



**ГАНС СЕЛЪЕНИНГ СТРЕСС ВА ДИСТРЕСС БЎЙИЧА ОРГАНИЗГА  
БЎЛГАН ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРНИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ  
ТАДҚИҚОТДА ЎРГАНИШИ.**

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССА И ДИСТРЕССА НА ТЕЛО ГАНСА СЕЛЕ.**

**EXPERIMENTAL STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF  
STRESS AND DISTRESS ON THE BODY OF HANS SELE.**

**Алимова Умида Рахматиллаевна**  
Ўзбекистон. Низомий номидаги ТДПУ  
“Амалий психология” кафедраси ўқитувчиси  
Тел: +998901897790  
[umkaazimova507@mail.ru](mailto:umkaazimova507@mail.ru)

**Аннотация:** Инглиз тилидан таржима қилинганда “стресс” сўзи зўриқиш, кучланиш, урғу бериш, босим ўтказиш маъноларини англатади. Дисстресс сўзи эса қайғу, муҳтожлик, чарчаш маъноларида қўлланилади. Ҳозирги даврда стресс деганда организмнинг қандайдир қўзғатувчи - стрессор таъсири остида юқори зўриқиш ҳолати тушунилади.

**Калит сўзи:** Стресс, зўриқиш, кучланиш, урғу бериш, босим ўтказиш, физиологик, кимёвий, органик.

**Аннотация:** В переводе с английского слово «стресс» означает напряжение, напряжение, акцент, давление. А слово дистресс употребляется в значениях печали, нужды, изнеможения. В текущий период под стрессом понимают состояние повышенного напряжения организма под действием какого-либо раздражителя – стрессора.

**Ключевые слова:** Стресс, деформация, деформация, акцент, наддув, физиологический, химический, органический.



Бугунги кунимизда стресс нима эканлигини билмайдиган одамнинг ўзи йўқ. Ҳаёт мураккаб, унда ҳамма жараёнлар ҳам бир текисда кетмайди, шундан стресслар келиб чиқадики, уларнинг ҳадан зиёд ортиб кетиши саломатликнинг бузилиши, рухий мутаносибликнинг издан чиқишига олиб келади. Мазкур термин биринчи бўлиб канадалик физиолог Ганс Селье (1907-1982) томонидан киритилган. Селье фикрича стресс бу ҳаёт. Шахс сувсиз, ҳавосиз, овқатсиз яшай олмаганидек, стресссиз ҳам яшай олмайди. Лекин стресс тўпланиши ва шундай кучга эга бўлиши мумкинки, натижада одам у билан курашишга қодир бўлмай қолади ва касалликка чалинади. Шу нарса жуда муҳимки, эмоционал стресс даражаси авваламбор, конкрет одамнинг стресс ҳолатига муносабати, уни қандай талқин этиши ва кечинишига боғлиқ. Кучли эмоционал стресс организмнинг касалликларга берилувчанлигини ошириши мумкин.

Г.Селе назариясида стресс физиологик, кимёвий, органик омилларга физиологик таъсир нуқтаи назаридан кўриб чиқилади. Назариянинг асосий мазмунини тўртта позицияда умумлаштириш мумкин.

1. Барча биологик организмларда ички мувозанат ҳолатини ёки уларнинг тизимларининг ишлаш мувозанатини сақлаш учун туғма механизмлар мавжуд. Ички мувозанатни сақлаш гомеостаз жараёнлари билан таъминланади. Гомеостазни сақлаш организм учун муҳим вазифадир.

2. Стресслар, яъни кучли ташқи цимуллар ички мувозанатни бузади. Организм ҳар қандай стрессга ёқимли ёки ёқимсиз, ўзига хос бўлмаган физиологик кўзғалиш билан таъсир кўрсатади. Ушбу реакция ҳимоя ва мослашувчан.

3. Стресснинг ривожланиши ва унга мослашиш бир неча босқичлардан ўтади. Курс ва ҳар бир босқичга ўтиш вақти организмнинг қаршилиқ даражаси (қаршилиқ, барқарорлик), стресс омилига таъсир қилиш интенсивлиги ва давомийлигига боғлиқ.



4. Организмда стрессни олдини олиш ва назорат қилиш (енгиллаштириш) учун мослашувчанлик қобилятининг чекланган захиралари мавжуд - уларнинг етишмаслиги касаллик ва ўлимга олиб келиши мумкин.

Тадқиқот натижаларининг умумлаштирилиши Г.Селега жараённинг уч босқичи мавжудлигини асослаб беришга имкон берди, уни умумий адаптация синдроми деб атади. Анксиете босқичи биринчи марта стресс пайдо бўлганда пайдо бўлади. Қисқа вақт ичида организмнинг қаршилиқ даражаси пасаяди, баъзи соматик ва вегетатив функциялар бузилади. Кейин танаси захираларни сафарбар қилади ва химоя жараёнларини ўз-ўзини бошқариш механизмларини ёқади. Химоялар самарали бўлса, ташвиш сусаяди ва тана нормал фаолиятига қайтади. Кўпгина стресслар ушбу босқичда ҳал қилинади. Бундай қисқа муддатли стрессларни ўткир стресс реакциялари деб аташ мумкин.

