

Date: 5<sup>th</sup> December-2024

## STRESS, DEPRESSIYA VA BOSHQA RUHIY HOLATLARNING PSIXOLOGIYADAGI O'RNI.

**Ikromova Sitora Akbarovna**

Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqola stress, depressiya va boshqa ruhiy holatlarning psixologiyadagi o'rnini tahlil qiladi. Stress — bu muammoli vaziyatlarga javob berish mexanizmi bo'lib, ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Depressiya esa uzoq muddat davomida davom etadigan ruhiy holat bo'lib, umidsizlik va energiya yo'qligi kabi belgilarga ega. Maqolada ushbu holatlarning sabablari, ta'sirlari va ularni boshqarish usullari ko'rib chiqiladi, shuningdek, psixologiyaning bu jarayonlarni o'rganishdagi ahamiyati ta'kidlanadi.

### **Kalit so'zlar**

- Stress
- Depressiya
- Ruhiy holatlar
- Psixologiya
- Salomatlik
- Tadqiqot
- Davolash usullari
- Profilaktika

### **Kirish**

Stress, depressiya va boshqa ruhiy holatlar insonning psixologik salomatligi va hayot sifatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatlar nafaqat shaxsiy hayotga, balki ijtimoiy munosabatlarga, ish faoliyatiga va umumiy farovonlikka ham ta'sir qiladi. Maqolada stress va depressiyaning psixologiyadagi o'ri, ularning sabab va natijalari hamda ularni boshqarish usullari ko'rib chiqiladi.

#### Stress

Stress — bu organizmning muammoli vaziyatlarga javob berish mexanizmi. Stress holatlari quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

1. **Sabablar:** Stressning asosiy sabablari — ishdagi bosim, shaxsiy munosabatlardagi muammolar, moliyaviy qiyinchiliklar va boshqa tashqi omillar.
2. **Belgilari:** Stress ko'pincha asabiylashish, uyqusizlik, charchoq, depressiya va jismoniy kasalliklar bilan namoyon bo'ladi.
3. **Ta'siri:** U insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

#### Depressiya

Depressiya — bu ruhiy holat bo'lib, u uzoq muddat davomida davom etishi mumkin. Depressiyaning asosiy jihatlari:



Date: 5<sup>th</sup>December-2024

1. **Belgilari:** Yengil vaqtlarda umidsizlik, qiziqishning pasayishi, energiya yo'qligi, uyqusizlik yoki ortiqcha uyqu.

2. **Sabablari:** Genetik omillar, kimyoviy muvozanatsizlik, stressli vaziyatlar va shaxsiy tajribalar depressiyaning sabablari bo'lishi mumkin.

3. **Ta'siri:** Depressiya insonning ish faoliyatiga, ijtimoiy aloqalariga va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshqa Ruhiiy Holatlar

Boshqa ruhiy holatlar, masalan, xavotir, bipolyar buzilish, shizofreniya va boshqalar ham psixologiyada muhim o'rin tutadi. Ushbu holatlarning har biri o'ziga xos belgilarga, sabablarga va boshqarish usullariga ega.

Psixologiyada O'rni

1. **Tadqiqot va tahlil:** Stress va depressiya psixologik tadqiqotlarning asosiy mavzularidan biridir, chunki ularning ta'siri insonlarning hayot sifatiga va salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi.

2. **Davolash usullari:** Psixologlar stress va depressiyani boshqarish uchun turli usullarni taklif etadi, jumladan, kognitiv-behavioral terapiya, meditatsiya va jismoniy faoliyat.

3. **Profilaktika:** Ruhiiy holatlarni yaxshilash uchun profilaktika choralarini ko'rish, stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash muhimdir.

**Stressni Boshqarishning Samarali Usullari**

Stressni boshqarish, ruhiy va jismoniy salomatlikni saqlash uchun muhimdir. Ushbu jarayonda quyidagi samarali usullarni qo'llash tavsiya etiladi:

1. Jismoniy Faoliyat

- **Sport:** Muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi va endorfin, ya'ni "baxt gormoni" ishlab chiqarishni rag'batlantiradi.

- **Yugurish, yurish yoki yoga:** Ushbu faoliyatlar nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilaydi, balki ruhiy holatni ham ko'taradi.

