



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

STRESS PSIXOLOGIK FENOMEN SIFATIDA

Sarbinaz Bisekova,

*Nukus innovatsiya instituti
stajyor o'qituvchisi*

***Annotatsiya.** Stress muammosi va yangi asrimizning umumqabul qilingan muammolaridan hisoblanadi. Stress holatida inson hatti-xarakatlari, nutqning buzilishin, qabul qilishi, fikrlashi va eslash qobiliyatida xatoliklar haqida so'z yuritilgan.*

***Kalit so'zi.** Stress, psixologik stress, distress, axborat stress, emotsional stress, frustratsiya, diskonfort, ruhiy stress, jismoniy stress.*

Insonning inqirozli vaziyatlarga moslashish muammosi ilgaridan odamlarni qiziqtirib kelgan. So'nggi yillarda esa zamonaviy fanning bu muammoni o'rganishga bo'lgan qiziqishi yanada ortdi.

Hech bir inson muvaffaqiyatsizliklar, to'siqlar, hayajonlanishlardan kafolatlangan emas. Ko'pchilik insonlar janjallar, o'zaro munosabatlardagi nizolar va munozaralarni chetlab o'ta olmaydilar. Natijada psixik va jismoniy salomatlikni izdan chiqaruvchi emotsional stress yuzaga keladi.

Ingliz tilidan tarjima qilinganda "stress" so'zi zo'riqish, kuchlanish, urg'u berish, bosim o'tkazish ma'nolarini anglatadi [1]. Distress so'zi esa qayg'u, muhtojlik, charchash ma'nolarida qo'llaniladi.

Hozirgi davrda stress deganda organizmning qandaydir qo'zg'atuvchi - stressor ta'siri ostida yuqori zo'riqish holati tushuniladi. Stress so'zi individning ekstremal holatlardagi holatini ifodalash uchun ham ishlatiladi.

Bugungi kunimizda stress nima ekanligini bilmaydigan odamning o'zi yo'q. Hayot murakkab, unda hamma jarayonlar ham bir tekisda ketmaydi, shundan stresslar kelib chiqadiki, ularning hadan ziyod ortib ketishi salomatlikning buzilishi, ruhiy mutanosiblikning izdan chiqishiga olib keladi. Mazkur termin birinchi bo'lib kanadalik fiziolog Gans Sele (1907-1982) tomonidan kiritilgan. Sele fikricha stress bu hayot. Inson suvsiz, havosiz, ovqatsiz yashay olmaganidek, stresssiz ham yashay olmaydi. Lekin stress to'planishi va shunday kuchga ega bo'lishi mumkinki, natijada odam u bilan kurashishga qodir bo'lmay qoladi va kasallikka chalinadi. Shu narsa juda muhimki, emotsional stress darajasi avvalambor, konkret odamning stress holatiga munosabati, uni qanday talqin etishi va kechinishiga bog'liq. Kuchli emotsional stress organizmning kasalliklarga beriluvchanligini oshirishi mumkin.

Stress muammosi yangi asrimizning umumqabul qilingan muammolaridan hisoblanadi. Biz emotsional stresslarning oldini ololmaymiz, undan chetlasha



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

olmaymiz, muammo ham shundaki biz stressorlar bilan kelisha olmaymiz.

Stress holatlarini inson hayotining turli davrlarida turlicha bo‘lishi olimlar tomonidan tadqiq etilgan (N.N.Bextereva, 1974; F.E.Vasilyuk, 1999, M.V.Korkina, 1998, L.A.Kitaev-Smik, 1983). Bu tafovutlar ham asab, ham gormonal tizimdagi yosh davrlariga xos o‘zgarishlar bilan bog‘lab tushuntiriladi.

