

SHAXSDAGI STRESS HOLATI MUOMMOSINI O'RGANISH PSIXOLOGIK TADQIQOT PREDMETI SIFATIDA

Axmadjonov Maxmudjon Botir o'g'li

*O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti
magistratura tinglovchisi*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada stress tushunchasining psixologik adabiyotlarda o'rganilganlik holati aks ettirilgan. Emotsional stress, fiziologik stress, informtsion stress tushunchalar haqida ma'lumotlar.*

Kalit so'zlar: *stress, depressiya, stressga chidamlilik, moslashuvchanlik, psixoterapiya, diagnostika, korrektsiya.*

XX asrning ikkinchi yarmiga kelib urfga aylanayotgan ilmiy atamalardan biri bo'lgan stress so'zi o'z-o'zidan barcha uchun birdek - «inson sog'lig'i va hayoti uchun xavfli» bo'lgan tushuncha sifatida qabul qilingan. Stress so'zi kundalik hayotda ko'pchilik tomonidan noto'g'ri tushunilishini ta'kidlash lozimki, ya'ni stress atamasi sabab va oqibat sifatida chalkashtirib yuborilishi natijasida odatda barcha jamiyatlarda stress narkomaniya va al'kogolizm, jinoyatchilik va inson kasalliklarining asosiy sababchisi sifatida qaraladi. Bu esa Gans Sel'ye ta'biri bilan aytilganda: stressga nisbatan «adolatsiz baho»dir (G.Sel'ye). Negaki, aniqroq tahlil qilsak, stress - organizmning hayotda uchraydigan yangi sharoitlarga moslashuvidan iborat bo'lgan himoya mexanizmidir.

XX asrning boshlaridan stress holatining asl mohiyatini tushuntirishda dastlabki empirik qadamlar, izlanishlar yuzaga kela boshladi. Ilmiy termin sifatida «stress» 1935 yilda kanadalik endokrinolog va biolog G.Sel'ye tomonidan ishlatilgan bo'lib, o'zbek tilida bu so'z «bosim», «zo'riqish⁷²» ma'nolarini ifodalaydi.

Psixologiya atamaları lug'atida «stress» so'ziga quyidagicha ta'rif berilgan: stress - (inglizcha stress - bosim, kuchlanish) - insonning turli ekstremal ta'sir (stressor)larga javoban yuzaga keladigan keng doiradagi holatini ifodalash uchun foydalaniladigan atamadir. Dastlab «stress» tushunchasi fiziologiyada organizmning turli noxush taassurotlariga javoban maxsuslashmagan reaksiyasi sifatida tushuntirilgan. Keyinchalik individning favqulodda vaziyatlardagi fiziologik, psixologik va xulq-atvoridagi holatini ifodalash uchun foydalanila boshlandi. Stressning turiga va ta'sir etish

⁷² G'oziyev E. Psixologiya. T., «O'qituvchi», 1994

xarakteriga qarab stressning bir necha turi farqlanadi. Xususan, eng umumiy klassifikatsiyasi *fiziologik stress* va *psixologik stress*dir⁷³.

Fiziologik stress o'ta kuchli darajadagi og'riq, qo'rquv, kasalliklar va og'ir jismoniy zo'riqishlar natijasida vujudga keladi. Psixologik stress kutilmaganda yuzaga kelgan vaziyatlarni hal qilishga urinish vaqtidagi turli ruhiy zo'riqishlar natijasida yuzaga keladi va uning ikki turi ajratiladi: *Informatsion stress* va *emotsional stress*.

Informatsion stress axborotlar oqimining nihoyatda ko'pligi, ularni o'zlashtirish uchun vaqtning tanqisligi yoki individning shaxsiy kognitiv imkoniyatlarining yetishmasligi natijasida kelib chiqadi.

Emotsional stress esa tahdid, xavf-xatar, xafagarchilik va boshqa vaziyatlarda vujudga keladi. Shu holda uning turli shakllari (*impul'siv*, *tormozli*, *tarqaluvchan*) psixik jarayonlarda o'zgarishlarning kechishiga, emotsional qo'zg'alishlarga, faoliyat tuzilishining motivatsion ko'chishiga, harakat va nutqda, shuningdek xulq-atvorda buzilishlarning sodir bo'lishiga olib kelishi mumkin. Stress ijobiy, safarbar qiluvchi bo'lishi bilan birga faoliyatga salbiy ta'sir qiluvchi - *disstress* bo'lishi ham mumkin. Shuning uchun faoliyatning har qanday turini optimizatsiyalash uchun stress yuzaga kelishining sabablari haqida oldindan ogohlantiruvchi o'lchovlar kompleksini ishlab chiqish lozim.