2. Meditatsiya va Nafas Olish

- **Meditatsiya:** Stressni kamaytirish uchun meditatsiya qilish, ongni tinchlantirish va diqqatni jamlashga yordam beradi.

- **Nafas olish texnikalari:** Chuqur nafas olish va nafasni nazorat qilish stressni tezda kamaytirishi mumkin.

3. Ijtimoiy Aloqalar

- **Do'stlar va oila bilan vaqt o'tkazish:** Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi.

- **Muloqot:** Muammolarni boshqalar bilan muhokama qilish hissiy yukni kamaytiradi.

4. Sog'lom Hayot Tarzi

- **Sog'lom ovqatlanish:** To'g'ri ovqatlanish, vitaminlar va minerallarni olish stressni kamaytirishga yordam beradi.

- **Uyqu:** Yetarli va sifatli uyqu stressni boshqarishda muhim ahamiyatga ega.



Date: 5<sup>th</sup>December-2024

5. Vaqtni Boshqarish

- **Rejalashtirish:** Vaqtni samarali boshqarish stressni kamaytiradi. Ishlar ro'yxatini tuzish va ustuvorliklarni belgilash foydalidir.
- **Dam olish:** Ish vaqti davomida qisqa tanaffuslar qilish, energiyani tiklashga yordam beradi.

6. Stressni Tahlil Qilish

- **O'z his-tuyg'ularini tushunish:** Stressga nima sabab bo'lishini aniqlash va bu bilan bog'liq his-tuyg'ularni anglash.
- **Muammolarni hal qilish:** Muammolarni aniqlash va ularni yechishga harakat qilish stressni kamaytiradi.

7. Professional Yordam

- **Psixoterapiya:** Agar stress nazoratdan chiqsa, professional psixolog yoki psixiatr bilan maslahatlashish foydali bo'lishi mumkin.
- **Gruppalar:** Stressni boshqarish bo'yicha guruhlar yoki seminarlar qatnashish, tajriba almashish imkonini beradi.

Xulosa

Stress, depressiya va boshqa ruhiy holatlar inson psixologiyasida muhim rol o'ynaydi. Ularni tushunish va boshqarish orqali insonlar o'z ruhiy salomatliklarini yaxshilash, hayot sifatini oshirish va ijtimoiy munosabatlarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Psixologiya bu jarayonlarni o'rganish va ularga yechimlar taklif qilish orqali insonlarga yordam beradi.

**ADABIYOTLAR:**

1. Elov, Z., & Mamatov, O. T. (2024). TALABA SHAXSIDA BILISH FAOLIYATIGA MOTIVLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASOSLARI. " ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал, 2(10).
2. Sattorovich, E. Z. (2024). O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
3. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
4. Axmadovna, G. M., & Sattorovich, E. Z. (2024). INKLYUZIV TA'LIMDA PEDAGOG-PSIXOLOGNING KASBIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 477-480.
5. Elov, Z. (2024). HARBIY XIZMATCHI KASBIY KOMPETENTLIGI NAMOYON ETILISHI VA RIVOJLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *IMRAS*, 7(1), 800-803.
6. Elov, Z. (2023). РУХИЙ-ЖИНСИЙ БУЗИЛИШЛАР ШАХСДА ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 43(43).



