

PSIXOLOGIYADA STRESS HODISASINI O'RGANISHNING NAZARIY TAHLILI

Bog'ibekova Dilnoza Shonazarovna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi

Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada "stress" tushunchasi, uning rivojlanish bosqichlari, namoyon bo'lishi va yuzaga kelish sabablari haqida umumiy ma'lumot beriladi. Shaxsga tushayotgan bunday yuk uning sog'lig'iga, xulq-atvoriga, umumiy hissiy holatiga va natijada ruhiy salomatligiga ta'sir qilmay qolmaydi. Ofisda ishlaydigan ko'plab odamlarda surunkali stress rivojlanadi, bu esa organizmga vayron qiluvchi ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, stressning kelib chiqish tarixi, fiziologiyasi va turlari qisqacha bayon etilgan.

Kalit so'zlar: stress, adaptatsiya sindromi, stressor, eustress, distress.

So'nggi yillarda stress hodisasiga qiziqish tobora ortib bormoqda. Bu qiziqish nafaqat ilmiy doiralarda, balki oddiy odamlar orasida ham kuzatilmoqda. Ushbu mavzuga bo'lgan e'tiborning bunday o'sishiga zamonaviy hayotimiz sabab bo'lmoqda: hayot sur'ati tezlashib, insonning axborot yuki ortib bormoqda. Zamonaviy voqeliklar hayotimizni tobora dinamik va murakkablashtirmoqda. Ko'pincha odamlar uzoq muddatli stress qanday oqibatlariga olib kelishi mumkinligini, umuman stress nima ekanligini va u qanday namoyon bo'lishini aniq bilmaydilar. Stressni o'rganish muammosi psixologiya uchun dolzarbdir, chunki bu hissiy reaksiyani qo'zg'atuvchi ko'plab omillar mavjud.

V.R. Bildanovanning fikricha, stress organizmning har qanday o'zgarishlarga moslashishiga imkon beradigan dasturlashtirilgan tabiiy mexanizmdir. "Stress" atamasi 1932-yildayoq Uolter Kennon tomonidan fanga kiritilgan. Uning klassik asarlarida organizmning universal reaksiyasi "kurashish yoki qochish" deb nomlangan [3].

Stress hodisasi haqida birinchi bo'lib 1936-yilda Gans Sele gapirgan. Biolog sifatida Gans Sele stressni fiziologiya nuqtai nazaridan ko'rib chiqib, uni "umumiy moslashuv sindromi" deb atagan. Stress organizmning unga qo'yilgan talabga nisbatan nospetsifik reaksiyasidir, ya'ni organizmning turli xil stressorlarga nisbatan bir xil tipik reaksiyasi mavjud. Stressor esa stress reaksiyasini keltirib chiqaradigan ta'sirdir [7].

Uning faraziga ko'ra, umumiy moslashuv sindromi (stress) barcha tirik organizmlarga xosdir. Moslashuvning umumiy nospetsifik reaksiyasi quyidagilarni o'z ichiga oladi: buyrak usti bezi po'stlog'i, ayrisimon bez (timus) va limfa tugunlari faolligining oshishi, oshqozon-ichak trakti shilliq qavatida kichik yaralarning paydo

bo'lishi - bu fiziologik o'zgarishlar triadasidir [7].

Gans Sele stressning uch bosqichini ajratib ko'rsatgan:

Xavotir bosqichi. Bu bosqichda organizm o'ziga xos bo'lmagan qandaydir omilga duch keladi va unga moslashishga harakat qiladi. Faollashtirish boshlanadi

Xavf rejimi: haddan tashqari sovuq, juda qo'rqinchli, og'riqli, xavfli va hokazo. Shundan so'ng organizm safarbar bo'ladi, o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari ishga tushadi. Agar himoya reaksiyalari samarali bo'lsa va stressorning ta'siri kamaysa yoki to'xtasa, organizm normal holatga qaytadi, tashvish pasayadi. Ko'pchilik stresslar shu bosqichda bartaraf etiladi.

1. Moslashish (rezistentlik) bosqichi. Bu bosqichda yangi sharoitlarga moslashish ro'y beradi. Mazkur bosqich stressorning uzoq muddatli ta'siri natijasida, organizmning himoya reaksiyalarini qo'llab-quvvatlash zarurati tug'ilganda yuzaga keladi. Moslashuv zaxiralari muvozanatli tarzda sarflanadi. Ushbu bosqichda inson vaziyatdan chiqishning eng maqbul yo'llarini tahlil qilish va izlashga qodir bo'ladi.
2. Holdan toyish bosqichi. Agar stressor uzoq vaqt davomida ta'sir ko'rsatsa, gormonal resurslar tugaydi va moslashish tizimlari ishdan chiqadi. Organizmning qarshilik ko'rsatish qobiliyati sezilarli darajada pasayadi. Aynan shu bosqichda stress tufayli kelib chiqadigan kasalliklar namoyon bo'ladi [4].

