



## СТРЕСС ВА КАСБИЙ СТРЕСС ТУШУНЧАСИНИНГ МОҲИЯТИ

**Махаматова Нигора Бахром кизи**

Тошкент тиббиет академияси ўқитувчиси  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15244235>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-Aprel 2025 yil  
Ma'qullandi: 15- Aprel 2025 yil  
Nashr qilindi: 19- Aprel 2025 yil

### KEY WORDS

*стресс, адаптация, хавотир, рағбатлантириш.*

### ABSTRACT

*Маколада стресс ва касбий стресс тушунчасининг моҳияти шахсда намоён бўлишига қараб физиологик ва психологик стресс турлари ажратиб кўрсатилган. Психологик тадқиқотларда, психологик стресснинг информацион, эмоционал стресс турларини намоён бўлиш механизми асослаб берилган.*

Дунёда содир бўлаётган ижтимоий-итқтисодий ўзгаришлар, меҳнат интесивлигининг ортиши, ахборот оқимининг кўпайиши, янги технологиялар, буларнинг барчаси инсон экологиясининг бузилишига сабаб бўлаётган омиллардандир. Инсон ақлу-идрокига таъсир этаётган ахборот оқимининг ҳаддан ортиб кетиши ва уларни қайта ишлаш учун сарфланадиган вақтнинг танқислиги инсон психикасида турли зўриқишларни келтириб чиқармоқда. Ана шундай психологик зўриқишлардан бири – стрессдир.

Стресс – инглизча stress “зўриқиш, босим” деган сўздан олинган бўлиб, организмнинг турли ноқулай омилларга ноодатий адаптация реакцияси мажмуи ҳисобланади. Стресс тушунчасини биринчи бўлиб Уолтер Кэннон ўзининг инсонлардаги турли вазиятларга нисбатан “кураш ёки қочиш” реакциясини ўрганишга қаратилган илмий тадқиқотларида қўллаган.

Психологик стрессга ҳар доим инсон организмидаги физиологик мослашиш механизмининг натижаси сифатида қаралади, унинг биологик механизмлари эса ўзининг алоҳида табиати ва мазмунига эга. Бу икки механизм ҳақидаги тушунчани аниқлаштириб олмасдан туриб, стрессли таъсирларга нисбатан инсон томонидан билдириладиган мураккаб ва қарама-қарши характерга эга бўлган реакцияларни тушунтириб бўлмайди.

Машҳур канадалик физиолог Ганс Селье эса 1936 йилда ўзининг “Умумий адаптация синдроми” ҳақидаги биринчи илмий ишини нашр қилди, лекин узоқ вақтгача “стресс” тушунчасини қўлламай, унинг ўрнига “нерв психик зўриқиш” тушунчасидан фойдаланади. Фақатгина 1946 йилга келибгина, умумий адаптация зўриқиш ҳолати учун “стресс” атамасини қўллайди.

Г.Селье стресснинг адаптация синдроми сифатида уч босқичини ажратади:

1. Хавотир реакцияси;
2. Қаршилик босқичи;

### 3. Зўриқиш босиқичи.

Юқорида кўрсатилган босқичлар шахснинг муҳитга мослашишига қаратилган ўзига хос усулидир. Г.Сельенинг кўп йиллик кузатишларини ўз ичига олган “Ҳаёт стресси” номли асари стресс муаммосини ўрганишдаги дастлабки энг йирик асарлардан бири сифатида майдонга келган. Муаллифнинг фикрича, “стресс” сўзи худди “омад”, “муваффақият”, “бахт” сўзлари каби ҳар бир шахс учун ўзича турли маънони англатади. “Шунинг учун, гарчи стресс бизнинг ҳаётимизга кириб келаётган бўлса-да, уни аниқ ифодаловчи мазмунини беришнинг имкони йўқ, бу жуда қийин” – дейди, муаллиф. Шу ўринда “Стресс – балки дисстресснинг синоними эмасмикан?” деган саволни қўяди. Дисстресс сўзи инглизча сўздан олинган бўлиб, қайғу, бахтсизлик, лоҳаслик, эҳтиёж деган маънони англатади. Балки бу зўриқиш, чарчоқ, толиқиш, оғриқ, кўрқув, кўпчилик ўртасида танбеҳ бериб камситилиш ёки аксинча бутун ҳаётини кескин ўзгартириб юборадиган кутилмаган катта ютуқ бўлиши ҳам мумкин.