Ilmiy adabiyotlarda stress tushunchasi atrof-muhitning yoki hayotiy sharoitlarning o'zgarishiga nisbatan organizmning muvofiqlashmagan javob reaksiyasi sifatida qaraladi. Bunday holatda stress nafaqat yoqimsiz omillarga, balki moslashishni talab qiluvchi har qanday hayotiy omillarga ham universal javob sifatida namoyon bo'ladi.

Amerika olimlari tomonidan odatiy hayotiy «qolip»larning o'zgarishiga nisbatan kechadigan psixologik stresslarning ko'pchilikka ma'lum bo'lgan shkalasi ishlab chiqilgan. Uning yuqori qismida: 1-o'rinda *turmush o'rtog'ining o'limi* - 100%, 2-o'rinda *oilaviy ajrimlar* - 73%, 3-o'rinda *qamoqqa hukm qilinish* - 65% kabi stress holatlari qayd etilgan. Shuningdek, *turmush qurish* - 50%, *yangi uy sotib olish* - 31% ham stress holatlariga olib kelishi qayd etilgan.

Psixologik stress har doim inson organizmidagi fiziologik moslashish mexanizmining natijasi sifatida qaraladi, biologik mexanizmlar esa o'zining alohida tabiati va mazmuniga ega. Bu ikki mexanizm haqidagi tushunchani aniqlashtirib olmasdan turib, stressli ta'sirlarga nisbatan inson tomonidan bildiriladigan murakkab va qarama-qarshi xarakterga ega bo'lgan reaksiyalarni tushuntirib bo'lmaydi.

⁷³ Fayziyev.Y.M. Umumiy va tibbiy psixologiya.T.: "Ilm-ziyo", 2017.-176

Stress so'zining ilmiy atama sifatida fanga kirib kelishiga kanadalik endokrinolog va biolog olim G.Sel'yening xizmati katta ekanligi barcha olimlar tomonidan tan olingan.

Muallif tomonidan asosan stress holatini adaptatsion (fiziologik va biologik) jihatdan o'rganish borasida tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lib, ularda stressning fiziologik jihatlarini talqin qilishga harakat qilingan. Xuddi shu yo'nalishda yana bir qator mualliflar ham ish olib borgan. G.Sel'yening ko'p yillik kuzatishlarini o'z ichiga olgan «Hayotiy stresslar» nomli asari bu sohadagi dastlabki eng yirik asarlardan biri sifatida maydonga kelgan. Muallifning fikricha «stress» so'zi xuddi «omad», «muvozza'at», «baxt» so'zlari kabi har bir shaxs uchun o'zicha turli ma'noni anglatadi. «Shuning uchun, garchi stress bizning hayotimizga kirib kelayotgan bo'lsada, uni aniq ifodalovchi mazmunini berishning imkoni yo'q, bu juda qiyin, - deya ta'kidlaydi muallif va shu o'rinda «Stress - balki distressning sinonimi emasmikan?» degan savolni qo'yadi. (Distress - ing. qayg'u, baxtsizlik, lohaslik, ozib ketish, ehtiyoj; stress - ing. kuchlanish, bosim, zo'riqish)⁷⁴. Balki bu zo'riqish, charchoq, toliqish, og'riq, qo'rquv, ko'pchilik o'rtasida tanbeh berib kamsitilish yoki aksincha butun hayotini keskin o'zgartirib yuboradigan kutilmagan katta yutuq bo'lishi ham mumkin

Sanalgan holatlardan istalgani stressni chaqirishi mumkin, lekin ulardan aynan bittasini tanlab olib «mana - mana shu stress, deb ayta olmaymiz».

Bu asarda muallif asosan quyidagi fikrlarni ilgari surgan: «Stress reaksiyalari nuqtai-nazaridan biz to'qnashgan vaziyat yoqimli yoki yoqimsiz ekanligi ahamiyatga ega emas. Faqat adaptatsiyaga yoki organizmning qayta qurilishiga bo'lgan ehtiyojgina ahamiyatga ega, xolos. «Stress» atamasi olimlar tomonidan ko'pincha noto'g'ri va noaniq shakllarda ishlatiladi. SHuning uchun stress - nima ekanligi emas, nimalar stress emasligi haqida gapirish foydaliroqdir.

