

STRESSNING PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA O'RGANILISHI

Abulfayziyeva Zilola Axmadjonovna

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti

70310301-Psixologiya mutaxassisligi magistranti.

abulfayziyevazilola@gmail.com Tel: (94)0094116<https://doi.org/10.5281/zenodo.17766842>

Annotatsiya. Ushbu maqolada stressning psixologik muammo sifatida shakllanishi, uning organizmga ko'rsatadigan ta'siri hamda stress jarayonining ilmiy asoslari yoritilgan. Stressning eustress va distress ko'rinishlari, shuningdek G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan uch bosqichli stress modeli tahlil qilinadi. Maqolada stressorlar turlari, ularning psixofiziologik oqibatlari va insonning moslashuv mexanizmlari haqida ilmiy yondashuvlar bayon etilgan. Zamonaviy jamiyatda stressning o'sishiga ijtimoiy, emotsional va mehnat omillarining ta'siri alohida ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: stress, eustress, distress, psixologik zo'riqish, stressorlar, moslashuv, G. Selye, xavotirlanish bosqichi, rezistentlik, charchash bosqichi, psixofiziologiya, emotsional zo'riqish, nerv tizimi, stress reaksiyasi, psixologik moslashuv

Аннотация. В данной статье рассматривается стресс как психологическая проблема, его влияние на организм и научные основы стрессовых реакций. Анализируются виды стресса — эустресс и дистресс, а также трёхфазная модель стресса, предложенная Г. Селье. Особое внимание уделено видам стрессоров, их психофизиологическим последствиям и механизмам адаптации человека. Также охарактеризованы социальные, эмоциональные и профессиональные факторы, способствующие росту уровня стресса в современном обществе.

Ключевые слова: стресс, эустресс, дистресс, психологическое напряжение, стрессоры, адаптация, Ганс Селье, фаза тревоги, фаза резистентности, истощение, психофизиология, эмоциональное напряжение, нервная система, стрессовая реакция, психологическая адаптация

Abstract. This article examines stress as a psychological issue, its effects on the human body, and the scientific foundations of stress responses. The concepts of eustress and distress are analyzed, along with Hans Selye's three-stage model of stress. The paper highlights various types of stressors, their psychophysiological consequences, and human adaptation mechanisms. Social, emotional, and occupational factors contributing to the rise of stress levels in modern society are also discussed.

Keywords: stress, eustress, distress, psychological tension, stressors, adaptation, Hans Selye, alarm stage, resistance stage, exhaustion stage, psychophysiology, emotional strain, nervous system, stress response, psychological adaptation.

Stress— ruhiy zarba, inglizcha stress — zo'riqish, kuchlanish so'zidan olingan bo'lib, organizmning turli yoqimsiz omillarga javoban moslashuv reaksiyasi xisoblanadi. Boshqa ruhiy xususiyatlar kabi stress holatida inson xatti-harakatlari uning individual psixik xususiyatlariga bog'liq.

Boshdan kechiriladigan kuchli stress oqibatida yurakning ishemik kasalliklari, qon bosimi oshishi, ateroskleroz, nevrozlar, oshqozon va 12 barmoq ichak yara kasalligi, o'sma shishlar, qandli diabet, tireotoksikoz va shunga o'xshash ko'plab kasalliklar kelib chiqishi psixologiya va tibbiyotda isotlangani ma'lum.

Stress xolatida asab tolalari zo'riqadi, taranglashadi, oqibatda ruhiy va jismoniy quvvat taqsimotida buzilish ro'y beradi. Oilada, ishda va jamiyatda yuz berib turadigan ziddiyatli holatlar – salbiy emosional stresslar bu muvozanatni izdan chiqaradi.

Zamonaviy jamiyatda inson kapitalining ortishi va mavaffaqiyatga erishishni kuchli iroda bilangina emas, balki munosabatlar jarayoniga bog'liq tomonlarga ham e'tibor qaratish zarurligini bugungi kun talablari taqazo etmoqda. Shu nuqtai stress xolatida psixofizologik reaksiyalar namoyon bo'lishini tadqiq etish dolzarb muammo xisoblanadi.