Саналган ҳолатлардан исталгани стрессни чақириши мумкин, лекин улардан айнан биттасини танлаб олиб “мана шу стресс, деб айта олмаймиз”.

Бу асарда муаллиф асосан қуйидаги фикрларни илгари сурган: “Стресс реакциялари нуқтаи-назаридан биз тўқнашган вазият ёқимли ёки ёқимсиз эканлиги аҳамиятга эга эмас. Фақат адаптацияга ёки организмнинг қайта қурилишига бўлган эҳтиёжгина аҳамиятга эга, холос. “Стресс” атамаси олимлар томонидан кўпинча нотўғри ва ноаниқ шаклларда ишлатилади. Шунинг учун стресс – нима эканлиги эмас, нималар стресс эмаслиги ҳақида гапириш фойдалироқдир.

Стресс – бу шунчаки асабий зўриқиш эмас (гарчи асаб зўриқиши – стресс бўлсада). Бу фактни алоҳида таъкидлаш лозим. Кўпчилик мутахассислар ва ҳатто баъзи олимлар ҳам биологик стрессни кучли эмоционал кўзғалиш билан айнан бир нарса, деб ҳисоблайдилар. Инсонда унинг олий нерв тизимига таъсир этувчи эмоционал кўзғатувчилар амалда энг кўп учрайдиган стрессорлар ҳисобланади ва албатта, бундай стрессорлар одатда психиатрларга мурожаат қилувчи мижозларда кўпроқ кузатилади.

Стресс – ҳар доим ҳам шикастланишга олиб келавермайди. Биз юқорида стресс-таъсирнинг ёқимли ёки ёқимсизлиги унчалик аҳамиятга эга эмаслигини айтиб ўтдик. Унинг стрессорлик эффекти (фойдаси) организмнинг мослашиш қобилятига бўлган талаб интенсивлигига боғлиқ. Ҳар қандай меъерий фаолият зарар келтирмайдиган маълум даражадаги стрессни чақириши мумкин.

Психология атамалари луғатида “стресс” сўзига қуйидагича таъриф берилган: стресс (инглизча стресс – босим, кучланиш) – инсоннинг турли экстремал таъсир (стрессор)ларга жавобан юзага келадиган кенг доирадаги ҳолатини ифодалаш учун фойдаланиладиган атамдир. Дастлаб “стресс” тушунчаси физиологияда организмнинг турли нохуш таассуротларига жавобан ихтисослаштирилмаган реакцияси сифатида тушунтирилган. Кейинчалик индивиднинг фавқулодда вазиятлардаги физиологик, психологик ва хулқ-атворидаги ҳолатини ифодалаш учун фойдаланила бошланди. Стрессорларнинг кўринишига ва таъсир этиш характерига қараб стресснинг бир неча тури фарқланади. Хусусан, энг умумий классификацияга мувофиқ физиологик стресс ва психологик стресс турларини ажратиш мумкин.

Физиологик стресс – тасодифий ички ва ташқи стресс омилларига организмнинг

ноодатий реакциясидир. Мазкур стресс омиллар таъсирида физиологик бошқарув жараёнининг нейрогуморал ва вегетатив тизими ўзгаради. Физиологик стресс одатда иқлимдаги кескин ўзгаришлар, ўта қаттиқ шовқин, жисмоний тан жароҳатлари, ўткир ҳид, жисмоний зўриқиш, қорин очиши таъсирида келиб чиқади. Физиологик стресс вақтида инсонларда ўта қўзғалувчанлик, агрессия, уйқунинг бузилиши, хотира, диққат концентрациясининг бузилиши, апатия, асоссиз хавотирланиш кузатилади.