Г.Селе "юзак" ва "чуқур" мослашувчан энергияни ажратиш олишни таклиф қилди. Биринчиси "талаб бўйича" мавжуд ва бошқаси ҳисобига тўлдирилади - "чуқур". Иккинчиси организмнинг гомеостатик механизмларини адаптив равишда қайта қуриш орқали сафарбар қилинади. Унинг туkenмеси, Г.Селеънинг фикрича, қайтарилмас ва ўлимга ёки қаришга олиб келади.

Замонавий психологияда қуйидаги психологик моделлар ва стресс назариялари ажралиб туради.

1. Генетик-конституциявий назария, унинг моҳияти танадаги стрессга қарши туриш қобиляти мавжуд шароитлардан қатъий назар, олдиндан белгиланган иш стратегияларига боғлиқ деган позицияга келиб чиқади. Ушбу соҳадаги тадқиқотлар генетик макияж (генотип) ва жисмоний шахснинг стрессга қарши туриш қобилятини пасайтириши мумкин бўлган баъзи жисмоний хусусиятлар ўртасида боғлиқлик ўрнатишга ҳаракат қилмоқда.



2. Стрессга мойиллик (диатез) модели - ирсий ва ташқи муҳит омилларининг ўзаро таъсири таъсирига асосланган. Бу предрасположенность қилувчи омилларнинг ўзаро таъсирига ва стресс реакцияларининг ривожланишидаги қутилмаган, кучли таъсирларга имкон беради.

3. З.Фрейд назариясига асосланган психодинамик модел. У ўз назариясида ташвиш, хавотирнинг келиб чиқиши ва намоён бўлишининг икки турини тавсифлади:

а) сигнал хавотири ҳақиқий ташқи хавфни қутуш реакцияси сифатида пайдо бўлади;

б) шикастланиш хавотири онгсиз, ички манба таъсирида ривожланади.

Ушбу турдаги ташвишланишнинг энг ёрқин намунаси - бу жинсий истакларни ва тажовузкор инстинктларни жиловлаш. Натижада пайдо бўлган ушбу ҳолатнинг аломатларини тавсифлаш учун З.Фрейд "қундалик ҳаёт психопатияси" атамасини киритди.

4. Модел Н.G.Wolff, унга кўра муаллиф стрессни ижтимоий ва психологик оғоҳлантиришларга физиологик реакция деб ҳисоблаган ва ушбу реакцияларнинг муносабат (позициялар, муносабатлар) табиатига, шахс хулқ-атворининг мотивларига, вазият ва унга муносабат ишончилигига боғлиқлигини ўрнатган.

5. Дисциплинар (интизомий) стресс модели. Муаллифларнинг фикрига кўра, стресс кўпчилик одамларда ёки уларнинг айрим вакилларида ташвиш уйғотадиган стимулларнинг таъсири остида пайдо бўлади ва бир қатор физиологик, психологик ва хулқ-атвор реакцияларига олиб келади, баъзи ҳолларда патологик, аммо, эҳтимол, юқори даражадаги иш фаолиятини ва тартибга солишнинг янги имкониятлари.

6. Конфликтлар назариялари. Стресснинг бир нечта моделлари жамиятдаги субъектларнинг хатти-ҳаракатлари ва гуруҳдаги жараёнларга ҳамроҳ бўлган муносабатлардаги кескинлик ҳолати ўртасидаги муносабатни



акс эттиради. Тангликнинг асосий сабаблари жамият аъзоларининг унинг ижтимоий меъёрларига бўйсунуши зарурати билан боғлиқ.

Конфликт назарияларидан бири стрессни олдини олиш жамият аъзоларига ривожланиш учун қулай шароит ва муносабат ва қарашларни танлашда катта эркинликни таъминлашга асосланган бўлиши керак, деб ҳисоблайди. Конфликт назариялари, шунингдек, ижтимоий муносабатларнинг барқарорлиги, жамиятдаги иқтисодий товарлар ва хизматларнинг тақсимланиши ва куч тузилмаларидаги шахслараро ўзаро таъсирларни стресс сабаблари сифатида кўриб чиқади. Ижтимоий жиҳатлар, шунингдек, жамиятнинг ижтимоий ривожланишининг эволюцион назарияси, экологик назария (ижтимоий ҳодисаларнинг жамиятдаги ўрни), ҳаёт ўзгариши назарияси (оилада, ишда ва бошқалар) каби стресс назарияларининг асосини ташкил этади.

#### **Адабиётлар рўйхати**

1. Бургес Е. Подростковая агрессия. - М., 1999. – 28 с
2. Батурин Н.А. Оценочная функция психики: Автореф. дис. ...докт. псих, наук. СПб., 2004. – 32 с.
3. Волков Б.С. Конфликтология: Учебное пособие для вузов / Б.С. Волков. - М.: Академический проект, 2010. – С.76.
4. Гозман Л.Я. О психологической помощи учащимся как важнейшей функции учителя. // Психолого-педагогическая коррекция и психотерапия девиантного поведения и дисгармонии в развитии личности детей и подростков. - Воронеж, 1993. - С. 14-18.
5. Гринберг Ж. Психопатология подросткового возраста (теоретический, клинический и судебно-психиатрический аспекты), - Томск: Изд-воТом, Ун-та, 1994. - 310 с.