

## АЁЛЛАРДА ЖАРОҲАТДАН КЕЙИНГИ СТРЕСС МУАММОЛАРИНИНГ ЎРГАНИЛИШИ

**Алимова Умида Рахматиллаевна**

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Амалий  
психология кафедраси ўқитувчиси [umkaazimova507@mail.ru](mailto:umkaazimova507@mail.ru)

**Аннотация:** Стресс муаммоси янги асримизнинг умумқабул қилинган муаммоларидан ҳисобланади. Биз эмоционал стрессларнинг олдини ололмаймиз, ундан четлаша олмаимиз, муаммо ҳам шундаки биз стрессорлар билан келиша олмаимиз.

**Калит сўзи:** Стресс, физиологик, психологик, урушлар, жиноят, авария, фалокат, оғир касалликлар, кўрқув, ёрдамга муҳтожлик, апатия.

**Аннотация:** Стресс — одна из самых распространенных проблем нашего нового века. Мы не можем предотвратить или избежать эмоционального стресса, и проблема в том, что мы не можем справиться со стрессорами.

**Ключевые слова:** Стресс, физиологический, психологический, война, преступление, несчастный случай, катастрофа, серьезная болезнь, страх, потребность в помощи, апатия.

**Abstract:** Stress is one of the most common problems of our new century. We cannot prevent or avoid emotional stress, and the problem is that we cannot cope with stressors.

**Key words:** Stress, physiological, psychological, war, crime, accident, disaster, serious illness, fear, need for help, apathy.

Стресс ҳолатларини инсон ҳаётининг турли давларида турлича бўлиши олимлар томонидан тадқиқ этилган (Н.Н.Бехтерева, 1974; Ф.Е.Василюк, 1999, М.В.Коркина, 1998, Л.А.Китаев-Смык, 1983). Бу тафовутлар ҳам асаб, ҳам гормонал тизимдаги ёш давларига хос ўзгаришлар билан боғлаб тушунтирилади.

Стресс сабаблари организмнинг биологик бутунлиги ҳамда инсондаги психологик ҳолатга ҳам таҳдид солади. Ана шу асосда олимлар стресс ҳолатларини 2 гуруҳга – физиологик ва психологик стрессга тафовутлашади. Физиологик стрессни физиологик таъсирлар – турли ҳилдаги тўсиқлар, шунингдек, кучли овозлар, кучли ёруғлик, ҳавонинг юқори ҳарорати, вибрациялар ва х.к. келтириб чиқаради. Психологик стресс вазиятнинг фавқулоддалиги инсоннинг юзага келган вазиятга муносабати ва унинг

мураккабликни баҳолаши билан белгиланади. Вазифанинг кутилмаганда ўзгартирилиши, зарур тайёргарликнинг йўқлиги, вақт тиғизлиги, ишнинг юқори аҳамиятга эга эканлиги, шунингдек топширилган вазифа учун шахсий масъулият – психологик стрессга олиб келувчи типик вазиятлар ҳисобланади. Шунингдек психологик стресс ахборот ва эмоционал стрессга тафовутланади.

Эмоционал стресс инсоннинг жисмоний хавфсизлигига таҳдид уйғонганда (урушлар, жиноят, авария, фалокат, оғир касалликлар, унинг иқтисодий муваффақияти, ижтимоий мавқеи, шахслараро муносабатлари хавф остида қолганида (ишини йўқотиш, пулсиз қолиш, оилавий муаммолар, касалликлар ва х.к.) юзага келади. Стрессга муносабатнинг ташқи кўринишдан турлича, лекин якуний натижага бўлган муносабат жиҳатидан ўхшашлигига қараб 2 тури ажратилади: улардан биринчиси тормоз реакцияси – ҳаракат фаоллигининг сустлашуви, янги ахборотни идрок қилиб ва эсда олиб қолишнинг қийинлиги, хаттоки оддий ҳаракатларни ҳам бажаришга қодир бўлмасликда намоён бўлади. Бунда асосий эмоциялар сифатида кўрқув, ёрдамга муҳтожлик, апатия кузатилади. Ташқи кўринишдан қарама-қарши бўлган реакция импульсив реакция номини олган. Бундай реакцияда ташқаридан инсон максимум даражадаги фаолликни намоён этади, доимий ҳаракатда бўлади, шошқалоқ, кўп гапиради, бир вақтнинг ўзида бир нечта ҳар хил ишларни бажаришга киришади, бироқ уларнинг бирортасини ҳам охирига етказмайди. Фикрлаш тез ва кўпинча майда нарсаларда қотиб қолади. Қайфияти ниҳоятда ўзгарувчан бўлиб, кўзғалувчанлик агрессия билан ўрин алмашиб туради. Турли одамлар учун қийин вазиятда хулқ-атвор типининг турли кўринишлари хосдир. Баъзи инсонларда тормоз реакцияси устунлик қилса, бошқа одамларда импульсив реакция етакчилик қилади. Лекин шуни унутмаслигимиз керакки, стресс бу оддий асабий зўриқиш эмас. Кўпгина олимлар биологик стрессни асабий зўриқиш билан ёки кучли эмоционал кўзғалувчанлик билан бир ҳолат деб қарайдилар.