Stress fiziologiyasi 1930-yillardayoq Gans Sele tomonidan o'rganilgan edi. Inson stressor bilan to'qnashganda simpatik asab tizimi faollashadi: gipotalamus buyrak usti bezi po'stlog'ining "stress gormonlari" - adrenalin (qo'rquv holatida) va noradrenalin (g'azab holatida) ajralishini keltirib chiqaradi. Muallifning fikricha, stress bilan to'qnashganda organizmning asosiy vazifasi:

"yashab qolish"! Axir, dushman kuchliroq bo'lsa, xavfdan qochish yoki kurashish uchun organizmning barcha resurslarini bir lahzada safarbar qilish kerak. Yurak tezroq uradi, ko'z qorachiqslari kengayadi, mushaklar taranglashadi, nafas olish tezlashib yuzaki bo'lib qoladi, organizmning barcha zaxiralari safarbar etiladi, odam qochishga yoki kurashishga shay turadi - bularning barchasi

"stress gormonlari" tufayli sodir bo'ladi [6].

Afsuski, bunday safarbarlik uzoq davom etolmaydi, tanadagi energiya zaxiralari tugaydi va shunda parasimpatik asab tizimi ishga tushadi. U organizmda qarama-qarshi reaksiyani - bo'shashish va resurslarni tiklashni keltirib chiqaradi, bu jarayon

uyqu va dam olish paytida sodir bo'ladi.

Gans Sele foydali stress - eustress va zararli - distressni ajratib ko'rsatgan [3]. Eustress ijobiy his-tuyg'ular va ijtimoiy muhitning inson harakatlarini ma'qullashi natijasida yuzaga kelishi mumkin. Foydali stress organizmning himoya kuchlarini safarbar etishga yordam beradi. Inson oldindagi muammo va vazifalarni anglaydi, ularni hal etish yo'llarini biladi va ijobiy natijaga intiladi. Ammo barcha ijobiy xususiyatlariga qaramay, eustress ham zararli hodisaga aylanishi mumkin. Masalan, salomatlik zaif bo'lsa, kutilmagan, hatto yoqimli xabardan ham yurak xurujini boshdan kechirish mumkin - katta yutuq, o'g'lining armiyadan kutilmaganda qaytishi va shu kabilar.

Ijobiy his-tuyg'ular va ma'qullashning yo'qligi yoki salbiy ta'sirning sezilarli kuchi tufayli stress zararli shakl - distressga aylanadi. Distress asab tizimini holdan toydiradi va butun organizmni ishdan chiqaradi, ayniqsa immunitet tizimiga zarar yetkazadi. Stress holatida odam infeksiyalarga ko'proq chalinadi, chunki immunitet hujayralarining ishlab chiqarilishi sezilarli darajada pasayadi. Bu holat surunkali tusga kirishi mumkin.

Qisqa muddatli (o'tkir) va uzoq muddatli (surunkali) stresslar inson salomatligiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Qisqa muddatli stress tez, kutilmaganda va to'satdan namoyon bo'ladi. U odamlarda ham, hayvonlarda ham bir xil evolyutsion mexanizm asosida kechadi. O'tkir stressning eng yuqori darajasi shok hisoblanadi.

Agar odam vaziyatni boshqara olmasa, qisqa muddatli stress surunkali stressga aylanadi, bu esa og'irroq oqibatlarga olib keladi.

Amerikalik psixolog R. Lazarus eng umumiy tasnifni taklif qilib, fiziologik va psixoemotsional stressni ajratib ko'rsatdi. Fiziologik stresslar insonga salbiy omillar: yuqori harorat, og'riq, ochlik va boshqalar bevosita ta'sir etganda yuzaga keladi [8].

Ruhiy va xulq-atvor ko'rinishlarining o'zgarish doirasi bo'lib, u biokimyoviy, fiziologik ko'rsatkichlarning aniq nospetsifik o'zgarishlari va boshqa reaksiyalar bilan birga kechadi. V.A. Bodrov psixologik stressni shunday jarayon sifatida ko'rib chiqadiki, bunda shaxs atrof-muhit talablarini o'z resurslari va yuzaga kelgan muammoli vaziyatni hal qilish ehtimolidan kelib chiqqan holda baholaydi. Bu esa stressga javob berishdagi individual farqlarni belgilaydi [1].

