

Date: 3rd April-2025

STREES PSIXOFIZIOLOGIYASI

Ikromova Sitora Akbarovna
Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada stressning psixofiziologik jihatlari, ya'ni uning inson organizmiga ta'siri va fiziologik jarayonlar bilan bog'liqligi tahlil qilinadi. Stress organizmning tashqi va ichki muhit o'zgarishlariga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, u markaziy asab tizimi, endokrin tizim va yurak-qon tomir faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq davom etgan stress turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Maqolada stressga organizmning moslashuv mexanizmlari va stressni boshqarish usullari haqida ham ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: Stress, psixofiziologiya, markaziy asab tizimi, endokrin tizim, kortizol, fiziologik jarayonlar, stressni boshqarish.

Stress psixofiziologiyasi ong va tananing stressli vaziyatlarga qanday munosabatda bo'lishini o'rganishni o'z ichiga oladi. Bu soha stressning ruhiy va jismoniy salomatligimizga qanday ta'sir qilishini tushunish uchun psixologiya va fiziologiyani birlashtiradi.

Stress psixofiziologiyasini tushunish odamlarga stress darajasini yaxshiroq boshqarishga va umumiy farovonligini yaxshilashga yordam beradi. Stressning fiziologik belgilarini tan olgan holda, odamlar o'z sog'lig'ini himoya qilish va stressning zararli ta'sirini kamaytirish uchun faol choralar ko'rishlari mumkin.

Gormonlar darajasini, yurak urish tezligini va boshqa tana funktsiyalarini o'rganish orqali tadqiqotchilar stressga javob berishning nozik tomonlarini tushunishlari mumkin. Stressning psixofiziologiyasi xavf omillarini aniqlash va samarali kurashish strategiyasini ishlab chiqish uchun juda muhimdir.

Nazariyчилarning ta'kidlashicha, stress tananing idrok etilgan tahdidlarga tabiiy javobi natijasidir, bu jang yoki parvoz reaksiyasi deb nomlanadi.

Tana kortizol va adrenalin kabi gormonlarni chiqaradi, ular uni stressga qarshi turishga yoki undan qochishga tayyorlaydi.

Yurak urishi va terining o'tkazuvchanligi kabi psixofiziologik o'lchovlar tadqiqot sharoitida tananing stressga javobini baholash uchun ishlatilishi mumkin.

Stressda gormonlarning roli

Bu haddan tashqari ishlab chiqarish tanaga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shu jumladan yurak xastaliklari, immunitet tizimini bostirish va ruhiy salomatlik muammolari xavfini oshiradi. Stressni boshqarish gormonlar muvozanatini saqlash uchun zarurdir.

Gormonlar tananing stressga javob berishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Stressli vaziyatga duch kelganda, miya kortizol va adrenalin kabi stress gormonlarining chiqarilishi haqida signal beradi.



Date: 3rd April-2025

Ushbu gormonlar tanani "jang yoki parvoz" javobiga tayyorlashga yordam beradi, yurak tezligini, qon bosimini va umumiy hushyorlikni oshiradi. Biroq, surunkali stress bu gormonlarning ortiqcha ishlab chiqarilishiga olib kelishi mumkin.

Xulosa:

Stress inson organizmida murakkab psixofiziologik jarayonlarni yuzaga keltiradi. Uning uzoq davom etishi salomatlik uchun zararli bo'lishi mumkin, shu sababli stressni samarali boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni kamaytirishning turli usullari, jumladan, jismoniy mashqlar, meditatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, organizmning moslashuv qobiliyatini oshirishga yordam beradi va umumiy farovonlikni yaxshilaydi.

ADABIYOTLAR:

1. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIVLARDAN 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.
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.



Date: 3rd April-2025

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 IJTIMOY-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.
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



Date: 3rd April-2025

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).

36. Sattorovich, E. Z. (2024). O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELTIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.

37. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.



Date: 3rd April-2025

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). О '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 АХЛОҚ–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).
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).



Date: 3rd April-2025

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 KELTIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR: Elov Ziyodullo Sattorovich Buxorodavlat universiteti, Psixologiya va sotsiologiya kafedrasi 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‘ravnlik 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