Стресс - аффектни эслатади. У ҳам, аффектга ўхшаб, қийин ҳаётий шароитларда, хавфли вазиятларда, қайсики жуда тез, кутилмаганда содир бўладиган ва зудлик билан уни бартараф этиш зарур бўлган ҳолларда. Стресс ҳолатида - инсон ҳатти-ҳаракатлари чигаллашади, тартибсиз ҳаракатлар қила бошлайди, нутқ бузилади. Қабул қилиш, фикрлаш ва эслаш қобилятида хатоликлар кузатилади. Вазият мос келмайдиган ноадекват эмоциялар намоён бўлади.

Россиялик тадқиқотчи В.А.Бодров томонидан стрессга хос вазиятлар сифатида қуйидаги ҳолатлар келтириб ўтилган:

- Индивиднинг ҳаётидаги муҳим бўлган вазият;
- Стрессли таъсирларнинг кучи ва узоқлиги;
- ноаниқлик, вазиятни назорат қилиш ва бошқариш ҳолатларининг мавжуд эмаслиги;

- башорат қилиш имкониятининг йўқлиги. (Бодров В.А., 1996, 70б)

Стрессга муносабатнинг жинсий тафовутларини тадқиқ этган олимлар (Либин А.В. 2006, Г.Крайг, 2005) қиз болалар ва ўғил болаларда унинг турлича намоён бўлишини таъкидлайдилар. Стрессга муносабатлардаги жинсий тафовутлар кўпроқ уни енгиш усулларида намоён бўлиши тадқиқотларда аниқланган. (Nolen-Hoeksema, 1990).

Аёллар стресс ҳолатида кўпроқ шу ҳолатга олиб келган сабаблар ҳақида ўйлар эканлар, эркаклар эса депрессив эмоциялардан қочиб, бошқа бир фаолиятга, масалан жисмоний фаолликка эътиборларини жалб қилар эканлар ва шу йўл билан ўзларидаги салбий ҳолатни енгишга ҳаракат қилар эканлар. Аёллардаги стресс ҳолатига олиб келган сабабларни ҳадан зиёд изчил таҳлил қилиш уларнинг шу доирада узоқ муддат қолиб кетишлари ва тушкунлик ҳолатига тез тушиб қолишларига олиб келар экан.

Стрессга бўлган реакцияларнинг типик шакллари ижтимоийлашув жараёнининг махсули бўлиб, ҳаёт давомида шаклланади. Аёллардаги реакциялар кўпроқ пассив, ҳиссиётларга тўпланган, эмоцияларни намоёйиш қилиш ва бошқалар билан ўртоқлашишга қаратилган бўлса, эркакларда жисмоний ва эмоционал фаоллик, ўзининг заифлигини кўрсатмасликка интилиш, ўз кайфиятини бошқалар билан муҳокама қилмаслик кузатилади.

Стресс ҳолатларини ўрганиш бугунги кунгача кам ўрганилган ва мунозарали мавзулардан бири ҳисобланади. Бу соҳада А.В.Брушлинский, Л.П. Гримак, Л.Я. Дорфман, Н.Д. Левитов, Ю.Е.Сосновикова, А.Н. Леонова, Л.Г., Дикая, Е.П. Ильин, А.В.Махнач, А.О.Прохоров, И.И.Чеснокова, А.И.Юрьев ва В.А.Ганзен, Г.К.Тўлаганова, Е.Хрульнова ва бошқалар тадқиқот олиб борганлар.

Стресс доимо эмоциялар билан боғлиқ, эмоциялар эса бизнинг ҳаётимизда муҳим ўрин тутди. Улар инсоннинг фақатгина ташқи кўринишини эмас, балки ички органлар фаолиятини, асаб тизими ҳолатини ҳам ўзгартириб юборади. Эмоция сўзининг илмий аниқланиши шундай – бу инсоннинг ўз ўзига ва атроф муҳитга муносабатини акс эттирадиган психик жараён дир. Бизга бирор нарса ёққанида ижобий эмоциялар юзага келади, агар индифферент ҳолат бўлса ҳам, барибир кейинчалик кўзгалувчанликка олиб келади, бу ҳам эмоция.

**Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб. Речь, 2009. -184 с.
2. Баст Е.И. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности студента-первокурсника. Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. - М., 2017. – 47 с.
3. Бордов В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс. //Психол. журн., 1996. -Т.17. №4. -С.32-42.
4. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление /В. А. Бодров. – М.: Perse, 2006. – 528 с.
5. Величовский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу. Автореф. дис. ...канд. психол. наук. - М., 2007. – 28 с.