

Date: 23rd December-2024

STRESS VA UNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Sitora Akbarovna Ikromova

Osiyo xalqaro universiteti Dotsenti (PhD)

Annatsiya: Stress inson organizmining turli tashqi va ichki ta'sirlarga javob berish jarayonidir. Bu jarayonning psixologik jihatlarini insonning emotsional va ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin, ammo davomiy stress holatlari organizmni izdan chiqarishi va ruhiy salomatlikka zarar yetkazishi mumkin. Stressning psixologik ta'siri, uning turli holatlar va individlar uchun qanday namoyon bo'lishi, va unga qarshi kurashish usullari psixologiyada katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada stress va uning psixologik ta'siri haqida so'z yuritiladi, stressning sabablari, uning insonning psixologik holatiga ta'siri, shuningdek, stressni boshqarish va kamaytirish usullari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: stress, psixologik ta'sir, emotsional salomatlik, xavotir, depressiya, stressni boshqarish, stressga qarshi kurashish, stress va sog'liq.

Kirish:

Stress - bu inson organizmining atrof-muhitdagi o'zgarishlarga javob reaksiyasi bo'lib, u ko'pincha psixologik va fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Stressning psixologik ta'siri insonning ruhiy holati, emotsional barqarorligi va umumiy salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Stress holatining ijobiy va salbiy tomonlari mavjud. Ijobiy stress (ya'ni, eustress) insonni maqsad sari ilhomlantirishi va unga motivatsiya berishi mumkin, lekin salbiy stress (distress) uzoq davom etsa, ruhiy va jismoniy muammolarni keltirib chiqaradi. Stressning salbiy ta'siri insonning kayfiyatiga, motivatsiyasiga, ishlash qobiliyatiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir qiladi. Stressning kognitiv, emotsional va jismoniy ta'sirlari insonning umumiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqola stressning psixologik ta'sirini o'rganib, stressni boshqarishning samarali usullarini ko'rib chiqadi.

Asosiy qism:

Stress - bu insonning ichki va tashqi muhitdagi o'zgarishlarga nisbatan reaksiyasi bo'lib, unga turli faktorlar ta'sir qiladi. Stressning psixologik ta'siri ko'plab omillarga bog'liq. Ushbu bo'limda stressning turli shakllari, uning psixologik ta'siri va stressni boshqarish usullari haqida so'z yuritiladi.

Stressning turlari va sabablari

Stress ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Ijobiy stress (eustress) insonni rag'batlantiradi, unga maqsadga erishish uchun kuch va motivatsiya beradi. Eustress, masalan, ishdagi yangi loyiha yoki imtihon uchun tayyorgarlik ko'rish kabi holatlarda namoyon bo'lishi mumkin. Salbiy stress (distress) esa, odatda, salbiy holatlar, o'zgarishlar yoki haddan tashqari bosimdan kelib chiqadi va insonning ruhiy va jismoniy salomatligini



Date: 23rd December-2024

buzishi mumkin. Salbiy stress ko'pincha xavotir, depressiya, g'am-tashvish, va xavf-xatarni keltirib chiqaradi. Stressning sabablarining ko'pligi mavjud, jumladan:

1. **Ijtimoiy va ish muammolari:** Ishdagi ortiqcha bosim, muddatlar, oila a'zolari bilan munosabatlar yoki ijtimoiy aloqalar stressni keltirib chiqarishi mumkin.

2. **Moliyaviy muammolar:** Pul bilan bog'liq qiyinchiliklar yoki iqtisodiy beqarorlik stressning asosiy sabablari bo'lishi mumkin.

3. **Fizikaviy salomatlik muammolari:** Jismoniy kasalliklar yoki og'ir jarohatlar ham stressni keltirib chiqaradi.

4. **Psixologik omillar:** O'z-o'ziga ishonchsizlik, boshqalarga nisbatan yuqori talablar, yoki ichki jarayonlar, masalan, xavotir yoki depressiya stressni keltirib chiqarishi mumkin.

Stressning psixologik ta'siri

Stressning psixologik ta'siri keng ko'lamda namoyon bo'ladi va insonning fikrlash, his-tuyg'ulari, va ijtimoiy aloqalariga ta'sir qiladi. Stressli holatlar insonning psixologik holatida bir qator o'zgarishlarni keltirib chiqaradi:

1. **Emotsional ta'sirlar:** Stress insonning kayfiyatiga jiddiy ta'sir qiladi. Keng tarqalgan stressga xos emotsional javoblar orasida xavotir, g'am-tashvish, kayfiyatning pasayishi, bezovtalik, va xavotirlanish mavjud. Uzoq davom etgan stress depressiya va xavotir kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin.

2. **Kognitiv ta'sirlar:** Stress kognitiv jarayonlarni ham buzishi mumkin. Stress ostida insonning fikrlash qobiliyati cheklangan bo'lishi mumkin, masalan, qaror qabul qilish, muammoni hal qilish yoki diqqatni jamlash qiyinlashadi. Stressning yuqori darajasi, odamning xatoliklarni ko'paytirishi va aniq fikrlashda qiyinchiliklar yaratishi mumkin.

3. **Xulq-atvor ta'sirlar:** Stress xulq-atvorda ham o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Masalan, odamlar stress ostida ortiqcha ovqatlanishi, spirtli ichimliklarni iste'mol qilishi yoki chekishni ko'paytirishi mumkin. Stress holatida inson o'zining ijtimoiy aloqalariga ham ta'sir qilishi mumkin, ya'ni jamiyatdan ajralish, oilaviy va ishdagi munosabatlarning yomonlashishi mumkin.

