

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH  
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI  
NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA**

**STRESS – GLOBALLASHUV JARAYONIDA MUHIN IJTIMOIIY  
PSIXOLOGIYA MUAMMO SIFATIDA**

**ELOV Ziyodullo Sattorovich**

Osiyo xalqaro universiteti dotsenti, **qizi**

Psixologiya fanlari doktori (DSc)

**DJUMAYEVA Ruxshona Farrux**

**qizi**

Osiyo xalqaro universiteti, 1-bosqich talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada hozirgi kundagi asosiy muammolardan biri bo'lib kelayotgan insonlarning ruhiy muammolari, stress haqida yoritilgan. Shu qatorda birgalikda maqolada umumiy olingan ma'lumotlarga asoslanib bir qancha yechimlar ham keltib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** stress, psixologik stress, fiziologik stress, stress gormoni, stressor, eustress, distress, adaptatsiya, depressiya

**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 tizimlari faoliyatida stereoptik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi .Stress terminlarini fanga kanadalik patolog G. Seyle ta'riflab tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindiromi deb atadi. Fizik (issiq, sovuq, qattiq 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 hayvoning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq. 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.

Stressing yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izzohlanadi. Masalan, eng mashhur qarash sifatida G.Seylening stress nazariyasini olish mumkin. Uning qarashlariga ko'ra dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm kuchli muvozanatni ta'minlovchi qurilmaga ega. Tashqi va ichki stressorlarning kuchli hamda davomiy ta'sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi.

## FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

Stress dastlab fiziologik termin sifatida qo'llanilib, organizmning har qanday yoqimsiz ta'sirlarga nisbatan nomaxsus reaksiyasi (umumiy moslanish sindiromi) ni ifodalagan (G.Seyle). Keyinchalik bu so'z individning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik biokimyoviy psixologik holatlari va xulq-atvorni tushuntirish uchun qo'llangan.

Stress – inson organizmining haddan tashqari zo'riqish salbiy emotsiyalar yoki oddiy zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress vaqtida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenal gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak chunki bu kishini fikrlashga o'z muammolaridan chiqib ketish yo'lini topishga undaydi. Boshqa tomondan qaraydigan bo'lsak stress haddan ziyod ko'p bo'lsa tana zaiflashadi, kuchsizlanadi, va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi. Shuni aytib o'tish kerakki og'ir stresslar sog'liqqa ta'sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi. Masalan yurak-qon tomiri oshqozon –ichak va hokazo. Bu holatlarga tushmaslik uchun hayotga va stressli vaziyatlarga ijobiy qaray olishni o'rganishga to'g'ri keladi.

### **STRESS ALOMATLARI**

- ✓ Doimiy bezovtalik tushkun holatda yurish ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.
- ✓ Yomon va notinch uyqu.
- ✓ Jismoniy zaiflik, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi, bosh og'rig'i.
- ✓ Depressiya.
- ✓ Dam olish ish va boshqa muammolarni chetga surib qo'ya olmaslik.
- ✓ Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayoning sekinlashish.
- ✓ Do'stlariga hatto oila va yaqin kishilarga qiziqishni yo'qligi.
- ✓ Umidsizlik o'z-o'ziga achinish hissi xafagarchilik ko'z yosh to'kish yig'lash.
- ✓ Ishtahaning yo'qligi yoki buning aksi ortiqcha yeb yuborish.
- ✓ Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo'lishi.
- ✓ Ko'p holatlarda asabiylik rivojlanadi: kishi labini tishlay shunga o'xshash bir nechta sabablar.

Yuqoridagi holatda bo'lsangiz sizning organizmingiz qandaydir tashqi ta'sirga javob reaksiyasini qaytardi.

### **Stress Turlari**

Ba'zi holatlarda stressing ta'rifi: qo'zg'atuvchining o'ziga tegishlidir. Bunga misol qilib oladigan bo'lsak jismoniy- bu kuchli sovuq yoki chidab bo'lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi.

## FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

**Ruhiy stress** o'ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasi bo'lishi mumkin.

**Kimyoviy stress** tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta'siri tushuniladi.

Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi yani **biologik stress**.

