



STRESS VA UNING INSON PSIXALOGIYASIGA TA'SIRI

Guliston davlat pedagogika instituti

Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Berdiqulova Mahbuba Erkinjon qizi

Tillarni o'qitish fakulteti talabsi

Keldiyorova Zarina Bektosh qizi

[*zarinakeldiyorova46@gmail.com*](mailto:zarinakeldiyorova46@gmail.com)

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqolada stressning psixologik mohiyati, uning paydo bo'lish sabablari, inson ruhiy holatiga ta'siri hamda stressni boshqarish usullari batafsil tahlil qilinadi. Stressning biologik va psixologik asoslari yoritilib, zamonaviy hayotda uning kuchayib borish sabablari ilmiy manbalar asosida tushuntiriladi. Shuningdek, stressning ijobiy va salbiy oqibatlari hamda ularni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.*

Kalit so'zlar: *stress, psixologiya, asab tizimi, xavotir, tushkunlik, moslashuv, gormonlar, kortizol, adrenalin, ruhiy salomatlik, diqqat, xotira, stressni boshqarish*

ANNOTATION: *This article provides a detailed analysis of the psychological nature of stress, its causes, effects on human mental health, and methods of management. It explains both biological and psychological foundations of stress and discusses why stress is increasing in modern life based on scientific sources. The article also presents practical recommendations for reducing negative effects of stress.*

Keywords: *stress, psychology, nervous system, anxiety, depression, adaptation, hormones, cortisol, adrenaline, mental health, concentration, memory, stress management*

АННОТАЦИЯ: *В данной статье подробно рассматривается психологическая природа стресса, его причины, влияние на психическое состояние человека и методы управления им. Описываются биологические и психологические основы стресса, а также причины его роста в современном*



обществе. Также приводятся практические рекомендации по снижению негативного влияния стресса.

Ключевые слова: стресс, психология, нервная система, тревожность, депрессия, адаптация, гормоны, кортизол, адреналин, психическое здоровье, концентрация, память, управление стрессом

Stress inson hayotining ajralmas psixologik holatlaridan biridir va u tashqi yoki ichki omillarga nisbatan organizmning moslashuv reaksiyasi sifatida yuzaga keladi. Bu tushuncha birinchi marta 1936-yilda kanadalik olim Hans Selye tomonidan ilmiy asosda o'rganilgan bo'lib, u stressni "organizmning umumiy moslashuv sindromi" deb ta'riflagan. Bugungi kunda stress nafaqat individual muammo, balki global ijtimoiy-psixologik muammolardan biri sifatida qaraladi, chunki u insonning ruhiy salomatligi, ish samaradorligi va hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Stressning paydo bo'lish sabablari

Stressning yuzaga kelishiga bir nechta omillar sabab bo'ladi. Eng asosiy sabablar orasida haddan tashqari aqliy yoki jismoniy yuklama, oilaviy muammolar, iqtisodiy qiyinchiliklar, ijtimoiy bosim va shaxslararo nizolarni ko'rsatish mumkin. Zamonaviy texnologiyalar va tezkor hayot tarzi ham stress darajasining oshishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, so'nggi yillarda ruhiy zo'riqish va stress bilan bog'liq muammolar sezilarli darajada oshgan.

Stressning psixologik mohiyati

Psixologik nuqtai nazardan stress insonning hissiy, kognitiv va xulq-atvor reaksiyalarini o'zgartiruvchi holatdir. Stress paytida miya xavf signali sifatida gormonlar — kortizol va adrenalin ishlab chiqaradi. Bu esa yurak urishining tezlashishi, diqqatning kuchayishi yoki aksincha, charchoq va bezovtalik kabi holatlarga olib keladi. Agar stress qisqa muddatli bo'lsa, u organizmga foydali bo'lishi mumkin, chunki u insonni tez qaror qabul qilishga undaydi. Biroq uzoq davom etgan stress psixologik va fiziologik buzilishlarga olib keladi.

Stressning turlari



Stress ikki asosiy turga bo'linadi: ijobiy stress (eustress) va salbiy stress (distress). Ijobiy stress insonni harakatga undaydi, motivatsiyani oshiradi va maqsadlarga erishishda yordam beradi. Masalan, imtihon oldidagi hayajon yoki muhim uchrashuvga tayyorgarlik. Salbiy stress esa insonning ruhiy holatini buzadi, qo'rquv, xavotir va tushkunlikni keltirib chiqaradi. Agar distress uzoq davom etsa, u depressiya yoki asab tizimi kasalliklariga sabab bo'lishi mumkin.