Stress insonda nerv tizimining qattiq emosional zo'riqishi oqibatida yuzaga keladigan, kuchli va uzoq davom etuvchi psixologik tanglik holatidir. Stress inson organizmida bosim, tanglik, kuchli zo'riqish holatini yuzaga chiqaradi. "Stress" so'zi ingliz tilida "bosim", "zo'riqish", "kuchlanish" ma'nolarini anglatadi. Birinchi bo'lib stressga kanadalik fiziolog Gans Selye ta'rif bergan. Stress insonga ijobiy ta'sir qilsa eustress, salbiy ta'sir qilsa distress deyiladi.

Eustress insonga ruhiy kuch beradi, faoliyatga undaydi. Distress odamga salbiy ta'sir qiladi. Uning oqibati aqliy, jismoniy, emosional va ruhiy zo'riqishga, organizmning holdan toyishiga va qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishi, oshqozon yallig'lanishiga olib kelishi mumkin.

V.S.Merlin, "Qachonki inson biror motivni amalga oshirishga harakat qilsa, u qarama-qarshilikka duch keladi. Har xil tashqi va ichki qarama-qarshiliklar natijasida qiyin vaziyat paydo bo'ladi. Qiyin vaziyatdagi holat nerv psixik zo'riqish yoki stress kabi talqin qilinadi"¹, deydi.^{1,2}

Stress holatining rivojlanishida uch bosqich ajratiladi:

- 1) tahdid (xavotirlanish) bosqichi - noqulay omil ta'siri boshlanadi va AKTG, glyukokortikoidlar sekresiyasi kuchayadi;
- 2) rezistentlik (chidash) bosqichi - glyukokortikoidlarning oshgan miqdori qon bilan harakatlanib, organizmning salbiy ta'sirga chidamliligini oshiradi;
- 3) holdan toyish, madorsizlanish bosqichi - buyrak usti bezlari yetarli miqdorda glyukokortikoidlar ishlab chiqara olmaydi va organizmning holati yomonlashadi.

Stress terminini kanadalik patolog G.Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb atadi. Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq.

Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his - tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin tug'diradi. Stress reaksiyasini keltirib chiqaruvchi ichki va tashqi muhitning barcha omillari stressorlar nomini olgan. Agarda stressorlar uzoq vaqt davomida asab tizimiga ta'sir etsa, u holda qandli diabet, qon bosimini ko'tarilishi, tanani orqa tomonida og'riqning vujudga kelishi va migren singari qator kasalliklar kelib chiqishi mumkin.

Yig'ilgan adabiyotlar va amalga oshirilgan tahlillarga asoslanib ta'kidlash mumkinki, stressning rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar ko'p qirrali bo'lib, ular o'zaro uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi. Avvalo, shaxsning individual psixologik xususiyatlari — emotsional barqarorlik darajasi, moslashuv ko'nikmalari, stressga chidamlilik va kognitiv

¹ Мерлин В.С. «Структура личности. Характер, способности, самосознание. Пермь». 1990. – С.96.

² Мерлин В.С. Лекция по психологии мотивов человека.1971С.

baholash uslubi stress jarayonining kuchi va davomiyligini belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ldi.

Stressning bir qancha turlari: jismoniy va ruhiy stress, eustress va distress tafovut qilinadi. Fizikaviy omillar jismoniy stressni, salbiy hissiyotlarga sabab bo'luvchi ta'sirotlar esa ruhiy stressni keltirib chiqaradi. Eustress ijobiy stress bo'lib, bunda himoyalovchi reaksiyalar organizmga zarar yetkazmaydi, aksincha organizmning salbiy ta'sirlarga chidamliligini oshiradi (infeksiyalar, qon yo'qotish va b.) ba'zi bir somatik kasalliklar (yara, allergiya, yurak kasalliklari) kechishini yengillashtiradi.

Distress zararli stress bo'lib, bunda shikastlantiruvchi omil organizmga zarar yetkazadi, uning himoyalaniish imkoniyatlarini kamaytiradi, organizm rezistentligini pasaytiradi va kasallikning kechishini og'irlashtiradigan haddan ortiq stressdir. G.Selye stress natijasida rivojlanadigan kasalliklarni stressorning kuchli ta'sir etishi, yoki gormonal tizimning «noto'g'ri» reaksiya berishiga bog'liq deb hisoblaydi. Chunki ayrim hollarda distress uncha kuchli bo'lmagan stressor ta'sirida yuzaga keladi.