Bu natijalarga qarab psixologiyada, quyidagi turdagi stresslar ajratiladi:

**Eustresslar ("foydali" stresslar).** Muvaffaqiyatli va yaxshi hayot kechirish uchun har birimiz oz bo'lsada stressga muhtojmiz. Buning asosiy foydaliridan biri rivojlanishimizning asosiy omili. Bunday holatlarni "uyg'onish reaksiyasi" deb o'tib ketish mumkin. Sababi bu uyqudan uyg'onishdek. Yaxshi Ishlash uchun avvalo ertalab uyqudan uyg'onishimiz kerak. Ishimizni ko'ngildagidek bajarishiz uchun bizga turtki yani kichik dozada adrenalin kerak. Eustress aynan shu vazifalarni bajaradi.

**Distresslar (zararli stresslar)** bu kichik zo'riqishlardan yuzaga keladi. Stressing aynan shu turi hammamiz tushunadigan stressni ifodalaydi. Stress oqibatlarini quyidagicha:

Subyektiv: bezovtalik va aybdorlik hissi, tez charchash.

Hatti-harakatlardagi: "yomon" so'zlashuv, janjal chiqarish ehtimoli.

Ijtimoiy: mehnat ununmining pasayishi, dars va ish qoldirishlar.

Kognitiv: oldiga qo'yilgan masalalarni yecha olmaslik, tarqoqlik.

Fiziologik: qon bosimining ko'tarilishi, yarali kasalliklar va hokazo.

**Stressga nimalar sabab bo'ladi?**

"MASHHUR Mayo" klinikasi shunday deb takidlab o'tadi : "katta yoshdagi odamlarning aytishicha, ular ortirib borayotgan stressni o'zlarida his qilishyapti. Zamonaviy hayot o'zgarishlar va kutilmagan vaziyatlarga to'la". Stressga sabab bo'layotgan o'zgarishlar va kutilmagan voqealarni ko'rib chiqaylik:

- Ajralish
- Yaqin insonning vafoti
- Og'ir kasallik
- Baxtsiz hodisalar
- Jinoyat
- Jadal hayot tarsi
- Ish va moliyaviy farovonlik haqida tashvishlar
- Maktabdagi va ishdagi bosim
- Tabiiy yoki insonlar dastidan yuzaga keladigan ofatlar
- Bolalikdagi travmalar

# FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMYI ONLAYN KONFERENSIYA

Keling bu sabablardan birontasini ko'rib chiqamiz:

## **ISHNI YO'QOTISH**

“Ishni yo'qotish insonni ruhiy tushkunlikka tushirish, kasallikka chalinish xavflarini oshirish, xavotir, depressiya, er-xotin o'rtasidagi munosabatlarning taranglashishi va eng yomoni o'z joniga qasd qilishga sabab bo'lishi ham mumkin. Ishni yo'qotish inson hayotining har bir sohasiga ta'sir qiladi”, - deydi Amerika psixologlar assotsiatsiyasi.

## **BOLALIKDAGI TRAVMALAR YOKI STRESSLAR**

Bolalarda ham stressdan aziyat chekish holatlari ko'p kuzatilmoqda. Ayrimlariga uyda e'tibor yetishmasligi yoki maktabda bezorilarga duch keladi. Boshqalari esa jismoniy, hissiy va jinsiy zo'rvonlik bilan to'qnash kelib qolmoqda. Bolalarning ko'pchiligi imtihon yoki baholari haqida tashvishlanishadi. Yana boshqalari ota-onasining ajrimi tufayli oila bo'linib ketganiga guvoh bo'lishdi. Stressga uchragan bolalar, maktabda o'zlashtirishi pasayishi, kechalari yomon tushlar ko'rishi, depressiyaga tushishi yoki odamovi bo'lib qolishi mumkin. Ularning aksariyati tuyg'ularni jilovlay olmaydiganday tuyuladi. Bunday holatlarda stressdan aziyat chekayotgan bolani zudlik bilan mutaxassis psixologlarga ko'rsatib yordam berish kerak.

Klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali hamdir. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yo'lini topish rag'batlantiradi. Depressiya og'irroq, uzoq muddatli shakldagi o'tmasligi uchun har birimiz o'zimizni tarbiyalashimiz, irodamizni rivojlatirishimiz kerak.