Stress sabablari organizmning biologik butunligi hamda insondagi psixologik holatga ham tahdid soladi. Ana shu asosda olimlar stress holatlarini 2 guruhga – fiziologik va psixologik stressga tafovutlashadi. Fiziologik stressni fiziologik ta’sirlar – turli hildagi to‘siqlar, shuningdek, kuchli ovozlari, kuchli yorug‘lik, havoning yuqori harorati, vibratsiyalar va x.k. keltirib chiqaradi. Psixologik stress vaziyatning favquloddaligi insonning yuzaga kelgan vaziyatga munosabati va uning murakkablikni baholashi bilan belgilanadi. Vazifaning kutilmaganda o‘zgartirilishi, zarur tayyorgarlikning yo‘qligi, vaqt tig‘izligi, ishning yuqori ahamiyatga ega ekanligi, shuningdek topshirilgan vazifa uchun shaxsiy mas’uliyat – psixologik stressga olib keluvchi tipik vaziyatlar hisoblanadi. Shuningdek psixologik stress axborot va emotsional stressga tafovutlanadi.

Axborot stressi axborot yuklamalari ortib ketgan vaziyatlarda, inson o‘zi qabul qiladigan qarorlar oqibati uchun juda katta mas’uliyatli bo‘lganida, kerakli algoritmi topolmaydi, talab qilingan maromda to‘g‘ri qarorlar qabul qilishga ulgurmaydi. Informatsion stressga boshqaruvning texnik tizimlari operatorlari ishi misol bo‘la oladi.

Emotsional stress insonning jismoniy xavfsizligiga tahdid uyg‘onganda (urushlar, jinoyat, avariya, falokat, og‘ir kasalliklar, uning iqtisodiy muvaffaqiyati, ijtimoiy mavqei, shaxslararo munosabatlari xavf ostida qolganida (ishini yo‘qotish, pulsiz qolish, oilaviy muammolar, kasalliklar va x.k.) yuzaga keladi. Stressga munosabatning tashqi ko‘rinishdan turlicha, lekin yakuniy natijaga bo‘lgan munosabat jihatidan o‘xshashligiga qarab 2 turi ajratiladi: ulardan birinchisi tormoz reaksiyasi – harakat faolligining sustlashuvi, yangi axborotni idrok qilib va esda olib qolishning qiyinligi, xattoki oddiy harakatlarni ham bajarishga qodir bo‘lmaslikda namoyon bo‘ladi. Bunda asosiy emotsiyalar sifatida qo‘rquv, yordamga muhtojlik, apatiya kuzatiladi. Tashqi ko‘rinishdan qarama-qarshi bo‘lgan reaksiya impulsiv reaksiya nomini olgan. Bunday reaksiyada tashqaridan inson maksimum darajadagi faollikni namoyon etadi, doimiy harakatda bo‘ladi, shoshqaloq, ko‘p gapiradi, bir vaqtning o‘zida bir nechta har xil ishlarni bajarishga kirishadi, biroq ularning birortasini ham oxiriga yetkazmaydi. Fikrlash tez va ko‘pincha mayda narsalarda



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

qotib qoladi. Kayfiyati nihoyatda o'zgaruvchan bo'lib, qo'zg'aluvchanlik agressiya bilan o'rin almashib turadi. Turli odamlar uchun qiyin vaziyatda xulq-atvor tipining turli ko'rinishlari xosdir. Ba'zi insonlarda tormoz reaksiyasi ustunlik qilsa, boshqa odamlarda impulsiv reaksiya yetakchilik qiladi. Lekin shuni unutmasligimiz kerakki, stress bu oddiy asabiy zo'riqish emas. Ko'pgina olimlar biologik stressni asabiy zo'riqish bilan yoki kuchli emotsional qo'zg'aluvchanlik bilan bir holat deb qaraydilar. Stress-affektini eslatadi. U ham, affektga o'xshab, qiyin hayotiy sharoitlarda, xavfli vaziyatlarda, qaysiki juda tez, kutilmaganda sodir bo'ladigan va zudlik bilan uni bartaraf etish zarur bo'lgan hollarda. Stress holatida - inson hatti-xarakatlari chigallashadi, tartibsiz harakatlar qila boshlaydi, nutq buziladi. Qabul qilish, fikrlash va eslash qobiliyatida xatoliklar kuzatiladi. Vaziyat mos kelmaydigan noadekvat emotsiyalar namoyon bo'ladi.

Emotsional zo'riqishda ko'z olmalarini chap tomonga harakati tezlashadi. Bu o'ng yarim shar aktivlashganini ko'rsatadi. Chap yarim sharlarning faoliyati qo'proq konflikt vaziyatlarda, konkret masalani yechimini topish kerak bo'lganda ortadi. Chap yarim shar ko'proq ijobiy emotsiyalar bilan bog'liq, o'ng yarim shar esa salbiy emotsiyalar bilan bogliq.