Психологик стресс кутилмаганда юзага келган ижтимоий, психологик, экологик, касбий ҳарактерга эга вазиятларни ҳал қилишга уриниш вақтидаги турли руҳий зўриқишлар натижасидаги функционал ўзгаришдир. У икки турга ажратилади: информацион стресс ва эмоционал стресс.

Информацион стресс ахборотлар оқимининг ниҳоятда кўплиги, уларни ўзлаштириш учун вақтнинг танқислиги ёки индивиднинг шахсий когнитив имкониятларининг етишмаслиги натижасида келиб чиқади.

Кенгроқ маънода оладиган бўлсак, информацион стресс субъект маълум бир фаолиятни бажариш жараёнида ўзига юклатилган вазифани уддалаш учун ўта зўр бериб ишлаши, ўзига имконияти етмайдиган даражада юкламалар юклаши, бу жараёнда юқори жавобгарлик ҳиссини сезиш, юзага келган вазиятларни ҳал қилиш ва ечишда тўғри қарор қабул қила олмасдан сиқилиши каби ҳам организм, ҳам руҳият учун юзага келадиган ортиқча зўриқиш вазиятида намоён бўлади.

Информацион стресснинг юзага келишига асос бўлувчи омилларни кўриб чиқамиз. Замонавий ҳаёт тарзининг ўзига хос муҳим жиҳатларидан бири инсоннинг психологик экологиясини бузиб, унинг ҳаёт фаолиятини информацион ифлосланишига олиб келадиган ортиқча информацияларнинг мавжудлиги ҳисобланади. Буларга нафақат инсоннинг тор доирадаги ва касбий фаолияти билан боғлиқ равишда фаол тўкнаш келадиган ахборотларни қабул қилиш, шу билан бирга умумий ҳолда қабул қилинадиган ва фойдаланадиган ОАВлари орқали тарқатиладиган ахборотлар ҳам киради.

Информацион стресснинг ўрганилиши юзасидан олиб борилган тадқиқотларнинг аксарияти компьютер технологиялари соҳасида ишлайдиганлар билан боғлаб олиб борилган. Уларнинг барчасида шахснинг экстремал вазиятларда шахсий хулқ-атвор реакцияси ҳам кўриб чиқилган.

Кўпгина тадқиқот натижаларига кўра, инсон ахборотни ўта кўп тез ва маъсулиятли тарзда қабул қилиб, у билан ишлашга мажбур бўлса, ўша инсонда информацион невроз пайдо бўлади. Бунда маъсулиятлилик омили ахборотнинг қимматлилиги ва хатоларга йўл қўймасликка эътибор қаратиш билан боғлиқ равишда сафарбарлик ҳолати ёки руҳий зўриқишни акс эттиради. Бу ҳолат вазиятли шартланган бўлганлигини ҳисобга олган ҳолда айтиш мумкинки, уни руҳий зўриқишсиз ўтказса ҳам бўлади.

Н.М.Сандомирскийнинг фикрича, яқин кунларгача биз информацион стресснинг катта ёшдаги инсоннинг миясига таъсири ҳақида гапирган бўлсак, энди информацион стресс бола нутқини ўзлаштирганидан бошлаб инсон миясини таъқиб эта бошлаши ҳақидаги маълумотлар ҳам юзага кела бошлади.

Бир қанча адабиётларда шахс бажараётган фаолиятининг функционал ишончилиги у бошқараётган объектнинг ҳолатига қанчалик тўғри ва ўз вақтида

ўзгартиришлар кирита олишига бевосита боғлиқлиги кўрсатилади.

