



STRESSNING ASOSIY YONDASHUVLARI VA NAZARIYALARI

Latipova Xurshida Abdullayevna

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika Instituti stajyor- o‘qituvchisi

E-mail: 932072202x@mail.ru

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15079496>

***Annotatsiya.** Ushbu maqola stress haqidagi nazariyalarning paydo bo‘lishi va rivojlanishi haqida. Maqolada olimlar va ularning ilmiy nazariyalariga alohida to‘xtalib o‘tilgan va asosiy yondoshuvlar ham berilgan.*

***Tayanch tushuncha:** Psixofiziologiya, stress, psixika, ong, distress, gameostaz, reaksiya, eustress, psixologik mexanizmlar, travma, glyukokortikoid, adrenalin.*

Bugungi zamonaviy dunyoda stress muammosi alohida ilmiy ahamiyatga ega bo‘lib kelmoqda. Stress murakkab bo‘lgan hodisalarning eng keng doirasini birlashtiradi bular: psixofiziologik, shaxsiy, ijtimoiy va boshqalar. Ushbu muammoning ko‘p qirrali va murakkabligi stressni tadqiqot obyekti sifatida aniqlagan ko‘plab ilmiy yo‘nalishlarning paydo bo‘lishiga olib keldi. Shunday qilib, stress tushunchasining shakllanishi uning bir-biridan sezilarli darajada farq qiladigan va ayni paytda bir-birini qaysidir ma‘noda to‘ldiradigan va rivojlantiradigan bir qator nazariya va modellarida o‘z aksini topadi. [1.34]

Stress signal, qarshilik va charchoqning uch bosqichidan iborat. Agar stress uzoq yoki kuchli bo‘lsa, bu ba‘zi kasalliklarga va hattoki o‘limga olib kelishi mumkin. Keyinchalik, “Stress tushunchasi: o‘tmish, hozir va kelajak” (1983) asarida Selye stressga javob jismoniy alomatlar yoki fiziologik tajribaning kognitiv talqini asosida ijobiy yoki salbiy natijalarga olib kelishi mumkinligi haqidagi g‘oyani kiritdi.

19-asrning ikkinchi yarmida, stress haqidagi nazariyalardan ancha oldin, buyuk frantsuz fiziologi Klod Bernard birinchi marta tirik organizmning ichki muhiti tashqi muhitdagi har qanday tebranishlar bilan doimiy bo‘lib qolishi kerakligini aniq ta’kidladi. Olimning fikricha, “ichki muhitning doimiyligi erkin va mustaqil hayot uchun shart bo‘lib xizmat qiladi”. [5]

20-asr boshlarida amerikalik fiziolog V.B. Kannon doimiylilikni saqlash qobiliyatini bildiruvchi “gomeostaz” (qadimgi yunoncha homoios - bir xil va stasis - holat) atamasini kiritdi. Ushbu kontsepsiya olimlar tomonidan tananing barqaror holatini qo‘llab-quvvatlaydigan muvofiqlashtirilgan fiziologik jarayonlarni tushuntirish uchun ishlatilgan. Stressning dastlabki kontsepsiyasi muallifi kanadalik fiziolog Xans Selye edi, u birinchi bo‘lib 1936-yilda stress nazariyasini taklif qilgan. Selye nazariyasining asosiy mazmunini bir qator asosiy qoidalarda umumlantirish mumkin.



1. Barcha biologik organizmlar o‘z tizimlarining faoliyatida ichki muvozanat yoki muvozanat holatini saqlash uchun tug‘ma mexanizmlarga ega. Ichki muvozanatning saqlanishi gomeostaz jarayonlari bilan ta‘minlanadi. Gomeostazni saqlash tananing muhim vazifasidir.

2. Stressorlar (kuchli tashqi stimullar) ichki muvozanatni buzadi. Tana har qanday stressga, yoqimli yoki yoqimsiz, o‘ziga xos bo‘lmagan fiziologik qo‘zg‘alish bilan javob beradi. Bu reaksiya himoya va moslashuvchanlik deb ataladi.