Stress - bu shunchaki asabiy zo'riqish emas (garchi asab zo'riqishi - stress bo'lsada). Bu fakti alohida ta'kidlash lozim. Ko'pchilik mutaxassislar va hatto ba'zi olimlar ham biologik stressni kuchli emotsional qo'zg'alish bilan aynan bir narsa, deb hisoblaydilar. Insonda uning oliy nerv tizimiga ta'sir etuvchi emotsional qo'zg'atuvchilar amalda eng ko'p uchraydigan stressorlar hisoblanadi va albatta, bunday stressorlar odatda psixiatrlarga murojaat qiluvchi patsiyentlarda ko'proq kuzatiladi.

Stress - har doim ham shikastlanishga olib kelavermaydi. Biz yuqorida stres-ta'sirning yoqimli yoki yoqimsizligi unchalik ahamiyatga ega emasligini

⁷⁴ Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya.T.:Toshkent-2010.

aytib o'tdik. Uning stressorlik effekti (foydasi) organizmning moslashish qobiliyatiga bo'lgan talab intensivligiga bog'liq. Har qanday me'yoriy faoliyat - shaxmat o'yini va hatto, birovning mahkam quchishi ham hech qanday zarar keltirmaydigan ma'lum darajadagi stressni chaqirishi mumkin.

Stressdan qochish kerak emas - bu mumkin ham emas. Odatda inson «stressni boshidan kechiryapti» deganda o'ta kuchli stress yoki distress nazarda tutiladiki, bu xuddi «uning temperaturasi bon» yoki «uning temperaturasi yuqori» degandek ma'no beradi. Hatto qattiq uxlab yotgan odam ham bir qancha stress belgilarini boshdan kechiradi: yurak qonni haydab chiqarishda davom etadi, oshqozon-ichak sistemasi kechki ovqatni hazm qiladi, nafas olish organlari ko'krak qafasi harakatini ta'minlaydi. Hatto miya ham to'lig'icha dam olmaydi. Shunday ekan stressdan butunlay ozod bo'lishning birdan-bir yo'li - o'limdir - degan xulosa to'g'riroq bo'lar edi»⁷⁵. (G.Sel'ye)

Stressni ijtimoiy jihatdan tadqiq qilish borasida Dj. Vitkin tadqiqotlari alohida ahamiyatga ega. U o'zining «Ayol va stress» nomli asarida olib borgan tadqiqotlari natijalariga asoslangan holda psixologik zo'riqishlarga, stresslarga olib kelishi mumkin bo'lgan sabablarni yoritib berishga harakat qilgan. Bu sabablarga muallif sevgi ob'yektini yo'qotish, «onalik mansabi»ning turli tashvishlari va yumushlari, oila, shuningdek, kar'yera, ish va ayollarning shaxsiy qiziqishlarini kiritadi va ularni hayotiy vaziyatlar orqali kuzatadi. Muallif o'n yildan ortiqroq vaqt davomida o'tkazgan tajribalari asosida ayollarda uchraydigan stresslarning bir necha turlarini ajratib ko'rsatgan.

Ayollarda kuzatiladigan bir qancha vaqt unutib ham, boshqalarga aytib ham bo'lmaydigan voqealar kasal ota-onalar yoki nogiron bolalarga qarash, ota-onasining, farzandlarining hayotning biror-bir zarbasidan keyingi tushkun holatlariga qarab ko'ngil og'rishi, o'zining oilaviy ajrashishidan keyin hayot to'xtab qolmasligi uchun nima qilish kerakligi haqidagi yoqimsiz fikrlar natijasida yuzaga keladigan stresslarning o'ta kuchliligi ayolni depressiya (o'ta kuchli ruhiy zo'riqish) holatiga olib keladi.