Фаолиятнинг муваффақияти унинг фойдалилиги ва функционал ишончилиги, шу фаолият жараёнининг реал мазмуни адекватлиги, тўлиқлиги, ривожланиш даражаси орқали аниқланади. Агар бу ҳолатларда бузилиш содир бўлса, албатта, фаолиятнинг бошқарилиши ва бажарилишида қийинчиликлар пайдо бўлади.

Фаолиятнинг инфор­мацион асоси тушунчаси – фаолиятнинг предметли субъектив шароитларини тавсифлайдиган ҳамда фаолиятни мақсад-натижа ҳолатида ташкил этишга имкон берадиган маълумотлар йиғиндиси сифатида тушунилади.

Фаолиятнинг инфор­мацион асоси уч хил даражада шаклланади:

- 1) сенсор-перцептив даража;
- 2) когнитив даража;
- 3) образли-оператив даража.

Фаолиятнинг инфор­мацион асосини унинг шаклланишидаги зўриқишлар, ор­тиқча юкламалар стресснинг ривожланишига замин тайёрлайди.

Инфор­мацион стресс субъектнинг экстремал сигнал ёки вазият давомидаги стресс таъсирининг хавфли­лигини айнан ўз-ўзига қандай баҳолашига боғлиқ бўлади. Шунини алоҳида қайд этиш лозимки, айнан реал стрессли вазиятнинг ўзигина эмас, балки унинг тасаввур этилиши ҳам хавф солувчи сифатида қабул қилинаверади ва бу ҳам инфор­мацион стрессни келтириб чиқаради.

В.А.Бодров томонидан оператор фаолиятида инфор­мацион стрессни келтириб чиқарувчи омиллар тадқиқ этилган. Тадқиқотда таъкидланишича, операторлик фаолиятидаги инфор­мацион стресс ўз табиати­га кўра касбий стресснинг бир тури саналади. Унинг келиб чиқиш сабаблари авваломбор экстремал таъсирга, иш жараёнларининг стрессоген факторларига шунингдек, меҳнат фаолиятининг ташкилий, ижтимоий, экологик ва техник хусусиятларининг таъсирга боғлиқ. Ривожланиш механизмига кўра, оператордаги инфор­мацион стрессни фаолиятни йўлга қўйишнинг инфор­мацион когнитив жараёнларининг бузилиши билан боғлиқ психологик стресс қаторига киритиш мумкин. Психик зўриқиш билан кечадиган ҳар қандай ҳаётий воқеалар кишининг меҳнат соҳасидан қатъий назар инфор­мацион стресснинг манбаи бўла олади ёки унинг операторлик фаолиятини ривожланишига таъсир кўрсатиши мумкин .

Демак, операторда инфор­мацион стресс ривож­и фақатгина унинг иш жараёни хусусиятлари билан боғлиқ бўлмай, балки унинг ҳаётидаги турли воқеалар унинг фаолиятини турли жабҳалари, дунёқараши мулоқот доирасига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун оператор фаолиятидаги инфор­мацион стресснинг пайдо бўлиш сабабларини аниқлашда шу стресснинг манбаи бўлиши мумкин бўлган турли ҳаётий воқеаларнинг таъсири хусусиятларини ҳам инобатга олиш зарур.

Адабиётлардан тўпланган маълумотлар шуни кўрсатадики, оператордаги инфор­мацион стресс ривожланишининг асосий сабаблари қуйидаги кўринишларга ажратиш мумкин :

1. Бевосита сабаблар – инсон ва техниканин­г инфор­мацион муносабатларида нохуш факторлар асосий сабаб бўлиб хизмат қилади, ишдаги экстремал воқеаларнинг манбаи стресс ривожланишида бошланғич нуқта саналади.

2. Асосий сабаблар – айна бир индивидда стресс ҳолатининг пайдо бўлиш

эҳтимолини аниқловчи индивидуал хусусиятларни акс эттиради, уни бошқариш механизмлари, енгиб ўтиш усуллари билмайди.