Date: 5<sup>th</sup>December-2024

7. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). O 'Z JONIGA QADS QILISH MASALASI JAMIYAT OLDIDA TURGAN MUHIM IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(12), 50-54.
8. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). SHAXSDA FOBIYA HOLATI VA UNING DIAGNOSTIKASI. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(11), 66-74.
9. Elov, Z. (2023). DEVIANT XULQ-ATVORLI O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR:(Ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida). *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 42(42).
10. Elov, Z. (2023). O'SMIRLAR ORASIDA SUITSIDGA MOYILLIKNI ANIQLASH VA KORREKSIYALSHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 41(41).
11. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). SUITSIDIAL XULQ-ATVOR HAQIDA TAHLILLAR VA NAZARIYALAR. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(10), 11-22.
12. Elov, Z. (2023). ЎСМИР ШАХСИДА ДЕЛИКВЕНТ АҲЛОҚ–ДЕВИАНТ ХУЛҚАТВОРНИНГ ШАКЛИ СИФАТИДА. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
13. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ–АТВОРЛИ ЎСМИРЛАР МУАММОСИНИНГ ИЛМИЙ АСОСЛАРИ ҲАҚИДА ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВЛАР ВА ТАҲЛИЛЛАР. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
14. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАР ТОМОНИДАН СОДИР ЭТИЛАЁТГАН НОҚОНУНИЙ ХАТТИ-ҲАРАКАТЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК САБАБЛАРИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
15. 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).
16. Elov, Z. (2023). O'Z JONIGA QASD QILISH DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIRLARDA PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
17. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАРДА СУИЦИДАЛ АҲЛОҚ ПСИХОЛОГИЯСИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
18. Elov, Z. (2023). СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА САМОУБИЙСТВА У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
19. Elov, Z. (2023). O 'SMIRLIK DAVRI INQOROZLARINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK SABABLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 35(35).
20. Elov, Z. (2023). VOYAGA YETMAGANLAR JINOYATCHILIGINI OLDINI OLISHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK SABABLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 34(34).
21. Элов, З. С. (2023). DEVIANT XULQ-ATVORLI O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR: Elov Ziyodullo Sattorovich



Date: 5<sup>th</sup>December-2024

Buxorodavlat universiteti, Psixologiya va sotsiologiya kafedrası dotsenti, Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (10), 325-328.

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

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

24. 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

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

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

27. 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

28. O.Mamatov., Z.Elov. [Talabalarni bilish faoliyatiga motivlashtirishning psixologik va pedagogic asoslari.](#) Journal of Pedagogical and Psychological Studies 2 (1), 37-42. 2024

29. Z.Elov. [Identifikatsiya jarayoni muammosining psixologiyada o'rganilishi.](#) ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR INTEGRATSIYASI. Ilmiy konferensiya to'plami. 2023

30. Z.Elov. [O'z joniga qads qilish masalasi jamiyat oldida turgan muhim ijtimoiy-psixologik muammo sifatida.](#) 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (12), 50-54

31. Z.Elov. [Shaxsda fobiya holati va uning diagnostikasi.](#) 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (11), 66-74

32. Z.Elov. [Suitsidial xulq-atvor haqida tahlillar va nazariyalar.](#) 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (10), 11-22

33. Z.S.Elov. [Suitsidial xulq-atvorning zamonaviy psixologiyada o'rganilishi: tahlillar va nazariyalar.](#) 2023. Science and Education 4 (10), 326-342

34. Sattorovich, A. E. Z. (2022). МАКТАБГАЧА YOSHDAГИ BOLALARDA UCHRAYDIGAN NUTQ BUZILISHLARI VA ULARNI YUZAGA KELITIRUVCHI SABABLARNINIG BOLA RUHIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. *RESPUBLIKA KO'P TARMOQLI ILMIY TADQIQOTLAR SAMMITI*, 1(1).

35. Сатторович, Э. З. НУТҚДАГИ АЙРИМ НУҚСОНЛАРНИНГ БОЛА РУҲИЯТИГА ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРИ. *ZAMONAVIY DUNYODA AMALIY FANLAR: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR (RESPUBLIKA ILMIY.*

36. Элов, З. С. (2021). Суицид муаммосининг илмий-назарий асослари. In *Proceedings of the 10 th International Scientific-Practical Distance Conference* (pp. 294-296).



