни акс этирилиши оқибатида юзага келадиган психик ҳодисани енгиш психик бошқариш механизмлари ёрдамида таъминланади. Ўз навбатида, бу муаллифлар фикрича, стрессли вазиятларнинг вужудга келиш жараёнларига ундовчи бошқариш мазмунини очиб беради, мазкур муаммоларни енгиш жараёнлари эса ижро этувчи бошқариш мазмунини характерлайди. Кутилмаган муаммоли вазиятнинг мураккаблиги объектив борлиқ ва уни психик акс этириш ўртасидаги мос келмаслик даражаси билан белгиланади. Бундан ташқари, мос келмаслик даражаси қанчалик кучли намоён бўлса, субъект учун юз бераётган ўзгаришлар шунчалик аҳамиятли, шунингдек, унинг учун мазкур ўзгаришларни баҳолаш ва тушуниш ҳам, ўз навбатида фаоллигини, хулқини ва фаолиятини вазиятга мос ҳолга келтириши ҳам қийин, бинобарин, мазкур вазиятни енгишга ҳам кўп вақт сарфлаш зарур бўлади.

Психологик стресснинг ресурс моделларига стресс идрок қилинаётган талаблар билан қабул қилинаётган ресурслар ўртасидаги номутаносиблик сифатида қаралади. Бизга маълумки, эмоционал стрессни бошқариш механизмлари ўз ичига физиологик, психологик, когнитив, хулқ-атвор жараёнларини қамраб олади, шунингдек, субъект қобилиятлари, унинг шахслилик хусусиятлари, илгариги тажрибаси, билимлари, қадриятлари, эҳтиёжлари ва мотивларини ўз ичига олган шахс ресурслари ҳам ана шу механизм доирасига киритилади.

Бир қатор муаллифлар фикрича психик бошқариш даражали тузилмага эгадир. Унинг қуйидаги даражалари тафовутланади: бевосита ўзаро таъсир кўрсатиш, бавосита координация, дастурли-

мақсадли ташкил этиш, норматив ўзгаришлар ва дунёқарашни коррекциялаш. Бошқарув даражаси муаммоли вазиятларнинг юзага келиши ва уни енгиш жараёнлари хусусиятларига боғлиқ бўлади. Шунинг учун бошқарувнинг белгиланиши унинг даражаларини танлашда асосий бўлиши керак. Турлича мураккабликлардаги муаммоли вазиятларнинг юзага келиши ва уларни енгиш турли даражаларда шаклланувчи бошқариш жараёнлари орқали таъминланади, шунингдек, инсоннинг психологик ресурсларига муурожаат қилишни, уларни қўллашга таъсир кўрсатишни ўз ичига олади.

Бироқ мос келмасликнинг ортиб бориши билан муаммоларнинг юзага келиши ва уларни енгиш вақти интерваллари фақатгина ортиб қолмасдан, турли хил психологик ресурслар, жумладан, энергетик ресурслар ҳам ортиб боради. Бундай ҳолларда инсондан вазиятни абстрактулаштириш, ҳаётий муҳим йўналишларни қайта кўриб чиқиш, принципиал янги билимлар ва ахборотни излаш, ўзига ва ўз кучига ишониш, жисмоний чиниққанлик, ижтимоий қўллаб-қувватлашга эга бўлиш каби билим ва сифатларни тақазо қилади.

Шуни таъкидлаш муҳимки, казусли вазиятларнинг юзага келиши, вазиятни бошқариш ва мазкур вазиятларда ўзини ўзи бошқариш механизмларига бағишланган тадқиқотларда [Л.Г.Дикая, 1999, 2003, О.А.Конопкин 1995, В.И. Моросанова, А.О.Прохоров 2002, Р.Р.Сагиев 1992, В.И.Рождественский 1980, А.К. Осницкий, 1995, 1998] қўйидаги даражалар: психофизиологик, когнитив-фаолиятли, хулқ-атвор, эмоционал-мотивацион тафовутланади. Психик ҳолатларда ўзини ўзи бошқаришнинг тизимли-фаолиятли концепциясида стрессли вазиятларда инсон хулқ-атворини олдиндан аниқловчи ва бошқарувчи ўзини ўзи бошқариш маромлари кўрсатиб берилган [Л.Г.Дикая, В.И. Щедров. 1999, В.И.Моросанова 2001, Л.Г.Дикая, 2003]. Мазкур ишларда субъект қобилияти, унинг шахслилик хусусиятлари, стрессни енгишдаги илгариги тажрибаси, қадриятлари, ижтимоий кўникмалари тадқиқ этилмаган. Бироқ ҳаётий қийинчиликларни енгиш борасидаги илгариги тажрибанинг муҳимлигини А.К.Осницкий (1998) ўз тадқиқотларида кўрсатиб ўтади.

5. Стресснинг интегратив модели. Юқорида кўриб чиқилган моделлардан ҳар бири ҳодиса-стрессор, идрок этиш ва физиологик реакция каби компонентларнинг мавжудлигини тан олган ҳолда улардан фақат биттасининг ролига алоҳида аҳамият беради, ҳолбуки, стрессли вазиятлар феноменини тушуниш учун барча компонентлар

муҳимдир. Ўз навбатида интегратив модель намоёндалари стресс моделига шахсга қўйиладиган ички ва ташқи талабларни, бу талабларнинг жиддийлигини ва ўз ресурсларининг адекватлигини баҳолаш ва қўйилган талабларни енгиш вариантларини танлаш ҳамда стрессли реакцияни киритадилар.