3. Қўшимча сабаблар – стресснинг асосий сабабларини бевосита пайдо бўлиши ва намоён бўлишига ёрдам беради ҳамда субъектни бу ҳолатнинг ривожланишига мослаштиради.

Аммо информацион стресснинг асосий ривожланиш сабабларидан бири бу ишдаги вазиятни паст назорат қилинишидир. Бир қатор тадқиқотларда информацион стресснинг инсон шахс хусусиятлари билан алоқаси ўрганилган. Бу муаммони ўрганишда асос бўлиб фаолиятнинг экстремал шароитларида руҳий зўриқиш ва психологик фаоллигининг чидамлик ҳамда намоён бўлиш даражасига қараб шахсий дифференциация ҳақидаги маълумотлар хизмат қилган. Қатор изланишларнинг натижасига кўра, инсоннинг экстремал таъсирга жавоби унинг нохуш (зарарли, хавфли) факторни қабул қилиши ва баҳолаши инсоннинг индивидуал руҳий реакцияси турини белгиловчи индивиднинг хусусиятлари сифати билан боғлиқ.

Кўпгина изланишларда айтилишича, стресс ҳолатидаги ўзига хос реакция фақатгина стимуляция билан эмас, балки субъектнинг руҳий хусусиятлари билан ҳам боғлиқ. Бир хил стрессорга индивиднинг жавоби ва ўзини тутишида яққол намоён бўлувчи индивидуал руҳий фарқлар ўрганилган. Шахснинг эмоционал реакцияси унинг руҳий фаолиятини белгиловчи ички шарт эканлигига эътибор қаратилган. Айнан шунинг учун индивиднинг кейинчалик стрессли реакциянинг намоён бўлиши ва ривожланиш жараёнидаги ташқи таъсирларига индивидуал, шахсий реакциясининг ўрни катта.

Шахс ташқи таъсирларга ўзининг руҳияти тузилиши, хусусан унинг эмоционаллиги орқали жавоб йўллайди.

Индивиднинг экстремал таъсирларга реакциясида шахснинг қатъий типологик хусусиятларини ўрни катта эканлиги белгиланган. Маълумки, эмоционал реактив индивидлар фаолиятининг экстремал шароитларда ўзининг руҳиятида сезиларли ўзгариш кузатилиши билан ажралиб туради. Хусусан шахс типологиясига қараб ҳам эмоционал стресс турли даражада намоён бўлади. Экстравертларда стресснинг таъсири натижасида тормозланиш жараёнлари интровертларникидан кўра тезроқ ривожланиб секинроқ меъёрлашади. Интровертларда эса бунинг акси кузатилади.

Ж.Роттер ташқи ва ички локус контрактда кишиларнинг стрессни турлича қабул қилишларини асослаб берган.

Эмоционал стресс таҳдид, хавф-ҳатар, ҳафагарчилик ва бошқа вазиятларда вужудга келади. Шу ҳолда унинг турли шакллари (импульсив, тормозли, тарқалувчан) психик жараёнларда ўзгаришларнинг кечишига, эмоционал қўзғалишларга, фаолият тузилишининг мотивацион кўчишига, ҳаракат ва нутқда, шунингдек хулқ-атворда бузилишларнинг содир бўлишига олиб келиши мумкин. Умуман олганда стресс, эмоциаллар иштирокига кўра эустресс ва дистресс турларига бўлинади. Эустресс – инсонга ижобий таъсир кўрсатиб, унинг фаолият мотивациясини оширади, адаптациясини кўчайтиради. Стресс ижобий, сафарбар қилувчи бўлиши билан бирга фаолиятга салбий таъсир қилувчи – дисстресс бўлиши ҳам мумкин. Шунинг учун фаолиятнинг ҳар қандай турини оптимизациялаш учун стресс юзага келишининг сабаблари ҳақида олдиндан огоҳлантирувчи ўлчовлар комплексини ишлаб чиқиш

лозим.