Stressor va stresslarning turlari.

№	Stressorning turlari.	Oqibati	Stress turlari	Oqibati
1	Fizik: Issiq, sovuq, shikastlanish	qandli diabet, qon bosimini ko'tarilishi, tanani orqa to-monida og'riq, mig-ren me'da yaralari, infarkt.	Eustress	infeksiyalar, qon yo'qotish va ba'zi bir somatik kasalliklar (yara, allergiya, yurak kasallik-lari)ni kechishini yengillashtira-di.
2	Ruhiy: Qo'rquv, qattiq tovush, o'ta xursandchilik		Distress	organizm rezistentligini pasay-tiradi va kasallikning kechi-shini og'irlashtiradi.

Stress ta'sirida kasalliklarning paydo bo'lishida organizmning dastlabki holati muhim ahamiyat ega. Masalan, gipertoniya kasalligi bilan og'rgan bemorda stress og'irroq ya'ni gipertonik krizislar bilan kechadi. Stress doimo bor, organizmga har qanday sharoitda ham stressorlar ta'sir etadi. Stressorlarga quyidagi omillar kiradi:

1. Tashqi muhitning zararli omillari (muhitning gazlanganligi, ifloslanishi, yuqori darajadagi nurlanish, noqulay mikroklimat va h.).

2. Turli kasalliklarda fiziologik jarayonlarning buzilishi.

3. Axborotni tez va qayta ishlash (vaqt tig'iz sharoitlardagi ish).

4. Organizmni xavf ostida qoldiruvchi sharoitlar.

5. Oila va ishxonadagi kelishmovchiliklar.

6. Ajratib qo'yish yoki guruhli bosim.

7. Birov tomonida ta'qib etilish.

8. Falokatlar, nochorlik,

9. Ijtimoiy himoyaning yo'qligi yoki kamligi,

10. Patologik irsiy omil,

11. Ishxonadagi hissiy va fizikaviy yuklamalar.

12. Maqsadsiz yashash va boshqalar kiradi.

Bu stressorlarning eng kuchlisi maqsadsiz yashash bo'lib, u organizmda patologik

jarayonlar (masalan: gipertoniya, me'da yaralari, infarkt va h.) ni keltirib chiqaradi.

Bu noqulay omillar ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarga moslashish (adaptasiya) sindromi deb aytiladi. Zamonaviy tibbiyotning boshqaruvchi bo'limlaridan biri stress haqidagi ta'limotdir. Bu yo'nalishning asoschisi Gans Selye turli darajada stress olgan bemorlarda olib borgan kuzatishlari davomida bemorlarning ko'pchiligida ishtahaning yo'qligi, arterial qon bosimining yuqoriligi, irodasizlik holatlarini aniqlagan va bunday holatni kasallikning oddiy sindromlari deb baholagan. Bunday sindromlar bilan bir vaqtda, buyrak usti po'stloq qismining gipertrofiyasi, qon ketishi, timus va limfa tugunlarining kichiklashishi, me'da og'rishini kuzatgan va u organizmdagi bunday nospesifik o'zgarishlarni stress deb nomlaydi.

Stresslar odam uchun xavfli va ijobiy bo'lishi mumkin. Inson hayoti davomida juda ko'plab uy-fikrlar paydo bo'ladi, bularning barchasi miyaga katta yuk yuklaydi. Natijada ruhiyatning moslanish funksiyasi pasayadi va stressga olib keladi. Stresslarsiz hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslarning bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi G.Selye. Demak stress organizmning favqulotdagi holatlarga nospesifik reaksiyasidir.

