

STRESSGA BARDOSHLILIK

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti
Umumiy psixologiya kafedrası dotsenti, Phd **Raximova Indira Igorevna**
Toshkent shahar Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi O'quvchilarni kasb-
hunarga yo'naltirish va psixologik xizmat bo'limi boshlig'i
AIFU psixologiya faoliyat turlari 1-kurs magistranti
Sayfullayeva Sojida Saidjanovna

Annotatsiya

Stressga chidamlilik — bu siyosiy jarayonlar va xalqaro munosabatlarning zamonaviy tadqiqotlarida faol qo'llaniladigan fanlararo tushuncha^[1], shuningdek, global, milliy va mahalliy darajadagi zamonaviy boshqaruv nutqlarida mashhur kategoriya. Stress - odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, haddan tashqari zo'riqish, asabiylik holatidir. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlangan nomaxsus neyrogarmonal reaksiya. Bu tushunchani birinchi bo'lib G. Selye fanga kiritgan bo'lib, u stressni organizmga zarar olib kelishi bilan birgalikda foydali jihatlari ham bor, bu holat organizm imkoniyatlarini ishga solib, salbiy ta'sirotlarga chidamliligini oshiradi degan edi. Stressning ko'payib ketishi tananing zaiflashishiga, kuchsizlanishiga, muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qolib qolishiga olib keladi. Tushkunlikka tushib qolgan insonlarning hayotidan quvonch yo'qoladi, umidsizlikka tushadi, boshi berk ko'chaga kirib qolib, undan chiqolmay qoladi.

Kalit so'zlar: Stressga bardoshlilik, uyqu, stress alomatlari, sayohat qilish.

Asosiy qism

Moslashuvchanlik, bu toifa ijtimoiy tizimlarning immanent xarakteristikasi sifatida siyosatshunoslikda qo'llanilishima'nosida Krouford Xolling nazariyasiga qaytadi, kim uni tizimlarning chidamliligi va ularning populyatsiyalar yoki davlat o'zgaruvchilari o'rtasidagi bir xil munosabatni saqlab qolgan holda o'zgarishlar va tebranishlarni qabul qilish qobiliyatining o'lchovi sifatida belgilagan. Yigirmanchi asrda ishlab chiqilgan sotsiologiyada jamiyatni o'zining dinamikligi va murakkabligi tufayli ekotizim bilan solishtirish mumkin bo'lgan tizim sifatida qarash (qarang. Ijtimoiy tizim) „stressga chidamlilik“ toifasiga asta-sekin tadqiqotlarda analitik kategoriya sifatida o'rin olishiga imkon berdi. siyosiy va xalqaro tizimlar. Shu bilan birga, mazmun jihatidan stressga chidamlilik davlat va jamiyatlarning tashqi va ichki inqirozlardan tiklanib, omon qolish va isloh qilish qobiliyatini anglata boshladi. Bundan tashqari, barqarorlik, masalan, 2016-yildan beri Yevropa Ittifoqi tashqi siyosat doktrinasining markaziy elementi bo'lgan xalqaro ishtirokchilarning boshqaruv nutqlarida muhim kategoriyaga aylandi. Stressga

chidamlilik akademik kategoriya sifatida 1973-yilda kanadalik olim K. Холлинг tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. va dastlab ekologiyani o'rganishning bir qismi sifatida ishlab chiqilgan^[3]. Ushbu atama tabiiy ekotizimlarning inqirozlardan (masalan, yong'indan keyin o'rmon) tiklanish qobiliyatini tushuntirish uchun yaratilgan. Stressga chidamlilik moslashuvchan dinamik komponentni o'z ichiga oladi va barqarorlik kontsepsiyasiga — tizimning oldingi holatiga qaytishga qarshi bo'lib chiqdi. Keyinchalik Xolling va uning hammualliflari ijtimoiy-ekologik tizimlarning stressga chidamliligi kontsepsiyasi bilan ishlay boshladilar: bundan buyon inson va jamiyat katta rivojlanish tsikllari doirasida yagona kompleksdagi tabiatning^[4] qismi sifatida qaraldi. 1980-yillarda F. Hayek bozor mexanizmlari va tizimli munosabatlar reaksiyalarining murakkabligini o'rganib chiqdi, bu stressga chidamlilik tushunchalarini ishlab chiqishga va ularning iqtisodiyotda tarqalishiga yordam berdi. Stressga chidamlilik tushunchasi psixologiyada ham faol ishlatilgan. Bularning barchasi asrning boshida bu atamani bir qator ijtimoiy fanlarga: shaharsozlikdan siyosatshunoslikka va xalqaro munosabatlarga o'tkazish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratdi. Siyosatshunoslik va xalqaro munosabatlar nazariyasi doirasida stressga qarshilik har qanday ishlaydigan tizimning immanent xususiyati sifatida tushuniladi: agar ikkinchisi umuman mavjud bo'lsa, demak, u shunday manbaga ega. Bunday nuqtai nazar bilan ma'lum bir muammoni tashqi deb ko'rsatish mumkin emas, aksincha, biz bitta dunyo tizimining turli darajalari haqida gapiramiz. FROM. Uolkeyt va uning hammualliflari e'tiborni chidamlilik faoliyatining bir necha darajalariga qaratadilar: global, mintaqaviy, milliy, institutsional, kommunal, oilaviy va nihoyat, individual. Shunisi e'tiborga loyiqki, turli darajalar ma'lum sharoitlarda bir-biriga zid bo'lishi mumkin. Rossiya ilmiy hamjamiyatida T. Romanova tomonidan tahrir qilingan jamoaviy monografiya mualliflarining kontseptual yondashuvi ajralib turadi, ular stressga chidamlilik bo'yicha asosiy nazariy qoidalarni umumlashtiradilar: 1) u har qanday tizimning immanent xususiyatidir; 2) o'z-o'zidan ob'ektiv bo'lib, qiymat xarakteriga ega emas; 3) tahdidlarga emas, balki tizim resurslariga urg'u berishni o'z ichiga oladi; 4) stressga chidamliligi bilan ajralib turadigan tizimning o'zi ham qiyinchilik tug'diradi, ham uni engish uchun resurslarni topadi; 5) tizim ichida stress qarshiligiga erishilganda ko'p darajalarni ajratish mumkin. Global boshqaruv tizimi bilan bog'liq bo'lgan xalqaro tashkilotlar rivojlanish siyosati kontekstida va tabiiy ofatlar va gumanitar falokatlar oqibatlarini oldini olish masalalarida barqarorlik tushunchasidan foydalanadilar. Stressga chidamlilikdan eng faol foydalanish BMT tizimidagi tashkilotlar hujjatlarida. Barqaror rivojlanish maqsadlari doirasida kontsepsiya 17 ta qoidadan 2 tasida qo'llaniladi. Jahon banki va Xalqaro valyuta jamg'armasi barqarorlikni iqtisodiy va moliyaviy ko'rinishda ko'rib chiqadi. O'z navbatida, Jahon banki prezidenti turli ko'rinishlarga stress qarshiligini kuchaytirishni tashkilotning uchta asosiy ustuvor yo'nalishlaridan biri