Стрессни ижтимоий жиҳатдан тадқиқ қилиш борасида Ж.Виткин тадқиқотлари алоҳида аҳамиятга эга. У ўзининг “Аёл ва стресс” номли асарида олиб борган тадқиқотлари натижаларига асосланган ҳолда психологик зўриқишларга, стрессларга олиб келиши мумкин бўлган сабабларни ёритиб беришга ҳаракат қилган. Бу сабабларга муаллиф севги объектини йўқотиш, “оналик мансаби”нинг турли ташвишлари ва юмушлари, оила, шунингдек, карьера, иш ва аёлларнинг шахсий қизиқишларини киритади, буларни ҳаётининг вазиятлар орқали кузатади. Муаллиф ўн йилдан ортиқроқ вақт давомида ўтказган тажрибалари асосида аёлларда учрайдиган стрессларнинг бир неча турларини ажратиш кўрсатган.

1. *Аёллар физиологияси* билан боғлиқ бўлган стресслар.

2. *Ҳаётининг ўзгаришлари* – турмуш қуриш, она бўлиш, ажрашиш ва ундан кейинги моддий ва руҳий қийинчиликлар, турмуш ўртоғининг ўлимидан кейинги ташвишларга тўла бевалик билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар, болаларнинг оиладан кетиши билан боғлиқ бўлган стресслар.

3. *Психологик стресслар* – турмушга чиқмаган ва ўзини ёлғиз ҳис қиладиган аёллар; зерикарли рўзғор ишларидан узилиши зарур бўлган уй бекалари; ўз оиласини йўқотмаслик учун тез-тез уйда бўлиши зарур бўлган, лекин бунга имкони бўлмаган тадбиркор аёллар; ҳеч қачон яхши иш ҳақи ва ушлаш имкониятига эга бўла олмаган оддий ишчи аёлларнинг ҳам ташвиш чекиши билан боғлиқ стресслар.

4. *Азоб берувчи стресслар* – яширин жиноятлар, шахсий бепуштлик, бир қанча вақт унутиб ҳам, бошқаларга айтиб ҳам бўлмайдиган воқеалар, учрашувлар, суҳбатларни бир неча йиллар, ҳатто бутун умр давомида бошқалардан яширишга мажбур бўлинган ва бунинг учун ёлғон гапириш, хўжакўрсинчилик, айёрлик қилишга мажбур бўлиб фикридан адашмаслик учун доимий зўриқиш ҳолатида юришга мажбур бўлиш натижасида вужудга келадиган стресслар.

5. *Ҳаётининг инқирозлари* – одатда аёллар елкасига юкланган ҳаётининг инқирозлари: касал ота-оналар ёки ногирон болаларга қараш, ота-онасининг, фарзандларининг ҳаётининг бирор-бир зарбасидан кейинги тушкун ҳолатларига қараб кўнгил оғриши, ўзининг оилавий ажрашишидан кейин ҳаёт тўхтаб қолмаслиги учун нима қилиш кераклиги ҳақидаги ёқимсиз фикрлар натижасида юзага келадиган стресслар.

Аёлларда кузатиладиган бундай стресс ҳолатларининг ўта кучлилиги аёлни депрессия (ўта кучли руҳий зўриқиш) ҳолатига олиб келади.

Шунингдек муаллиф эркакларда учрайдиган стресслар устида ҳам изланишлар олиб борган тадқиқотчилардан бири ҳисобланиб, у ўзининг бу тадқиқотлари натижасида қуйидаги фикрларни беради: эркаклар аёлларга нисбатан айниқса, танқидий вазиятларга нисбатан тез таъсирланадиган бўладилар. Улар стрессларга сўзлар орқали эмас, балки ҳаракатлар орқали жавоб берадилар, шунингдек улар танқидий вазиятларга бутун диққат-эътиборларини қаратишга мойилроқдирлар ва яна улар аёлларга нисбатан кўпроқ куч сарфлайдилар, улар кучсиз оғриқ ҳисларига кам эътибор беради. Улар вазмин ва бўлаётган воқеа-ҳодисаларга нисбатан кечиктирмасдан жавоб қайтарадиган бўладилар.