Stress organizmning nobud bo'lishiga olib kelishi mumkin, lekin sog'lom odam organizmida noqulay omillarga qarshi kurashish mexanizmi mavjud. Bu mexanizm organizmning hayoti va sog'ligini xavf ostida qoldiruvchi ta'sirotlar vaqtida buyrak usti bezining mag'iz moddasidan adrenalin ajratish orqali xulq-atvor reaksiyalarini faollashtiradi. Adrenalin gipotalamusga ta'sir etish orqali buyrak usti bezining po'stloq qavatidan glyukokortikoidlar sekresiyasini kuchaytiradi. Glyukokortikoidlar esa organizmning turli zararli ta'sirotlarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi, yog' depolaridan yog'ning safarbar etilishi va energiya manbai sifatida sarflanishini kuchaytiradi. Noqulay omillar ta'sir etganda buyrak usti bezi mag'iz va po'stloq moddalarining sekretor faoliyatlarining kuchayishi ya'ni, qonda adrenalin va glyukokortikoidlar miqdorining keskin ortishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Har kungi muammolar – bu kundalik faoliyatda odamlarning arziyas sabablar tufayli bir-biri bilan o'zaro tushunmovchiliklari oqibatida bo'ladigan hurmatsiz munosabatlari tufayli paydo bo'ladi. Munozara yoki ko'ngilsiz voqea sodir bo'lganda inson kuchli hayajonga beriladi, o'z hissiyatini jilovlay olmaydi, bo'lib o'tgan voqeani nohaqlik, deb hisoblaydi va bu uni iztirobga tushiradi. Inson o'zini qiynayotgan bu ko'ngilsiz xayollardan xalos bo'lishni istaydi, lekin bo'lib o'tgan voqea uning ko'z oldida qayta jonlanaveradi, miyada tormozlanish yuz beradi va boshqa tashqi ta'sirlarni qabul qilmay qo'yadi. Stressni keltiruvchi omil miya qobig'ida intensiv dominantalik darajasiga chiqadi, kuchli xayajonlanish o'chog'ini shakllantiradi. Nerv sistemasi faoliyatini boshqaruvchi mexanizmlar o'zgarishlarga uchraydi va ichki muvozanatning buzilishiga sabab bo'ladi. Inson organizmining barcha faoliyatini o'ziga bo'ysindiradi, uning harakatlari va fikrini qamrab oladi. Inson juda ham toliqadi, qanchalik bardoshli bo'lmasin, stress uning bardoshini tugatadi. Inson o'zini ongli boshqarishdan mahrum bo'lishi, nima qilayotganini anglamagan holatda o'z joniga qasd qilishi holatigacha kelishi mumkin. Bunday holatdan chiqish uchun ushbu bosh miyadagi dominant holatini yo'q qilish, uni tarqatib yuborish lozim. Bosh miyada dominantalik qiluvchi stressli vaziyatdan kutilmaganda kuchliroq vaziyatning paydo bo'lishi va o'sha vaziyatning o'rniga chiqib olishi insonni stressdan xalos etadi.

Stress inson faoliyatining ajralmas yo'ldoshi bo'lib, doimo yonma-yon yuradi. Optimal darajadagi stress insonga ijobiy ta'sir etib uni faoliyatga undaydi.

Shunday ekan har bir odam o'zida stress kechishining optimal darajasini belgilab olishi zarur, shundagina ijobiy natijaga erishadi.

Stressning optimal darajadan oshishi inson faoliyatiga, uning fizik va psixologik holatiga salbiy ta'sir etadi.

Bunday stressga inson sovuqqon munosabatda bo'lishi, stressga qarshi kurasha olishi, moslashuvchanlik qobiliyatini rivojlantirishi lozim. Stress faoliyatning barcha turlarida bo'lgani kabi pedagogik faoliyatga ham xosdir.

Imtixon sinovlari sharoitida emosional stress ikkita asosiy faktorlar funksiyasi sifatida qaraladi: maqsadga erishishda talabning qanchalik kattaligi, maqsadga erishishda ishonchni sub'yektiv baholash.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalik davrida akademik yuklama, ijtimoiy moslashuv, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar, kelajak bo'yicha noaniqlik va o'z-o'ziga qo'yiladigan yuqori talablar stressning yetakchi manbalaridan biridir. Ayniqsa, o'z tajribalarini haddan tashqari salbiy talqin qiladigan, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqadigan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi past bo'lgan talabalarda stress holatlari tez-tez kuzatiladi.