3. Stressning rivojlanishi va unga moslashish bir necha bosqichlardan o‘tadi. Kurs vaqti va har bir bosqichga o‘tish organizmning qarshilik darajasiga, stressning intensivligi va davomiyligiga bog‘liq bo‘ladi.

4. Tana stressni oldini olish va bartaraf etish uchun moslashuvchan qobiliyatlarning cheklangan zaxiralariga ega, shuning uchun ularning kamayishi kasallik va o‘limga olib kelishi mumkin.

Yuqoridagi qoidalar G. Selyening stress mexanizmlarini, uning kechish xususiyatlari va oqibatlarini tushunishga yondashuvining aniq o‘ziga xos xususiyatlarini aks ettiradi. Stress, birinchi navbatda, tananing fizik, kimyoviy va organik omillarga (rag‘batlantiruvchi) fiziologik reaksiyasi nuqtai nazaridan ko‘rib chiqiladi.

Umumiy moslashish sindromi - bu evolyutsiya jarayonida ishlab chiqilgan maxsus himoya mexanizmlarini yoqish orqali tananing o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashishga intilishi.

G. Selye umumiy moslashish sindromi tavsifini taklif qilib, uning asosiy bosqichlarini ajratib ko‘rsatdi:

- 1) tashvish bosqichi (tana ma‘lum bir bezovta qiluvchi ekologik omilga duch keladi va unga moslashishga harakat qiladi);
- 2) qarshilik bosqichi (yangi sharoitlarga moslashish mavjud);
- 3) charchash bosqichi (“moslashuvchan energiya” ning tugashi)

Ushbu nazariyaga ko‘ra, barcha bosqichlarda etakchi rol adrenal korteksga tegishli bo‘lib, u adaptiv funktsiyani bajaradigan steroid gormonlar - glyukokortikoidlarni intensiv ravishda sintez qiladi. Nospesifik adaptiv sindrom, G. Selye fikricha, ikki shaklga ega: eustress (“foydali” stress), distress (zararli stress). [2.56]

Ushbu kontsepsiya ko‘plab mutaxassislar tomonidan mazmunli to‘liq deb tan olinganiga qaramay, uning bir qator muhim kamchiliklarini aniqlash mumkin. Masalan, G. Selye organizmning adaptiv reaksiyalarini shakllantirishda markaziy nerv sistemasining yuqori qismlarining muhim rolini e‘tirof etganiga qaramay, u o‘z



nazariyasida unga mos kelmeydigan oddiy joy ajratadi. Psixologik stress muammosining zamonaviy tadqiqotchisi V.A. Bodrov stressning mavjud asosiy yondashuvlari va modellarining quyidagi tasnifini taklif qildi:

1. Genetik-konstitutsiyaviy nazariya, uning mohiyati tananing stressga qarshi turish qobiliyati hozirgi sharoitdan qat’iy nazar, ishlash uchun oldindan belgilangan himoya strategiyalariga bog’liq degan pozitsiyaga tushadi.

2. Stressga moyillik modeli - irsiy va tashqi muhit omillarining o‘zaro ta’siriga asoslangan.

3. Zigmund Freyd nazariyasiga asoslangan psixodinamik model. U o‘z nazariyasida tashvish, notinchlikning kelib chiqishi va namoyon bo‘lishining ikki turini ta’riflagan: a) signalli tashvish (haqiqiy tashqi xavfni kutish reaksiyasi sifatida paydo bo‘ladi); b) travmatik tashvish (ongsiz, ichki manbalar ta’siri ostida rivojlanadi). Ushbu davlatning paydo bo‘lgan alomatlarini tavsiflash uchun

Z. Freyd “kundalik hayotning psixopatiyasi” atamasini kiritdi. [3.80]

4. Model H.G. Wolff, unga ko‘ra muallif stressni ijtimoiy-psixologik stimullarga fiziologik reaksiya sifatida ko‘rib chiqdi va bu reaksiyalarning munosabatlarning (pozitsiyalarning, munosabatlarning) tabiatiga, shaxsning xatti-harakatlarining motivlariga, vaziyat va munosabatning aniqligiga bog‘liqligini aniqladi.