Date: 5<sup>th</sup>December-2024

37. Элов, З. С. (2016). Суицидал хулқ шаклланиши ижтимоий-психологик муаммо сифатида (ички ишлар идоралари ходимлари мисолида). *Psixologiya*, 3, 23.
38. Elov, Z. S. (2015). Issledovaniya prichin usloviy, faktorov suisidalnogo riska. *Yevraziyskiy yuridicheskiy jurnal*, 7, 86.
39. Элов, З. (2021). Қадимги халқлар урф-одатлари ва ривожланган жамиятда ўз жонига қасд қилишнинг ижтимоий психологик сабаблари. Тарих ва бугун (қадимги халқлар урф-одатлари ва бугунги замон). *Общество и инновации*, 2(10/S), 169-173.
40. Elov, Z. S. (2022). Suicide among adolescents with deviant behavior as a social psychological problem. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ. Ярославль*, (26).
41. Элов, З. С. (2016). СУИЦИДАЛ ХУЛҚ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАРДА ЎРГАНИЛИШИ: НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛЛАР. *ЎЗМУ хабарлари*, 269-271.
42. Sattorovich, A. E. Z. (2022). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA UCHRAYDIGAN NUTQ BUZILISHLARI VA ULARNI YUZAGA KELTIRUVCHI SABABLARNINIG BOLA RUHIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. *RESPUBLIKA KO'P TARMOQLI ILMIY TADQIQOTLAR SAMMITI*, 1(1).
43. QODIROV, J., & Ziyodullo, E. L. O. V. (2024). Talaba-yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda globallashuv jarayonining ta'siri. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 2(1), 47-52.
44. Ziyodullo, E. L. O. V. (2024). SUD-PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI (ilmiy manbalar tahlili asosida). *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 2(1), 3-8.
45. Sattorovich, E. Z. (2024). JINOYAT SODIR ETISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK SABABLAR. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 103-107.
46. Elov, Z. (2024). Zo'raonlik jinoyatlarini sodir etuvchi shaxslar toifasi psixologiyasi. " *ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ*" *международный научно-методический журнал*, 1(9).
47. Sattorovich, E. Z. (2022). Psychological influence of speech disorders and the causes that cause them on the child's psyche. *Academicia Globe*, 3(01), 39-42.
48. Elov, Z. S. (2016). Researches of the Reasons Conditions. *Fastors of Suicide Rick Intellectual Archive*, 5(1), 49-53.
49. Зиёдулло, Э. Л. О. В. (2023). Девиант хулқ-атворли ўсмирлар орасида суицидал ахлоқ тушунчаси ва илмий таҳлиллар. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(1), 150-157.
50. Sattarovich, E. Z. (2017). Conditions and the reasons of cases of the suicide among the staff of law-enforcement bodies. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 5(3).
51. Elov, Z. S. (2021). Causes and analysis of suicidal thoughts among adolescents. *EPRA International Journal of Research and Development (IJRD)*, 6(11), 75-76.
52. Элов, З. С. (2020). Психологические особенности самоубийств среди сотрудников оВД. *Психология XXI столетия*, 401-403.



Date: 5<sup>th</sup> December-2024

53. Элов, З. С. (2014). Теоретические основы суицидального поведения. *Psixologiya*, 4, 16.
54. Элов, З. (2015). Исследования причин, условий, факторов суицидального риска. *Евразийский юридический журнал*, (7), 310-312.
55. Qizi, S. M. Z., & Sattorovich, E. Z. (2022). Priorities of psychological services in preschool educational organizations. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(3), 900-904.
56. Зиёдулло, Э. Л. О. В. (2023). Девиант хулқ-атворли ўсмирлар орасида суицидал ахлоқ тушунчаси ва илмий таҳлиллар. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(1), 150-157.
57. Элов, З. С. (2017). Профилактика самоубийств сотрудников оwd. *Вестник интергативной психологии*, 208-212.
58. Furqatovich, U. F., & Sattorovich, E. Z. (2022). Suicide—as a global problem facing humanity.
59. Элов, З. С. (2016). Причины суицидального поведения: социальные и асоциальные факторы. *Вестник интергативной психологии*, 14, 112-115.
60. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). INSONNING XULQ-ATVORI VA MOTIVATSIYASI. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 301-306.
61. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). YOSH VA PSIXOLOGIK RIVOJLANISH: BOLALIKDAN KATTALIKKA QADAR. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 295-300.
62. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). PSIXOLOGIYANING UMUMIY TUSHUNCHASI VA ASOSIY SOHALARI. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 289-294.
63. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). INSONNING HISSIY TAJRIBALARI VA ULARNI BOSHQARISH. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 307-312.
64. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). YOSH VA PSIXOLOGIK RIVOJLANISH: BOLALIKDAN KATTALIKKA QADAR. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 295-300.
65. Fattullayeva, M. M. (2024). О ‘QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR О ‘QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 243-248.