Shuningdek muallif erkaklarda uchraydigan stresslar ustida ham tadqiqot ishlari olib borgan tadqiqotchilardan biri hisoblanib, u o'zining bu tadqiqotlari natijasida quyidagi fikrlarni beradi: erkaklar ayollarga nisbatan ayniqsa, tanqidiy vaziyatlarga nisbatan tez ta'sirlanadigan bo'ladilar. Ular stresslarga so'zlar orqali emas, balki harakatlar orqali javob beradilar,

⁷⁵ Jalolova M.O. "O'smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korrektsiyasi" Magistrlik dissertatsiyasi, Andijon-2017.

shuningdek ular tanqidiy vaziyatlarga butun diqqat-e'tiborlarini qaratishga moyilroqdirlar.

Amerikalik psixolog, taniqli doktor Djeym Dobson o'z kuzatishlari asosida quyidagilarni alohida ta'kidlaydi: ayollar, agar ularga kimdir hamdard ekanligini bilsalar, stress va turli keskin tanglik vaziyatlarini bir muncha oson o'tkazadilar.

U insonda asab zo'riqishi va ruhiy xastalik belgilarining paydo bo'lishiga olib keluvchi psixologik mohiyatlardan birini quyidagicha izohlaydi: «...bizning hayotimizda kutgan narsalarimiz xuddi kutganimizdek bo'lib chiqmasa, bu kuchli bezovtalik va tang qolishimizga sabab bo'ladi. Boshqacha aytganda bizning ehtiyojlarimiz darajasi nihoyatda baland. Lekin hayotning xayoliy kutishlar bilan har doim ham mos kelavermasligi insonda umidsizlik, hayotdan ixlosi qaytishi, qoniqmaslik, xastalik, ruhan qiynalish, o'zini yolg'iz his qilish kabi noxush holatlarga olib keladi.

Ba'zi hollarda yaqin kishisining o'limi tufayli yoki biror kasallik natijasida nogiron bo'lib qolish hollari shaxsda nihoyatda kuchli stress holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Bunday shaxslarda o'ta kuchli ifodalangan bezovtalik hissi, fikrlarning qashshoqlashuvi, tafakkurning buzilishi hollari kuzatiladi.

20 asrning 60-70 yillarida tadqiqotchilar o'z diqqatini stressning psixologik mexanizmlarini o'rganishga qaratdilar, ya'ni haddan tashqari emotsional zo'riqish natijasida vujudga keladigan «stress kasalliklari» deb nomlanuvchi kasalliklarning rivojlanishida stressning ta'siri qay darajada bo'lishini o'rganishga harakat boshlandi. Ko'psonli tadqiqotchilarning ta'kidlashicha: qachonki so'z inson haqida borar ekan, stressning asosiy sababchisi psixologik va emotsional hodisalar ekanligi kuzatiladi. Stressning rivojlanishida ularning roli shu qadar kattaki, buning isboti sifatida «emotsional yoki psixologik stress» degan tushuncha paydo bo'lganligini ko'rsatishimiz mumkin⁷⁶.

Demak, stress - har doim shaxsning (yuqorida G.Sel'ye fikrlari asosida aytilganidek, organizmning emas) psixofiziologik reaksiyasidir. Va uni chaqiruvchi omillarning qatori, dastlab sanab o'tilganidek - faqat sovuq yoki issiq, ochlik yoki og'riq, hayot uchun xavf tug'diruvchi vaziyatlar yoki sog'liqning yomonlashuvchigina emas, balki ko'ngil og'rishi (ranjish, ranj-alam, ozorlanish), aybdorlik hissi, rashk, uyat kabi hislar ham bo'lishi mumkin. Stressning paydo bo'lishi va kechishi davomida 3 ta o'zaro bog'liq bo'lgan tizim namoyon bo'ladi:

1. Stressogen voqeani **baholash**;

⁷⁶ Kornilova T. Vvedenie v psixologicheskiy eksperiment. M., 1997.

2. Voqeaning o'ziga yoki uning bahosiga **fiziologik** va **biokimyoviy** jihatdan beriladigan reaksiya;

3. Stressning sabab va oqibatlarini bartaraf qilishga qaratilgan **harakatlar**, xulq-atvor reaksiyalari.

Baholash. Eng asosiysi voqeaning qanday baholanishidir. Stress yuzaga kelishiga ta'sir qiluvchi holat – sodir bo'lgan voqe yoki hodisa qanchalik adolatsiz, haddan ziyod va chidab bo'lmas darajada deb his qilinsa, stressning his qilinishi shunchalik zo'rayadi. Yoki omadsizlik tajribasi, ya'ni o'zining omadsizligiga qat'iy ishonch ham stressni chaqiruvchi omillardan biridir. Demak, stressga nisbatan dastlabki reaksiya - baholash bo'lib, bu har doim organizmning emas, shaxsning reaksiyasi bo'ladi.