sifatida belgiladi. Iqtisodiy Hamkorlik va Taraqqiyot Tashkiloti (OECD) ushbu kontseptsiyadan yordam oluvchi mamlakatlarning barqarorligini mustahkamlash dasturlarini yaratish uchun tizim tahlili vositasi sifatida foydalanadi. OECD metodologiyasida stressga chidamlilikning qarama-qarshi holati mo'rtlikdir

Xulosa

Chidamlilikni tanqid qilish kontsepsiyaning o'zini tanqid qilish va unga asoslangan siyosatni tanqid qilishga bo'linadi. Bir tomondan, ba'zi olimlar toifaning shu qadar noaniqlik va noaniqlik darajasiga ishora qiladilarki, hatto akademik hamjamiyat a'zolari ham u bilan ishlashda qiyinchiliklarga duch kelishadi. N. Gudalov va D. Tulupovning fikricha, tushuncha „bo'sh va suzuvchi belgi o'rtasida“ bo'lib, bu tushunchaning o'z-o'zidan kamchiligi emas, balki uni davom etayotgan siyosiy talqinlar obyektiga aylantiradi. Bundan tashqari, tizimning oldingi holatiga qaytish orqali stressga qarshilikni ko'rib chiqishda („orqaga qaytish yondashuvi“) ijtimoiy o'zgarishlarning ahamiyati e'tiborga olinmaydi. Boshqa tomondan, tanqidlarning aksariyati barqarorlik siyosatining aniq amalga oshirilishi bilan bog'liq. Routledge qo'llanmasi mualliflari tegishli hujjatlar misolida ko'rsatadilarki, nazariy jihatdan kontsepsiya inqirozni proaktiv boshqarishni o'z ichiga oladi, lekin aslida, hatto Buyuk Britaniya kabi chidamlilikni qo'llash bo'yicha kashshoflar ham profilaktika choralari, balki retrospektiv tiklashni afzal ko'rishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Chmutina, K. Managing disaster risk and resilience in the UK: Response vs. prevention in policy and practice / K. Chmutina, L. Boshier // Routledge Handbook of International Resilience: Policies, Theories and Practices / ed. by D. Chandler, J. Coaffee. — Abingdon : Routledge, 2016. — P. 267-279.*
2. [↑](#) *Chmutina, K. Managing disaster risk and resilience in the UK: Response vs. prevention in policy and practice / K. Chmutina, L. Boshier // Routledge Handbook of International Resilience: Policies, Theories and Practices / ed. by D. Chandler, J. Coaffee. — Abingdon : Routledge, 2016. — P. 267-279.*
3. [↑](#) *Coaffee J., Fussey P. Constructing resilience through security and surveillance: The politics, practices and tensions of security-driven resilience // Security Dialogue. 2015. Vol. 46, no. 1. P. 86-105.*
4. [↑](#) *Joseph J. Resilience, Governmentality and Neoliberalism // Te Routledge Handbook of International Resilience / D. Chandler, J. Coaffee (eds). London; New York, 2017. P. 159-168.*

5. [↑](#) *Verteuil De G., Golubchikov O. Can Resilience be Redeemed? // City. 2016. Vol. 20, no. 1. P. 143-151.*