XIX асрнинг 60-70 йилларида тадқиқотчилар ўз диққатини стресснинг психологик механизмларини ўрганишга қаратдилар, яъни ҳаддан ташқари эмоционал зўриқиш

натижасида вужудга келадиган “стресс касалликлари” деб номланувчи касалликларнинг ривожланишида стресснинг таъсири қай даражада бўлишини ўрганишга ҳаракат бошланди. Кўп сонли тадқиқотчиларнинг таъкидлашича: қачонки сўз инсон ҳақида борар экан, стресснинг асосий сабабчиси психологик ва эмоционал ҳодисалар эканлиги кузатилади. Стресснинг ривожланишида уларнинг роли шу қадар каттаки, бунинг исботи сифатида “эмоционал ёки психологик стресс” деган тушунча пайдо бўлганлигини кўришимиз мумкин.

Демак, стресс ҳар доим шахснинг (юқорида Г.Селье фикрлари асосида айтилганидек, организмнинг эмас) психофизиологик реакциясидир. Уни чақирувчи омиллар фақатгина дастлаб санаб ўтилганидек, совуқ ёки иссиқ, очлик ёки оғриқ, ҳаёт учун хавф туғдирувчи вазиятлар ёки соғлиқнинг ёмонлашувигина эмас, балки кўнгил оғриши (ранжиш, ранж-алам, озорланиш), айбдорлик ҳисси, рашқ, уят каби ҳислар ҳам бўлиши мумкин. Стресснинг пайдо бўлиши ва кечиши давомида 3 та ўзаро боғлиқ бўлган тизимда намоён бўлади:

1. Стрессоген воқеани **баҳолаш**;

2. Воқеанинг ўзига ёки унинг баҳосига **физиологик** ва **биологик** жиҳатдан бериладиган реакция;

3. Стресснинг сабаб ва оқибатларини бартараф этишга қаратилган **ҳаракатлар**, хулқ-атвор реакциялари.

**Баҳолаш.** Энг асосийси воқеанинг қандай баҳоланишидир. Стресс юзага келишига таъсир этувчи ҳолат – содир бўлган воқеа ёки ҳодиса қанчалик адолатсиз, ҳаддан зиёд ва чидаб бўлмас даражада деб ҳис қилинса, стресснинг ҳис қилиниши шунчалик зўраяди. Шунингдек омадсизлик тажрибаси, яъни ўзининг омадсизлигига қатъий ишонч ҳам стрессни чақирувчи омиллардан бири ҳисобланади. Демак, стрессга нисбатан дастлабки реакция баҳолаш бўлиб, бу ҳар доим организмнинг эмас, шахснинг реакцияси бўлади.

Стресс кечишининг 2-тизимидаги **физиологик ва биологик реакциялар** ўз-ўзича эмас, балки воқеанинг шахс томонидан қабул қилиниши ва баҳоланиши орқали берилади. Айнан шу вақтда руҳ ва тана бирлиги пайдо бўлади. Таъсир этаётган омилнинг организм учун ҳам таъсири ҳис этилади.

3-тизим стресснинг кечишида **эмоционал ва хулқ-атвор жавоблари**дир. Шахс ўз хулқ-атвори орқали стрессни қай даражада ҳис этаётганлигини ифодалайди.

Юқоридагилардан кўришиб турибдики, стрессга нисбатан шахс томонидан бериладиган психологик, физиологик ва биологик жавоб реакциялари ўзаро боғланишда экан. Шу билан биргаликда уларнинг ортида “бошқарув пулти” яширинган, бу пултнинг “оператор”и бизнинг ҳаётга ва ҳаёт талабларига бўлган муносабатимиз ва дунёқарашимиздир.