Chet el olimlari stressni 3 ta shaklga ajratadilar: ijtimoiy, ruhiy, jismoniy.

1) Ijtimoiy stress turli xil ijtimoiy konfliktlar va inqirozlar natijasida insonda doimiy zo'riqish va o'z-o'ziga ishonmaslikni ortishi natijasida kelib chiqadi.

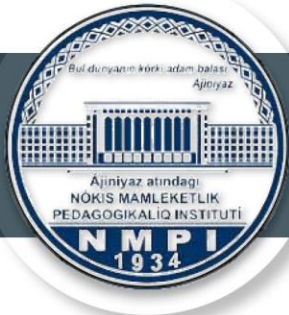
2) Ruhiy stress - kundalik turmushda nihoyatda informatsiya ko'pligi, inson hayoti uchun mas'ullikni ortishi katta shaharlarda yashash sharoitini qiyinligi - ruhiy zo'riqishga olib keladi.

3) Jismoniy stress - kasallikka, qo'rquvga va og'riqqa javob reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi. Ko'pgina olimlar, stressni unga yaqin bo'lgan holatlardan farqlash kerak deb hisoblaydilar. Bu holatlarning barchasi yoqimsiz vaziyatlarga javob reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi. Mazkur holatlarga bezovtalanish, frustratsiya, diskomfort kiritiladi.

1) Bezovtalanish - ichki muvozanatni buzilishidan kelib chiqadigan ruhiy holat.

2) Frustratsiya - ichki zo'riqishdan, asab tizimi qo'zg'aluvchanligini oshishidan kelib chiqadigan ruhiy holat.

3) Diskomfort - jismoniy va ruhiy faoliyat o'rtasidagi muvozanatning buzilishidan kelib chiqadigan ruhiy holat. Bu ko'pincha inson yashashi uchun



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

noqulay bo'lgan sharoitlarda yuzaga keladi. Masalan, vaznsizlik, sensor "ochlik", zo'riqish.

Stressni klassifikatsiyalashda turli xil printsiplarga asoslangan holda yondashiladi:

1) Stressga olib keluvchi sharoit va faktorlar tahlili asosida: bular - tirik organizm butunligi va gomeostazning buzilishiga olib keluvchi stimullar; individning faoliyatini buzuvchi stimullar (maqsadning yo'qolishi, e'tiborning chalg'ishi); ijtimoiy ta'sir etuvchi stimullar (ijtimoiy konfliktlar, turmush tarzi);

2) Ta'sir etuvchi kuch qanday intensivlikda ta'sir etishini hisobga olish asosida: bunda yuqori darajada ta'sir etuvchi salbiy ta'sir ruhiy emotsional jarohat chaqiradi, kam intensivlikdagi salbiy ta'sir esa frustratsiyaga olib keladi.

3) Stress holatida javob reaksiyasining baholash orqali. Tug'ma shartsiz salbiy reflekslar ma'lum bir darajada stress holatini chaqiradi, shartli o'z hayotiy tajribasi davomida orttirilgan reflekslar esa boshqacha darajada stress holatini chaqiradi.

4) Zo'riqish holatidagi emotsional omilning rolini tahlil qilish asosida [2]

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, stress muammosi bugungi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan va uning fiziologik, psixologik va ijtimoiy-psixologik qirralarini o'rganish davom etmoqda.

Foydalangan adabiyotlar:

1. E.Mironov. Stress.- Moskva-Sankt-Peterburg, 2003.- B.10
2. B. N. Sirliev, N. Ismailova, M.M.Xakimova:Stress va agressiya.O'quv-metodik qo'llanma.Toshkent.2014y
3. Chirkov Yu G. Stress bez stressa. - M.: FiS, 1988. 176 b.
4. Sele H. Experimental yevidentse supporting the sontseption of "adaptation yenergy", - Am. j. physiol., 1938. № 123. 758-765-b.
5. Bodrov V.A. Informatsionnyy stress: Uchebnoe posobie dlya vuzov. - M.: PYeR SE, 2000. - str. 352.