

Date: 27th March-2025

STRESS PSIXOLOGIYASI

Ikromova Sitora Akbarovna

Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress psixologiyasining asosiy tamoyillari, uning inson hayotiga ta'siri va boshqarish usullari ko'rib chiqiladi. Stress – organizmning tashqi va ichki omillarga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, uning uzoq davom etishi jismoniy va ruhiy salomatlikka zarar yetkazishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni samarali boshqarish insonning farovonligini oshiradi va turli kasalliklarning oldini oladi. Maqolada stressni kamaytirish usullari, jumladan, relaksatsiya texnikalari, ongli xabardorlik (mindfulness) va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning o'rni haqida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: Stress, psixologiya, stressni boshqarish, ruhiy salomatlik, mindfulness, relaksatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Stress – bu har bir inson hayotida uchraydigan tabiiy holat. Biroq, uning surunkali shakli ruhiy va jismoniy salomatlikka jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqolada stressning psixologik jihatlari, sabablari, oqibatlari va unga qarshi kurashish usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Stress (inglizcha: *stress* — „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi, asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya.

„stress“ terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi.

Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo'rquv, baland tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik tizimi va ruhiy holatiga bog'liq. Nerv tizimi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin yaratadi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin.

Shuning uchun ma'lum bir darajadagi Stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi, Hans Selye.

Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo'lishi mumkin (eustress), bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta'sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo'qotish va boshqalar), ma'lum bir



Date: 27th March-2025

somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan forig' bo'lishiga yordam beradi. Zararli stresslar (distress) organizm rezistentligini pasaytiradi, ko'pgina kasalliklarning kechishini og'irlashtiradi. Stress ta'sirida kasalliklar paydo bo'lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega. Masalan, gipertoniya kasalligi bilan og'rigan bemorda stress og'irroq, ya'ni gipertonik krizislar bilan kechadi.

Xulosa:

Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uni to'g'ri boshqarish jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Stressga qarshi kurashning samarali usullari orasida turmush tarzini o'zgartirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish va ongli xabardorlik amaliyotlari muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni kamaytirish bo'yicha tizimli yondashuv inson farovonligini oshiradi va umumiy hayot sifatini yaxshilaydi.

ADABIYOTLAR:

1. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIYALARDAN XALOS BO 'LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОҢДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.
2. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
3. Avezov, O. R. (2024). SHAXSNING EKSTREMAL VAZIYATLARDA STRESSBARDOSHLIGINI NAMOYON BO 'LISHI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(31), 285-288.
4. Avezov, O. R. (2024). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI. *Elita. uz-Elektron Ilmiy Jurnal*, 3(1), 251-258.
5. Avezov, O. R. (2024). SHAXSNING EKSTREMAL VAZIYATLARDA STRESSBARDOSHLIGINI NAMOYON BO 'LISHI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(31), 285-288.
6. Avezov, O. R. (2024). O'SMIRLARDA STRESS BARDOSHLILIK XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI. *Научный Импульс*, 3(26), 451-454.
7. Ravshanovich, A. O. (2024). ICHKI ISHLAR ORGANLARI PSIXOLOGINING KASBIY KOMPETENSIYASINI OSHIRISHGA OID ILMIY YONDOSHUVLAR. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 313-318.
8. Ravshanovich, A. O. (2024). GLOBALLASHUV JARAYONIDA AXBORIY PSIXOLOGIK XAFVSIZLIK MUAMMOSINING DOLZARB MUAMMO SIFATIDA O'RGANILISHI. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 7(5), 375-379.