Уларнинг фикрича, эмоционал стрессни кечириш инсонга қўйилган талаблардан бошланади. Талаблар манбалари биздан ташқарида жойлашган ва ҳаётий ўзгаришлардан келиб чиқиши мумкин. Талаблар ижтимоий ролларимизнинг кўплигидан келиб чиқиши мумкин. Талаблар манбаи биз ўзимизни ҳаётнинг қандайдир соҳасида нималаргадир эришишга интиланганимизда, воқеа-ҳодисаларга нисбатан ўз эмоционал реакцияларимизни назорат қила олишимиз ёки унга нисбатан масъуллигимизда, мужассам бўлиши мумкин. Бундан ташқари, маълум талаблар инсон томонидан дарҳол ҳис қилинадиган ўта хавфли стимулни ҳам ўз ичига қамраб олиши мумкин. Бундай тоифадаги талаблар шартли стимуллар бўлиб, стрессли реакцияни автоматик тарзда чақиради. Мазкур шартли стимул онгли баҳолашни четлаб ўтиб, организмнинг стрессли мобилизация қилинишига реффлектор тарзда олиб келади. Талабларга жавоб беришнинг индивидуал тафовутлари фақатгина талаблар ва ресурсларни баҳолаш усулларидаги фарқлар билан эмас, балки ҳаётий воқеаларга индивидуал одатий муносабат мароми билан таъсир этилади. Стрессга мойилроқ бўлган бундай маромни “А” типдаги хулқ-атвор паттернига эга ва воқеа-ҳодисаларга хавотирланиш билан жавоб берувчи шахсларда кузатиш мумкин. Талабларга мослашишда инсон ўз ресурсларига мурожаат қилади. Улар когнитив кўникмаларда, эмоционал эҳтиёжларни қондириш учун ижтимоий қўллаб-қувватлашда, юқори даражадаги энергия ва чиниққанлик кафолати сифатидаги саломатликда, стрессорларни енгишдаги илгариги муваффақиятларда, ҳаммаси яхши бўлади, деган оптимизм ёки кутилмаган, талабларни назорат қилиш ҳиссида, ҳаракатчанлик, қатъиятлик, ўзини ўзи баҳолашда, ўзига бўлган ишончда намоён бўлади. Ресурсларнинг нисбатан муҳимлиги талаблар табиатида боғлиқ. Масалан, моддий талаблар билан тўқнаш келганда, молиявий ресурслар муҳим ҳисобланади. Агар одам атрофдаги ижтимоий муҳитдан – дўстлари, ота-онасидан қўллаб-қувватлашга эга бўлса, ишини йўқотиши ёки пулсиз қолиши ҳам унга унчалик катта психик жароҳат етказмайди .

Талаблар ва ресурслар ролини баҳолаш ҳақида гап борар экан, кўп олимлар Р.Лазаруский томонидан ажратиб кўрсатилган бирламчи ва иккиламчи баҳолаш жараёнлари ҳақида тўхталиб ўтадилар. Мазкур жараёнлар қўйилган талаб стрессор бўла оладими ёки йўқми, аниқлаш учун зарурдир. Долзарб талаблар ва ресурс талаблари ресурсларни идрок этишга нисбатан стрессли реакцияларнинг юзага келишида унчалик муҳим ҳисобланмайди.

Аслида стрессга нисбатан реакция психологик, хулқ-атвор ва физиологик симптомлардан ташкил топган, деб баҳолаш тўғри бўлади. Психологик симптомларга идрокнинг торайиши, диққат концентрациясининг қийинлиги ва унинг етишмаслиги, хавотирланишнинг кучайиб бориши киради. Хулқ атвор симптомлари ўз ичига қочувчи хулқ-атворни, треморни, нутқ маромининг бузилишини, уйқудаги бузилишларни қамраб олади. Физиологик симптомларнинг кўпчилиги инсон организмни инқирозли, казусли вазиятларга тайёрлайди. Организмни мобилизация қилишдан иборат мазкур босқич Г.Селье томонидан умумий адаптацион синдром деб таърифланади. Бундан ташқари, стресснинг интегратив модели доирасида стрессни енгиш стратегияси ҳақида ҳам гап боради. «Мазкур стратегиялар бизнинг енгиш моделimizга мурожаат қилади, биз стрессорга тўқнаш келганимизда ва у билан ўзаро таъсирга киришишимиз керак бўлганда “жанговар енгиш” (combative coping) ишга тушади. Енгишнинг бошқа бир стратегияси эса енгиш моделига мурожаат қилади (preventive coping)».

Юқорида кўриб чиқилган илмий қарашлар стресс (руҳий танглик, асаб зўриқиши) ҳолатларининг ижтимоий-психологик, турли вазият ва шахсий омилларнинг мураккаб алоқадорлигига боғлиқ эканлигини кўрсатди. Шу билан бир қаторда стресснинг келиб чиқиш сабабларини (омилларини) янада аниқроқ ёритишга ва шундан келиб чиқиб бу ҳолатнинг олдини олиш чора-тадбирларини ишлаб чиқишга ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Миронов Е. Стресс. –Москва.: Санкт-Петербург. 2003. -10 б.
2. Андреева Г. М. Психология социального познания. –М.: 2000. -125 с.
3. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь /Б.Г.Мещеряков. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 421 с.
4. Харевская А.Ю. Выявление психологических и

психофизиологических особенностей индивида, влияющих на выбор средств и методов занятий оздоровительной физкультурой // Физическая культура индивида: сб. науч. трудов под ред. В.Д. Сонькина. –М.: 1994. -С.73-80.

5. Селье Г. Стресс без дистресса. –М.: Прогресс. 1999. -134с.

6. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. - М.: Медицина, 1960. – 312 с.

7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. - В кн.: Эмоциональный стресс. - М.: Медицина, 2010. – С.178-209.