Stress kechishining 2-tizimidagi *fiziologik* va *biologik reaksiyalar* o'z-o'zicha emas, balki voqeaning shaxs tomonidan qabul qilinishi va baholanishi orqali beriladi; aynan shu vaqtda ruh va tana birligi paydo bo'ladi. Ta'sir etayotgan omilning organizm uchun ham ta'siri his etiladi.

3-tizim - stressning kechishida *emotsional* va *xulq-atvor javoblari*⁷⁷. Shaxs o'z xulq-atvori orqali stressni qay darajada his etayotganligini ifodalaydi.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, stressga nisbatan shaxs tomonidan beriladigan psixologik, fiziologik va bioximik javob reaksiyalari o'zaro bog'lanishda ekan. Shu bilan birgalikda ularning ortida «boshqaruv pul'ti» yashiringan; bu pul'tning «operatori» bizning hayotga va hayot talablariga bo'lgan munosabatimiz va dunyoqarashimizdir.

Ba'zi mualliflar stressning yuzaga kelishi bilan kompleks intrapsixik xususiyatlar va shaxsiy reaksiyalar o'rtasida bog'liqlik borligini ko'rsatadilar. Bularga odamovilik (L.Nijel, M.Taligin, M.Shoks, N.Kurteks 1978), frustratsiya holati (A.Killer 1969), aybdorlik hissi (Dj. Xenelin 1970) kabilar bilan bog'liq ishlarni sanash mumkin.

Quyida biz maxsus adabiyotlarni tahlil qilish asosida stress holatining mexanizmlarini tushuntirishga qaratilgan ba'zi konsepsiyalarning mazmuni bilan tanishib chiqamiz. Bunda biz avvalo G.Sel'yening (1979) moslashish jarayonlari va stress xususiyatlari haqidagi fikrlarini ko'rib chiqamiz. Muallif har qanday moslashish jarayoni uchun xarakterli bo'lgan stressning uch xil bosqichini ajratib ko'rsatadi. Stress o'sishining birinchi bosqichi - «*xavotirlik bosqichi*»dir, ya'ni moslashish imkoniyatlarining xavfdan ogohlantiruvchi signal (trevoga) tufayli safarbar etilishi. Birinchi reaksiya orqasidan, albatta, ikkinchi bosqich «*rezitensiya bosqichi*» keladi. Bu bosqich moslashish

⁷⁷ [https:// uz.m.wikipedia.org](https://uz.m.wikipedia.org).

zaxirasining muvofiqlashgan holda sarflanishidir. «Moslashish energiyasi cheksiz bo'lmaganligi» tufayli agar stressor ta'sir etishda davom etaversa, ertami-kechmi uchinchi - «*tugash bosqichi*»ga olib keladi. Organizmning «zaxira omborlari»ning ochilishiga olib keluvchi birinchi bosqich signallaridan farqli o'laroq uchinchi bosqichda bu signallar «yordamga chorlash» shaklida bo'ladi. Ular esa faqat tashqaridan yoki yordam sifatida, yoki organizmni yemiruvchi stressorni bartaraf qilish shakli sifatida berilishi mumkin.

Yuqorida ko'rib chiqilgan konsepsiyalar stress holatlarining ijtimoiy-psixologik, vaziyat va shaxsiy omillar bilan murakkab aloqadorligiga bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Shu bilan birga stressning kelib chiqish sabablarini yanada konketroq aniqlashga va shundan kelib chiqib bu holatning oldini olish chora-tadbirlarini ishlab chiqishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G'oziyev E. Psixologiya. T., "O'qituvchi", 1994
2. Fayziyev.Y.M. Umumiy va tibbiy psixologiya.T.: "Ilm-ziyo", 2017.-176
3. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya.T.:Toshkent-2010.
4. Jalolova M.O. "O'smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korrektsiyasi"Magistrlik dissertatsiyasi, Andijon-2017.
5. G'oziyev.E.G'. Umumiy psixologiya.T.:2003.
6. Kornilova T. Vvedenie v psixologicheskiy eksperiment. M., 1997.
7. [https:// uz.m.wikipedia.org](https://uz.m.wikipedia.org).
8. www.expert.psychology.ru