Date: 27th March-2025

9. Avezov, O. R. (2024). PSIXOLOGIYADA SUBYEKTIV NAZORAT MUAMMOSINING QO 'YILISHI VA O 'RGANILISHI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(29), 338-344.
10. Avezov, O. R. (2024). BOLALAR NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA HAMKORLIK TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH YO'LLARI. *Scientific Impulse*, 2(20), 778-782.
11. Ravshanovich, A. O., & Baxtiyorovna, Y. S. (2024, February). SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF STUDENTS' IDEAS ABOUT UZBEK MUSIC FOLKLORE. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 2, pp. 114-115).
12. Ravshanovich, A. O. (2024). PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA DARSINI O'QITISHDA MUAMMOLI TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(26), 299-302.
13. Ravshanovich, A. O., & Ulug'Umarovich, T. (2024, February). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF MILITARY IMAGINATIONS IN HIGH SCHOOL STUDENTS. In *INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES* (Vol. 1, No. 2, pp. 24-26).
14. Avezov, O., & Xoliqov, S. (2024, February). TALABALAR ORASIDA YOLG'IZLIK IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 3, No. 2, pp. 34-41).
15. Ravshanovich, A. O. (2024). RESPUBLIKAMIZDA PSIXOLOGIK XIZMAT BORASIDAGI TADQIQOTLARNING VUJUDGA KELISHI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(18), 483-487.
16. Ravshanovich, A. O., & Tavakkal o'g'li, S. S. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA TA'LIM-TARBIYA BERISHDA IJODIY O 'YINLARNING AMALIY AHAMIYATI. *Scientific Impulse*, 2(14), 344-347.
17. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). Ta'lim jarayonida boshlang'ich sinflarda texnologiya fanini o'qitish muammosining yoritilish mazmuni. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 200-206.
18. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). THE SIGNIFICANCE OF EDUCATIONAL TRAINING IN PRIMARY CLASSES. *МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА*, 2(2), 439-447.
19. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING METODOLOGIK VA ILMIY ASOSLARI.
20. Hojiyeva, N. (2023). METHODS OF TEACHING MOTHER TONGUE IN PRIMARY CLASSES SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS. *Modern Science and Research*, 2(9), 424-428.
21. Hojiyeva, N. (2023). THE SUBJECT AND TASKS OF THE METHOD OF TEACHING THE MOTHER TONGUE IN PRIMARY GRADES. *Modern Science and Research*, 2(10), 855-857.



Date: 27th March-2025

22. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.
23. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH MAZMUNI. *PEDAGOGS* jurnali, 1(1), 209-209.
24. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of "Education" in Primary Grades. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 369-372.
25. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 434-439.
26. Bahodirovna, H. N. (2024). DEVELOPMENT OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS BASED ON EDUCATIONAL COMPETENCIES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 203-208.
27. Bahodirovna, H. N. (2024). AND ESSENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 328-333.
28. Bahodirovna, H. N. (2023). Prognosis of Placental Insufficiency in Pregnant Women Treated for Coronavirus. *Eurasian Medical Research Periodical*, 20, 228-236.
29. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TARBIYA FANINI O'QITISHNING ASOSIY METOD VA VOSITALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 332-338.
30. Hojiyeva, N. B. (2023). INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TEACHING TECHNOLOGY IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 430-433.
31. Bahodirovna, H. N. (2025). ZAMONAVIY TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINF O'QITUVCHILARNING IJTIMOYIY KOMPETENSIYALARINI TAKOMILLASHTIRISH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 463-466.
32. Bahodirovna, H. N. (2024). EFFECTIVE WAYS TO DEVELOP CHILDREN'S READING AND WRITING SKILLS. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 231-233.
33. Hojiyeva, N. (2024). ENHANCING PRIMARY GRADE EDUCATION THROUGH INTERACTIVE METHODS. *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice*, 2(9), 669-679.
34. Muhammedovna, T. M., & Bahodirovna, H. N. (2022). Methods and Means of Forming Technological Skills of Primary School Students. *AMERICAN JOURNAL OF SCIENCE AND LEARNING FOR DEVELOPMENT*, 1(2), 139-144.
35. Elov, Z., & Mamatov, O. T. (2024). TALABA SHAXSIDA BILISH FAOLIYATIGA MOTIVLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASOSLARI. " ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал, 2(10).



