

Date: 1stDecember-2024

STRESSNI EKSPERIMENTAL TAHLIL QILISH

To'ymurodov Abdurahmon Shuhratovich

Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Hissiy holatlar va stressni o'rganish zamonaviy psixologiyada dolzarb masalalardan biridir. Ushbu maqolada stress va hissiy holatlarni eksperimental metodlar yordamida tahlil qilish usullari, ulardan olingan natijalar va ularning amaliy ahamiyati muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Hissiy holatlar, stress, eksperimental tahlil, psixologik usullar, stress boshqaruvi, fiziologik o'lchovlar.

Kirish

Hissiy holatlar insonning hayotiy faoliyati va qaror qabul qilish jarayonlariga ta'sir etuvchi muhim omillardandir. Stress esa salbiy hissiy holatlarning keng tarqalgan shakli bo'lib, u inson salomatligiga va ish faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada hissiy holatlar va stressni eksperimental metodlar yordamida qanday tahlil qilish mumkinligi yoritiladi.

Asosiy qism

Hissiy holatlar va stressning mohiyati

Hissiy holatlar insonning ichki va tashqi omillarga nisbatan reaksiyasini ifodalaydi. Stress esa quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. **Stressga javob reaksiyasi** – organizmning fiziologik va psixologik moslashuv mexanizmlari ishga tushadi.
2. **Stress omillariga moslashish** – stressni boshqarish yoki undan qochish uchun xatti-harakatlar amalga oshiriladi.
3. **Charchash bosqichi** – uzoq muddatli stress tufayli organizmning resurslari kamayadi.

Eksperimental tahlil metodlari

Hissiy holatlar va stressni o'rganishda quyidagi eksperimental metodlar qo'llaniladi:

1. **Sub'yektiv baholash usullari** – savolnomalar va o'z-o'zini baholash testlari orqali hissiy holatlarni aniqlash.
2. **Fiziologik o'lchovlar** – yurak urish tezligi, qon bosimi, kortizol darajasi kabi ko'rsatkichlarni kuzatish.
3. **Eksperimental stress modellari** – ishtirokchilarni laboratoriya sharoitida stress sharoitlariga joylashtirish.
4. **Kuzatish va yozib olish** – ishtirokchilarning xatti-harakatlarini tahlil qilish.

Zamonaviy yondashuvlar

Hozirgi tadqiqotlar quyidagi texnologiyalardan foydalanadi:

- **Virtual reallik** – hissiy reaksiyalarni real vaqt rejimida kuzatish.



Date: 1stDecember-2024

- **Биометрик qurilmalar** – stress va hissiy holatlarni o‘lchash uchun maxsus dasturlar va qurilmalar.
- **Neuropsixologik tadqiqotlar** – EEG va fMRI yordamida miya faoliyatini kuzatish.

Amaliy qo‘llanilish

Hissiy holatlar va stressni tahlil qilish quyidagi sohalarda qo‘llaniladi:

- **Sog‘liqni saqlash** – stressni boshqarish va uning salbiy ta‘sirini kamaytirish.
- **Ish faoliyati** – ishchilarning hissiy farovonligini ta‘minlash.
- **Ta‘lim** – talabalar va o‘qituvchilar uchun stressni kamaytirish dasturlari.
- **Sport** – sportchilarning ruhiy holatini optimallashtirish.

Metod va materiallar

Ushbu tadqiqotda quyidagi metodlar va materiallardan foydalanildi:

- Stress testlari va savolnomalar.
- Fiziologik ko‘rsatkichlarni o‘lchash uchun biometrik asboblari.
- Stress modellarini yaratish uchun laboratoriya sharoitlari.

Taklif va tavsiyalar

1. Stressni boshqarish uchun innovatsion texnologiyalarni kengroq joriy qilish.
2. Hissiy farovonlikni oshirishga yo‘naltirilgan dasturlarni ishlab chiqish.
3. Tadqiqot natijalarini sog‘liqni saqlash va ta‘lim sohasida amaliy qo‘llash.

Xulosa

Hissiy holatlar va stressni eksperimental tahlil qilish inson salomatligi va farovonligini yaxshilash uchun muhimdir. Ushbu maqolada stress va hissiy holatlarni o‘rganish usullari, natijalar va ularning amaliy ahamiyati yoritildi. Tadqiqotlar natijalari inson faoliyatining turli sohasida samarali qo‘llanilishi mumkin.

ADABIYOTLAR:

1. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. Вестник науки и образования, (15-3 (118)), 40-42.
2. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 10-12).
3. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. Universum: технические науки, (4-1 (109)), 41-43.
4. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ: Сайфуллаева Нозима Баходировна, преподаватель кафедры “Теория начального образования”, Бухарский государственный университет. Город Бухара. Республика Узбекистан. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (1), 305-307.