5. Stressning fanlararo modeli. Mualliflarning fikriga ko‘ra, stress ko‘pchilik odamlarda yoki ularning alohida vakillarida tashvish tug‘diradigan stimullar ta’siri ostida yuzaga keladi va bir qator fiziologik, psixologik va xulq-atvor reaksiyalariga olib keladi, ba’zi hollarda patologik, lekin, ehtimol, yuqori darajadagi faoliyatga olib keladi va yangi tartibga solish imkoniyatlariga ega bo‘ladi.

6. Konfliktlar nazariyalari. Stressning bir nechta modellari jamiyatdagi subyektlarning xatti-harakatlari va guruh jarayonlari bilan birga keladigan munosabatlardagi keskinlik holati o‘rtasidagi munosabatni aks ettiradi.

7. Ushbu modeldagi markaziy element moslashuv tushunchasi va mexanizmlari bo‘lib, muallif tomonidan shaxsning vaziyatga, uning his-tuyg‘ulariga qarshi kurash usuli sifatida tavsiflangan va ikkita ko‘rinishga ega:

1) yengish (yengish) - vaziyatga qarshi kurashish, 2) himoya - vaziyatdan kelib chiqqan his-tuyg‘ularni bartaraf etish. Vaziyatni yengish, “birgalikda o‘zlashtirish” maqsadli xatti-harakatlari va shaxslarni qabul qilish qobiliyati bilan belgilanadi.

9. Stressning tizimli modeli boshqaruv jarayonlarini (xulq-atvor, moslashish va hokazo) tizimli o‘zini-o‘zi tartibga solish darajasida tushunishni aks ettiradi va tizimning hozirgi holatini nisbatan barqaror me’yoriy qiymatlari bilan taqqoslash yo‘li bilan amalga oshiriladi.



10. Stressning integral modeli. Modeldagi markaziy o‘rinni odamdan qaror qabul qilishni talab qiladigan muammo egallaydi.

Stress va stress holatlarining tabiati to‘g‘risidagi qarashlarning shakllanishi masalasi tarixi uning biologik ko‘rinishlar kontekstida dastlabki ko‘rib chiqilishini ko‘rsatadi. Shunday qilib, Selye stressni gormonal va biokimyoviy jihatlarida o‘rganib, quyidagi ta‘rifni taklif qildi: “stress - bu tananing har qanday talabga o‘ziga xos bo‘lmagan javobidir” [35].

V.Kennonning ishi, I.P. Pavlov, E. Gellhorn, L.A. Orbeli, P.V. Simonova va boshqalar.

“Stress” tushunchasi eng muhim psixologik kategoriya sifatida namoyon bo‘lgan birinchi asarlar haqli ravishda R. Lazarus, R. Lanier, Folkman nomi bilan bog‘lanishi mumkin. [4.80]

Ushbu qoidalarni umumlashtirib, shuni ta‘kidlash kerakki, faqat psixologik va fiziologik qobiliyatlarning chegara darajasiga etgan odamning reaksiyasi stressli deb tan olinishi mumkin. Binobarin, stressning umumiy nazariyasi yo‘qligi sababli, biz uning umumiy qabul qilingan ta‘rifiga javob bera olmaymiz. Ushbu turkumdan foydalanadigan bilim sohalarining har biri uni o‘z tadqiqotining predmeti sohasiga muvofiq izohlaydi. Stress va stress reaksiyalarini o‘rganish bo‘yicha ko‘plab ishlarga qaramay, hali ham umumiy qabul qilingan tasnif mavjud emas.

Adabiyotlar:

1. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. “Психология стресса и эмоционального выгорания” 2021.
2. Мельников В.И. Психологическая природа стрессовых состояний личности. Сб. науч. тр./Отв. ред. В.Г. Леонтьев. Новосибирск.: НГПУ, 2000. С.56-59.
3. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медицина, 1960.
4. Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс. – М., 1970.
5. Энциклопедический словарь. URL: <http://www.onlinedics.ru/slovar/bes.html>