Date: 27th March-2025

36. Sattorovich, E. Z. (2024). O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
37. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
38. Axmadovna, G. M., & Sattorovich, E. Z. (2024). INKLYUZIV TA'LIMDA PEDAGOG-PSIXOLOGNING KASBIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 477-480.
39. Elov, Z. (2024). HARBIY XIZMATCHI KASBIY KOMPETENTLIGI NAMOYON ETILISHI VA RIVOJLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *IMRAS*, 7(1), 800-803.
40. Elov, Z. (2023). РУХИЙ-ЖИНСИЙ БУЗИЛИШЛАР ШАХСДА ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 43(43).
41. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). O 'Z JONIGA QADS QILISH MASALASI JAMIYAT OLDIDA TURGAN MUHIM IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(12), 50-54.
42. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). SHAXSDA FOBIYA HOLATI VA UNING DIAGNOSTIKASI. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(11), 66-74.
43. Elov, Z. (2023). DEVIANT XULQ-ATVORLI O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR:(Ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida). *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 42(42).
44. Elov, Z. (2023). O'SMIRLAR ORASIDA SUITSIDGA MOYILLIKNI ANIQLASH VA KORREKSIYALSHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 41(41).
45. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). SUITSIDIAL XULQ-ATVOR HAQIDA TAHLILLAR VA NAZARIYALAR. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(10), 11-22.
46. Elov, Z. (2023). ЎСМИР ШАХСИДА ДЕЛИКВЕНТ АҲЛОҚ-ДЕВИАНТ ХУЛҚАТВОРНИНГ ШАКЛИ СИФАТИДА. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
47. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАР МУАММОСИНИНГ ИЛМИЙ АСОСЛАРИ ҲАҚИДА ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВЛАР ВА ТАҲЛИЛЛАР. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
48. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАР ТОМОНИДАН СОДИР ЭТИЛАЁТГАН НОҚОНУНИЙ ХАТТИ-ҲАРАКАТЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК САБАБЛАРИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
49. Elov, Z. (2023). PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DETERMINING AND CORRELATING MOTIVATION FOR SUICIDAL TENDENCIES IN ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOR. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).



Date: 27th March-2025

50. Elov, Z. (2023). O'Z JONIGA QASD QILISH DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIRLARDA PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).

51. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАРДА СУИЦИДАЛ АХЛОҚ ПСИХОЛОГИЯСИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).

52. Elov, Z. (2023). СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА САМОУБИЙСТВА У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).

53. Elov, Z. (2023). О ‘SMIRLIK DAVRI INQOROZLARINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK SABABLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 35(35).

54. Elov, Z. (2023). VOYAGA YETMAGANLAR JINOYATCHILIGINI OLDINI OLISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK SABABLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 34(34).

55. Элов, З. С. (2023). DEVIANT XULQ-ATVORLI O ‘SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR: Elov Ziyodullo Sattorovich Buxorodavlat universiteti, Psixologiya va sotsiologiya kafedrasida dotsenti, Psixologiya fanlari bo ‘yicha falsafa doktori (PhD). *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (10), 325-328.

56. Ропиев, М. Ю., & Элов, З. С. (2023). Идентификация жараёни шахс ижтимоийлашуви муаммосининг психологияда ўрганилиши. *Science and Education*, 4(10), 387-392.

57. Elov Z.S. [Sud psixologik ekspertizasi tarixi rivojlanish jarayoni bosqichlari.](#) PEDAGOG RESPUBLIKA ILMIY JURNALI. 7 – TOM 4 – SON / 2024 - YIL / 15 – APREL. 306-313

58. M.A.Gafarova., Z.S.Elov. [Inklyuziv ta'limda pedagog-psixologning kasbiy psixologik xususiyatlari.](#) PEDAGOG RESPUBLIKA ILMIY JURNALI. 7 – TOM 4 – SON / 2024 - YIL / 15 – APREL. 477-480

59. Z.Elov. [Социально-психологические причины формирования девиантного поведения у подростков.](#) Pedagogik mahorat. Ilmiy jurnal. 2024

60. Z.S.Elov. [Zo‘ravonlik jinoyatlarini sodir etuvchi shaxslar toifasi psixologiyasi.](#) Pedagogik akmeologiya. Ilmiy jurnal 5/3. 2024

61. Элов Зиёдулло, Я. САМИНЖОНОВ. [Ўсмирлар орасида ўз жонига қасд қилиш ҳолати психологик муаммо сифатида.](#) 2024. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies* 2 (2), 69-78