4. **Jismoniy ta'sirlar:** Stressning psixologik ta'siri jismoniy salomatlikka ham bevosita ta'sir qiladi. U stressga bog'liq bo'lgan kasalliklar, masalan, yurak kasalliklari, bosh og'rig'i, oshqozon-ichak tizimi muammolari, uyqusizlik, va boshqalarga olib kelishi mumkin. Stressning kuchayishi jismoniy va ruhiy salomatlikni bir vaqtning o'zida buzadi.

Stressni boshqarish usullari

Stressni boshqarish va kamaytirishning samarali usullari ko'plab psixologik va jismoniy metodlarni o'z ichiga oladi. Stressni boshqarish usullari asosan stressni kamaytirish, unga javob berishni o'zgartirish va ijobiy psixologik holatni ta'minlashga qaratilgan.

1. **Psixoterapiya:** Kognitiv-behaviorial terapiya (KBT) stressni boshqarishda samarali usul hisoblanadi. KBT orqali stressni keltirib chiqaruvchi salbiy fikrlar va xatti-harakatlar aniqlanib, ularni ijobiyroq tarzda o'zgartirishga yordam beradi.



Date: 23rd December-2024

2. **Relaxatsiya texnikalari:** Meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari va musiqali terapiya stressni kamaytirish uchun foydali usullar hisoblanadi. Ushbu usullar orqali insonning tinchlanishi va emotsional holatini barqarorlashtirishi mumkin.

3. **Jismoniy faoliyat:** Sport va jismoniy mashqlar stressni kamaytirish va organizmning stressga chidamliligini oshirishga yordam beradi. Jismoniy faoliyat stressning jismoniy ta'sirlarini kamaytiradi va endorfinlar ishlab chiqarishni rag'batlantiradi.

4. **Vaqtini boshqarish:** Stressni kamaytirish uchun vaqti-vaqti bilan rejalashtirish, vazifalarni bo'lish, va ustuvorliklarni aniqlash muhimdir. Bu stressni kamaytiradi va hissiy holatni yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa:

Stress insonning psixologik holatiga katta ta'sir ko'rsatadi va uning ijobiy yoki salbiy bo'lishi ko'plab omillarga bog'liq. Salbiy stressning uzoq muddat davom etishi insonning ruhiy va jismoniy salomatligini buzishi mumkin. Stressning psixologik ta'siri emotsional, kognitiv va xulq-atvor jihatlarida namoyon bo'ladi. Stressni boshqarish uchun turli xil psixologik va jismoniy usullar mavjud. Psixoterapiya, relaxatsiya texnikalari, jismoniy faoliyat va vaqtini boshqarish stressni kamaytirishga yordam beradi. Stressni boshqarish va unga qarshi kurashish hayot sifatini yaxshilash va umumiy farovonlikni ta'minlashga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNI BADIY USLUBDAGI MATNLARNI YARATISHGA O 'RGATISH. PEDAGOG, 7(5), 653-663.
2. Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O 'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. PEDAGOG, 7(4), 243-248.
3. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.
4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
6. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
8. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.



Date: 23rd December-2024

10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 912-917.
11. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. *Modern Science and Research*, 2(9), 390-394.
12. Akbarovna, I. S. (2023). O'smirlarda destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish.
13. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 875-881.
14. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 54-60.
15. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. *PEDAGOG*, 7(5), 670-676.
16. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 860-866.
17. Akbarovna, I. S. (2023). Adolescence during Destructive Behavior Appearances the Problem Learning Condition. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 105-109.
18. Akbarovna, I. S. (2023). Study of the Formation of Ideological Immunity By Foreign and Russian Researchers. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 235-239.
19. Ikromova, S. A. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 50-54.
20. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 528-532.
21. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. *European research*, (3 (81)), 47-49.
22. Akbarovna, I. S. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 68-77.
23. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 40-46.
24. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *PEDAGOG*, 7(4), 328-334.
25. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).
26. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 184-191.



Date: 23rd December-2024

27. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.
28. Akbarovna, I. S. (2023). Destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
29. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTРУКТИВ G'OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
30. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.
31. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
32. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
33. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
34. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.
35. Ikromova, S. (2023). Formation of ideological immunity to destructive information in teenagers. Modern science and research, 2(5), 1009-1014.
36. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
37. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
38. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
39. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF COMPARATIVE PEDAGOGY IN PRESCHOOL EDUCATION. MASTERS, 2(8), 22-27.
40. Akbarovna, I. S. (2024). O'QITUVCHINING KASBIY MALAKALARI. MASTERS, 2(8), 15-21.
41. Akbarovna, I. S. (2024). ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 14-20.
42. Akbarovna, I. S. (2024). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 7-13.
43. Akbarovna, I. S. (2024). PROFESSIONAL SKILLS OF THE TEACHER. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 1-7.
44. Akbarovna, I. S. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'LIMDA Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.



Date: 23rd December-2024

45. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.
46. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
47. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
48. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.
49. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
50. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
51. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
52. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
53. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
54. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
55. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
56. 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.
57. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.
58. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.
59. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 47-53.
60. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. PEDAGOG, 7(5), 548-555.
61. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. PEDAGOG, 7(6), 8-15.
62. HAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. Наука и технология в современном мире, 2(5), 5-11.



Date: 23rdDecember-2024

63. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. Journal of Universal Science Research, 1(12), 834-838.