Date: 1stDecember-2024

5. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). Методы Организации Уроков Математики В Начальных Классах С Использованием Цифровых Технологий. *Miasto Przyszłości*, 35, 388-390.
6. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ МАТЕМАТИКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. *PEDAGOGS journali*, 1(1), 292-292.
7. Сайфуллаева, Н. Б. (2019). Роль дидактических игр в умственном развитии учащихся в математике начального класса. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF PHILISOPHY, PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY* (pp. 102-106).
8. Сайфуллаева, Н. Б., & Марданова, Ф. Я. (2021). НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВЫСШЕЙ МАТЕМАТИКЕ. *Проблемы науки*, 84.
9. Сайфуллаева, Н. Б. (2020). Важные особенности дидактических игр в процессе обучения математике в начальных школах. In *ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ* (pp. 60-62).
10. Сайфуллаева, Н. Б., & Мурадова, Я. М. (2020). Пути эффективного использования методов обучения математике в начальных классах. In *EUROPEAN RESEARCH* (pp. 121-123).
11. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). Методы определения потребностей обучающихся в процессе использования облачных технологий в образовании. *Universum: технические науки*, (2-1 (95)), 57-59.
12. Сайфуллаева, Н. Б., & Саидова, Г. Э. (2019). Повышение эффективности занятий, используя интерактивные методы в начальном образовании. *Научный журнал*, (6 (40)), 101-102.
13. Bahodirovna, S. N. (2023). KINDERGARTEN, SCHOOL AND FAMILY PARTNERSHIP IN TEACHING CHILDREN IN MATHEMATICS. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 383-388.
14. Bahodirovna, S. N. (2023). FORMING CHILDREN'S IDEAS ABOUT THE SIZE OF OBJECTS AND THEIR MEASUREMENT. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 102-107.
15. Bahodirovna, S. N. (2023). Organization Forms of the Development of Primary Mathematical Concepts in Children. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 138-143.
16. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО МАТЕМАТИКЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. *Проблемы педагогики*, (2 (63)), 15-17.
17. Bahodirovna, S. N. (2023). FORMS OF ORGANIZATION OF MATHEMATICS TEACHING IN ELEMENTARY GRADES. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 10(11), 5-8.
18. [HEAD OF CHILDREN'S INSTITUTION IN ORGANIZING THE WORK OF FORMING MATHEMATICAL IMAGINATIONS AND BIG TEACHER'S PLACE. EDUCATORS KNOWLEDGE DEGREE AND FORMS OF DEVELOPMENT OF SKILLS](#) SN Bahodirovna - *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 2024



Date: 1stDecember-2024

19. Bahodirovna, S. N. (2023). ELEMENTARY MATHEMATICS AND COHERENCE BETWEEN STAGES OF MATHEMATICS EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 3(5), 393-397.
20. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES"* (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
21. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 148-152.
22. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 26-31.
23. Ikromova, S. A. (2024). INTELLEKT VA IQBOL: KOGNITIV PSIXOLOGIYA. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 99-104.
24. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВНЫЕ ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 20-25.
25. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 29-35.
26. Икромова, С. А. (2024). ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 59-65.
27. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA UNING JAMIYATDAGI ROLI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 93-98.
28. Икромова, С. А. (2024). КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ТЕРАПИЯ ЛЮДЕЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 8-14.
29. Икромова, С. А. (2024). ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПСИХОЛОГА. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 63-68.
30. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 46-52.
31. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK YORDAMNING ASOSIY USULLARI: MASLAHATLASHUV VA TERAPIYA. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 87-92.
32. Ikromova, S. A. (2024). EMOTSIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 105-110.



Date: 1stDecember-2024

33. Икромова, С. А. (2024). PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING DAVOLASH USULLARI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 75-80.
34. Икромова, С. А. (2024). ЭМОЦИИ И ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 49-55.
35. Икромова, С. А. (2024). SHAHSIYAT PSIXOLOGIYASI VA UNING SHAKLLANISHI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 62-67.
36. Икромова, С. А. (2024). ФРЕЙД И ЕГО ВКЛАД В НАУКУ ПСИХОЛОГИЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 43-48.
37. Икромова, С. А. (2024). KOGNITIV PSIXOLOGIYA: BILISH JARAYONLARI VA XOTIRA. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 81-86.
38. Икромова, С. А. (2024). ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОПЫТЫ ЧЕЛОВЕКА И ПРОЦЕСС НИМИ УПРАВЛЕНИЯ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 14-19.
39. Икромова, С. А. (2024). ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 8-13.
40. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 22-28.
41. Икромова, С. А. (2024). РАЗЛИЧИЯ В МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 1-7.
42. Икромова, С. А. (2024). STRESS VA UNING PSIXOLOGIK TA'SIRI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 68-74.
43. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ОТ ДЕТСТВА ДО ВЗРОСЛОСТИ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 1-7.
44. Икромова, С. А. (2024). PSIXOLOGIK REABILITATSIYA VA MUAMMOLI SHAHSLAR BILAN ISHLASH. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 111-116.
45. Икромова, С. А. (2024). ГРУППЫ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛЮДЕЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ R. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 32-38.
46. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 56-62.
47. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 53-58.
48. Икромова, С. А. (2024). TUG'ISH VA OTA-ONA BO'LISHNING PSIXOLOGIK ASOSI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 117-122.



Date: 1stDecember-2024

49. Икромова, С. А. (2024). КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ЧЕЛОВЕКА. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 36-42.
50. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РОДИТЕЛЬСТВА. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 15-21.
51. Икромова, С. А. (2024). СТРЕСС И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 39-45.
52. Ikromova, S. A. (2024). JINSIY PSIXOLOGIYA: ERKAK VA AYOL PSIXOLOGIYASI FARQLARI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 277-282.
53. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIYADA ETIKA VA QONUNLAR: PSIXOLOGNING JAVOBGARLIGI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 265-270.
54. Ikromova, S. A. (2024). YOSHLAR VA PSIXOLOGIK KRIZISLAR. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 283-288.
55. Ikromova, S. A. (2024). FREUD VA UNING PSIXOLOGIYA ILMIGA QO 'SHGAN HISSASI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 319-322.
56. Ikromova, S. A. (2024). IJTIMOIIY PSIXOLOGIYA: GURUHLAR VA IJTIMOIIY TA'SIRLAR. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 271-276.
57. Ikromova, S. A. (2024). IJTIMOIIY PSIXOLOGIYANING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI. PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI, 2(1), 193-196.
58. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
59. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
60. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL BO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.
61. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.
62. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.
63. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIIY JURNALI, 2(4), 47-53.