R. Sapolskining ta'kidlashicha, psixologik stress faqat insonlarga xos hodisadir. Odamlar faqat o'z fikrlari asosida juda kuchli his-tuyg'ularni boshdan kechirishga qodir. Biroq bu kuchli hissiyotlar organizmda tegishli reaksiyalarni ham qo'zg'atadi. Muallifning fikricha, biz tashqi tomondan hech narsa qilmasligimiz mumkin, ammo ongimizda turli xil salbiy vaziyatlarni tasavvur qilamiz. Ya'ni, o'z fikrlarimiz bilan stressga javob berishni o'zimiz ishga tushiramiz. Har bir kishining hayotida: "Agar imtihondan yiqilsam-chi, hisobotni o'z vaqtida topshira olmasam-chi, ipoteka to'lovini to'lay olmasam-chi, o'limga olib keladigan kasallikka chalinib qolsam-chi..." kabi

fikrlar paydo bo'lgan. Hali hech qanday qo'rqinchli va falokatli narsa sodir bo'lmagan bo'lsa-da, inson allaqachon stressni boshdan kechiradi. Biz o'zimiz sodir bo'lishi mumkin bo'lgan voqeadan qo'rqib, stressga javob berish jarayonini faollashtiramiz [6].

Har bir organizm o'ziga xos individual: ruhiyat, turmush tarzi, genetik meros, shaxsiy xususiyatlar. Shu bois, ayni bir omil biror kishiga ta'sir qilmasligi yoki ahamiyatsiz ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayni paytda, boshqa bir kishi xuddi shu omilning ta'siriga oson berilib, hatto tushkunlik holatlariga va psixosomatik kasalliklarga chalinishi mumkin. Demak, stress ta'siri turlicha bo'lishi mumkin - kayfiyatning ozgina o'zgarishidan tortib to oshqozon yarasi yoki yurak xuruji kabi jiddiy kasalliklargacha [7].

Tadqiqot muammosi bo'yicha adabiyotlarni nazariy ko'rib chiqish natijasida biz hozirgi kunda stress reaksiyalarini stressning xulq-atvor, aqliy, fiziologik va hissiy ko'rinishlariga ajratish eng an'anaviy usul ekanligini aniqladik [7].

Stressning xulq-atvor ko'rinishlariga odatda uyqu bilan bog'liq muammolar (uzoq muddat uxlay olmaslik, uyqusizlik); odamlar bilan, hatto yaqinlari va qarindoshlari bilan ham muloqot qilishni istamaslik, biror ish qilishga xohish yo'qligi; uyqudan keyin ham yo'qolmaydigan surunkali charchoq; lanjlik, holsizlik kiradi.

Aqliy ko'rinishlar diqqatni bir narsaga qaratish, fikrni jamlashning imkonsizligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, xotira va e'tibor bilan bog'liq muammolar kuzatiladi.

Fiziologik ko'rinishlar qon bosimining ko'tarilishi, oshqozon-ichak tizimi faoliyatining buzilishi, yurak urishining tezlashishi bilan namoyon bo'ladi.

Jahldorlik, doimiy tashvish, xavotir, asabiylashish; kayfiyatning tez-tez o'zgarib turishi hissiy stress belgilaridir.

Stressning eng keng tarqalgan sabablari quyidagilardir: turli xil nizolar (ish joyida, oilada va boshqa joylarda); o'zidan norozilik - tashqi ko'rinishi, yutuqlari va o'zini namoyon etishi, yolg'izligi; moliyaviy muammolar; haddan tashqari charchash, keskin ish jadvali [3].

Shunday qilib, stress organizmning atrof-muhitga moslashishining evolyutsion mexanizmidir. U o'zining rivojlanish bosqichlari, tasnifi, alomatlari va kelib chiqish sabablariga ega. Psixologlarning ta'kidlashicha, uzoq muddatli kechinmalar va xavotir inson ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, stressni o'z vaqtida aniqlash va uni to'g'ri boshqarish, surunkali stressga aylanishiga yo'l qo'ymaslik muhimdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Bodrov V.A. Psixologik stress: rivojlanish va yengish. - M.: PER SE, 2006. — 528 b.
2. Kitayev-Smik L.A. Stress psixologiyasi. - M.: Nauka, 1983. — 368 b.

3. Stress psixologiyasi va uning oldini olish usullari: o'quv-uslubiy qo'llanma / Mualliflar: V.R. Bildanova, G.K. Biserova, G.R. Shagivaleeva. – Yelabuga: YeI KFU nashriyoti, 2015. - 142 b.
4. Stress psixologiyasi: o'quv-uslubiy qo'llanma [Elektron manba] / tuzuvchi K.S. Kartashova. - Krasnoyarsk: Sibir federal universiteti, 2012. 1 CD-ROM.
5. Rusalova M.N. Insonning hissiy reaksiyalarini eksperimental o'rganish. - M.: Nauka, 1979. – 170 b.
6. Sapolski R. Stress psixologiyasi. – 3-nashr. – SPb: Piter, 2022. - 480 b.
7. Shcherbatix Yu.V. Stress psixologiyasi va tuzatish usullari. – SPb: Piter, 2006. – 256 b.
9. Yakovlev Ye.V., Leontev O.V., Gnevishev Ye.N. Stress psixologiyasi: o'quv qo'llanma. - SPb.: YevrOsIH MPA qoshidagi Universitet nashriyoti, 2020. - 94 b.