Tirik organizmning shunga o'xshash tanlash xususiyati evolyusiya jarayonida dasturlashtirilgan. Kalamushda ovqatdan mahrum qilish bilan ekperiment o'tkazilganda, u avval yog' to'qimalarini, keyin jigarning bir qismini, taloqni, muskullarni yuqotadi, lekin yurak muskuliga deyarli shikast yetmaydi. Bu hayot uchun ayniqsa zarur organ va sistemalarni, organizmning butunligini saqlashga yo'naltirilgan.

Umuman olganda stressga olib keluvchi manbalar ikki (tashqi va ichki)ga bo'linadi.

Tashqi manbalarga: yangi yashash joyi, yangi ish joyi, yaqin insonining o'limi, ajralishlar, mablag' bilan bog'liq muammolar, kunlik tashvishlar, o'ta ma'sulyatlilik, oilaviy munosabatlar va bahslar kiradi. Stressga olib keluvchi ichki manbalarga: o'z-o'zini baholash, ishonch, qat'iyatlilik kiradi. Bu holatni har inson boshidan kechirgan bo'lishi, hatto sog'ligini ham yo'qotgan bo'lishi mumkin.

Inson stress holatida uzoq vaqt bo'lsa, hattoki tashqi ko'rinishidan tinch bo'lganda ham ruhiyat bilan bog'liq harakatlar buziladi. Natijada bunday kishilarda gastrit, yazva, gormonal tizimning buzilishi, muskul kuchining pasayishi, immunitetning tushishi, davriy holsizlik va boshqa holatlar rivojlanadi³.

Xulosa qilib aytishim mumkinki, stressni keltirib chiqaruvchi ta'sirlovchi dastlab miyada ishlanadi. Agarda ta'sirlovchi organizm uchun zararsiz bo'lsa, u holda organizm bu ta'sirlovchiga nisbatan befarq bo'ladi. Bordi-yu ta'sirlovchi noqulay yoki xafli bo'lsa, u holda kuchli hissiy javob qaytariladi va navbatdagi keladigan axborotni kirishiga to'sqinlik qiladi⁴.

Stressor miyada hissiy reaksiyalarni chaqiruvchi omil bo'lib, uning darajasiga qarab organizmning holatini bilish mumkin. Shuningdek, stressni boshqarishga qaratilgan psixoprofilaktik yondashuvlar — emotsional o'zini boshqarish, muammoli vaziyatlarni konstruktiv tahlil qilish, vaqtni rejalashtirish, relaksatsiya mashqlari, ijobiy fikrlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish — stress darajasini kamaytirishda samarali ekanligi aniqlandi.

Ushbu yondashuvlarning doimiy qo'llanishi talabalarda psixologik barqarorlikni oshiradi, moslashuv jarayonlarini yengillashtiradi va ijobiy ruhiy holatni mustahkamlaydi.

Umuman olganda, stressning rivojlanishini to'g'ri tushunish, unga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va vaqtida profilaktik choralar ko'rish o'smirlar va talabalarning ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

³ <http://ru.wikipedia.org/w/index.php>

⁴ Агаджанян Н.А. и др. Физиология человека. – М.: НГМА, 2003. – С. 154-160.

Shu bois, ta'lim muassasalarida psixoprofilaktika tizimini kuchaytirish, psixologik xizmatlarni optimallashtirish hamda yoshlarning emotsional madaniyatini rivojlantirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Авдеева Н.Н., Хаймовская Н.А. Зависимость типа привязанности ребенка к взрослому от особенностей их взаимодействия (в семье и Доме ребенка) // Психологический журнал.
2. 1999. Т. 20, № 1.
3. Агаджанян Н.А. и др. Физиология человека. – М.: НГМА, 2003. – С. 154160.
4. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. –М.: 2000 8. Альперович В. Социальная геронтология. РостовН/Д, Феникс, 2001.-576с.
5. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное консультирование. – М.: 1999.
6. Андреева Г.М. Социальная психология.-М.: Аспект-Пресс, 2003.
7. Андреева Т.В. Семейная психология. – СПб.: 2004.
8. Антонов А.И. Микросоциология семьи. – М.: 1998.