Баъзи муаллифлар стресснинг юзага келишида интрапсихик хусусиятлар ва шахсий реакциялар ўртасида боғлиқлик борлигини кўрсатадилар. Буларга одамовилик (Л.Нижел, М.Талигин, М.Шокс, Н.Куртекс), фрустрация ҳолати (А.Киллер), айбдорлик ҳисси (Дж. Хенелин) кабилар билан боғлиқ ишларни санаш мумкин.

Юқорида кўриб чиқилган концепциялар стресс (руҳий танглик, асаб зўриқиши) ҳолатларининг ижтимоий-психологик, вазият ва шахсий омилларнинг мураккаб алоқадорлигига боғлиқ эканлигини кўрсатади. Шу билан бирга стресснинг келиб

чиқиш сабабларини янада аниқроқ ёритишга ва шундан келиб чиқиб бу ҳолатнинг олдини олиш чора-тадбирларини ишлаб чиқишга ёрдам беради.

#### **Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, стресс:**

1. Шахснинг ташқи ва ички ноқулай вазиятларга ноодатий реакцияси бўлиб, Г.Селье ва унинг издошлари томонидан стресснинг психологик моҳияти илмий асослаб берилган;

2. Шахсда намоён бўлишига қараб физиологик ва психологик стресс турлари ажратиб кўрсатилган. Психологик тадқиқотларда, психологик стресснинг инфорацион, эмоционал стресс турларини намоён бўлиш механизми асослаб берилган.

#### **Фойдаланилган адабиётлар руйхати:**

1. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2009.
2. Ахмерова С. Г. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / С. Г. Ахмерова. - М. : Арсенал образования, 2010.
3. Бодров В. А. Информационный стресс. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1997.
4. Самаров Р.С. Шахс ва стресс. - Тошкент. Ўзбекистон Республикаси Қуролли кучлар академияси. 2004.
5. Karimovna, N. Y., Nasirovna, M. R., Tursunaliyevna, A. M., Abduvaliyevna, A. N., & Ravshanovna, U. S. (2023). Psychodiagnostics of psychosomatic diseases. Journal of survey in fisheries sciences, 10, 2903-2911.
6. Бобомуродова, М. М. К., & Нарметова, Ю. К. (2024). СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ. Academic research in educational sciences, (1), 265-270.
7. Melibayeva, R. N., Narmetova, Y. K., Bekmirov, T. R., Bekmirov, T. R., & Abdumutalibova, M. M. (2023). Oilalarda Nevrotik Buzilishlar Sabablari Va Ularni Bartaraf Etish Usullari. SCIENTIFIC JOURNAL OF APPLIED AND MEDICAL SCIENCES, 2(12), 695-699.
8. Нарметова, Ю. К. (2022). Психосоматик беморларнинг психоэмоционал хусусиятлари. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(2), 21-28.
9. Мелибаева, Р., & Абдиназарова, И. (2020). Тиббий психодиагностика: муаммо, мулоҳаза ва ечимлар.
10. Melibayeva, R. (2022). Клиник амалиётда психологик диагностиканинг ауамияти (Doctoral dissertation, Ўзбекистан Ташкент).
11. Мелибаева, Р. (2021). Тиббий психодиагностиканинг методологик муаммолари.
12. Abdivalievna, A. N. (2024). PEDAGOGLARDA KASBIY KUYISHNI KELTIRIB CHIQRUVCHI PSIXOLOGIK OMILLARNI O'RGANILGANLIGI.
13. Abdivalievna, A. N. (2023). Psychoprophylaxis Of Depressive Situations In Crisis Situations. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 21, 1-4.
14. Нарметова, Ю. (2017). Психология ва медицинада психосоматик ёндашувлар. ЎЗМУ хабарлари.
15. Narmetova, Y., Melibayeva, R., Akhmedova, M., Askarova, N., & Nurmatov, A. (2022). PSYCHODIAGNOSTICS ATTITUDE OF THE PSYCHOSOMATIC PATIENTS'DISEASE.