Stressning inson psixologiyasiga ta'siri

Stress inson psixologiyasiga juda kuchli ta'sir qiladi. U diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi, xotira zaiflashishiga olib keladi va hissiy beqarorlikni kuchaytiradi. Stress holatida inson tez jahli chiqadigan, charchoqni tez his qiladigan va motivatsiyasi past bo'lishi mumkin. Ba'zi hollarda esa inson o'zini jamiyatdan chetlashtiradi, bu esa ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi. Harvard Medical School tadqiqotlariga ko'ra, uzoq muddatli stress miya faoliyatini o'zgartirib, kognitiv jarayonlarni sekinlashtirishi mumkin. Stressni boshqarish uchun bir nechta samarali usullar mavjud. Eng muhimlaridan biri bu jismoniy faollikdir, chunki sport bilan shug'ullanish stress gormonlarini kamaytiradi. Shuningdek, to'g'ri uyqu rejimi, sog'lom ovqatlanish va vaqtni to'g'ri boshqarish ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik usullar orasida meditatsiya, nafas mashqlari va ijobiy fikrlash texnikalari keng qo'llaniladi. Zamonaviy psixologlar stressni kamaytirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ham muhimligini ta'kidlashadi.

Stress haqida qo'shimcha ma'lumot

Stressning bosqichlari

Stress odatda uch asosiy bosqichda kechadi:

1. Signal bosqichi (alarm stage)

Bu bosqichda organizm xavfni sezadi va "kurash yoki qochish" reaksiyasi ishga tushadi. Adrenalin va kortizol gormonlari ko'payadi, yurak urishi tezlashadi.

2. Moslashish bosqichi (resistance stage)

Agar stress davom etsa, organizm unga moslashishga harakat qiladi. Inson tashqi tomondan normal ko'rinsa ham, ichki zo'riqish davom etadi.

3. Charchash bosqichi (exhaustion stage)



Uzoq davom etgan stress natijasida organizm kuchini yo'qotadi. Bu bosqichda immun tizim zaiflashadi, asabiylik va turli kasalliklar paydo bo'lishi mumkin.

Stressning biologik ta'siri

Stress faqat psixologik emas, balki biologik jarayon ham hisoblanadi. U miya, yurak va gormon tizimiga bevosita ta'sir qiladi. Doimiy stress:

qon bosimini oshiradi

yurak kasalliklari xavfini kuchaytiradi

immunitetni pasaytiradi

ovqat hazm qilish tizimini buzadi

Stress va miya faoliyati

Stress paytida miya ayniqsa amigdala va gippokamp qismlari faol ishlaydi. Amigdala qo'rquv va xavotirni boshqaradi, gippokamp esa xotira bilan bog'liq. Uzoq muddatli stress gippokamp faoliyatini susaytirishi mumkin, bu esa unutuvchanlikka olib keladi.

Bolalar va o'smirlarda stress

Bolalar va o'smirlar stressga ayniqsa sezgir bo'ladi. Sabablari:

-o'qish bosimi

-tengdoshlar ta'siri

-oilaviy muammolar

-o'zini boshqalar bilan solishtirish

Agar stress e'tiborsiz qolsa, bu o'qish samaradorligining pasayishiga va ruhiy beqarorlikka olib kelishi mumkin.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti stressni XXI asrning eng katta sog'liq muammolaridan biri deb atagan.

Tadqiqotlarga ko'ra, insonlarning 70% dan ortig'i hayoti davomida kamida bir marta kuchli stress holatini boshdan kechiradi.

2020-yildan keyin (pandemiya davrida) stress darajasi global miqyosda keskin oshgan.



Xulosa qilib aytganda, stress inson hayotining tabiiy qismi bo'lib, uni butunlay yo'q qilish mumkin emas. Biroq uni to'g'ri boshqarish orqali inson o'z ruhiy va jismoniy salomatligini saqlab qolishi mumkin. Stressni anglash va uni nazorat qilish bugungi zamonaviy jamiyatda har bir inson uchun muhim psixologik ko'nikma hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Selye, The Stress of Life. 2020
2. World Health Organization . Mental Health and Stress Report.2022
- 3.American Psychological Association . Stress Effects on Human Behavior.2019
4. Harvard Medical School . Brain and Stress Research.2018
- 5.Lazarus, R. Psychological Stress Theory. 2016