## **STRESSNI DAVOLASH VA OLDINI OLISH**

Barchamizga ma'lumki, yaxshi uyqu kabi dori yo'q. shunday ekan, siz qanday uxlashangiz haqida o'ylab ko'rishingiz kerak. Quyida uyquni yaxshilashga yordam beradigan ba'zibir tavsiyalarni keltirilgan:

- Normal uyqu uchub muntazam mashqlar kata yordam beradi. Mashqlarni uyqudan ikki soat oldin, ochiq havoda bajarish tavsiya etiladi.
- Uxlashdan oldin sokin musiqa tinglash va issiq vanna qabul qilishingiz mumkin. Har kuni quyidagilarni bajarishga harakat qiling.
- Uyquni normal va sog'lom bo'lishi uchun organizmga melatonin deb ataladigan gormon kerak. Bu gormon B guruhi vitaminlarini qabulidan keyin ortadi, bu vitamin guruch, bug'doy, arpa, pista urug'i, qurutilgan o'rikda ko'p bo'ladi.
- Yotoqxonaga shovqinli va yorug' bo'lmasligi kerak, bular tinch uxlashga xalaqit beradi.

## FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

Stressli vaziyatni yengishda bir tekis va sokin nafas olish yordam beradi. Burun orqali chuqurroq nafas olish kerak, og'iz orqali sekinroq chiqarish kerak. Stressda to'g'ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Oziq-ovqat oson va yaxshi hazm bo'lishi kerak. Shoshmasdan, kam-kam ovqatlaning. Ovqatlangandan keyin biroz dam olish kerak.

Stress bilan kurashishda xalq tabobati usullaridan bittasi moychechak yaxshi ta'sirga ega. Moychechak damlamasi bosh og'rig'i, uyqusizlik bilan kurashadi va tinchlantiruvchi ta'sirga ega. Samarali yordam beruvchi xususiyatga shuningdek, oregano o'ti va mavrak moyi ega. Melisa charchoqqa qarshi ajoyib vositadir. Bu zo'riqishni, tashvishlarni yengillashtirish uchun ishlatiladi, hatto og'ir stressda ham yordam beradi. Melisadan tayyorlangan choy uyqusizlik va depressiya uchun yaxshi.

### **STRESSDAN QUTULISH UCHUN**

Stressga olib keluvchi omilga tog'ridan-tog'ri ta'sir o'tkazish:

- Stressli vaziyatning asl sababi nimada ekanligini aniqlang;
- Ushbu vaziyatni o'zgartira olishingizni baholang;
- Oqibatlarini baholang;

### **VAZIYATGA BO'LGAN QARASHINGIZNI O'ZGARTIRISH:**

- Vaziyatni o'zgartirish sizning qo'lingizdan kelish-kelmasligini baholang;
- Agar boshqalar hatto-harakatini o'zgartirib bo'lmasa, ularga bo'lgan munosabatingizni o'zgartiring.

### **STRESSNI OLDINI OLISH-ERISHILSA BO'LADIGAN MAQSADLARGA QO'YING:**

- “men ideal bo'lishim kerak”, “dunyo menga nisbatan doim adolatli bo'lishi kerak” degan fikrlardan yiroq bo'ling;
- “agar reja tuzib chhiqsam, men hammasini uddalayman”, “Men buni bosqichma-bosqich amalga oshiraman”, “Agar uddasidan chiqqa olmasam, barchasini boshqatan boshlayman” degan fikrga yaqinroq bo'ling.

Xulosa qilib aytganda, bugungi kundagi dolzarb muammolardan biri bo'lib kelayotgan stress bejizga mavzu qilib olinmadi. Bu turdagi muammolar ko'payib ketmoqda, quyidagi malumotlarga asoslanib har bir inson o'z-o'ziga yordam berishining asosiy strategiyalaridan biri bu- yashashda davom etishdir. Yashash uchun doim o'zingizga kuch toping, doim yaxshi kayfiyatda uyg'onishga harakat qiling, hayotingizga quvonch olib kiradigan insonlar bilan ko'proq vaqt o'tkazing, ko'proq suhbatlashing, kechki sayrlarga chiqishga harakat qiling, o'z

## FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

qarorlarizga qat'iy turing. Siz dunyodagi eng zo'ri va takrorlanmas inson ekanligizga avvalo o'z ishoning shunda atrofdagi insonlarni gap-so'zlari sizni qiziqitirmay qo'yadi. Siz eng zo'riga loyiq insonsiz.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Elov Z.S. [Sud psixologik ekspertizasi tarixi rivojlanish jarayoni bosqichlari](#). PEDAGOG RESPUBLIKA ILMIY JURNALI. 7 – TOM 4 – SON / 2024 - YIL / 15 – APREL. 306-313
2. 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
3. Z.Elov. [Социально-психологические причины формирования девиантного поведения у подростков](#). Pedagogik mahorat. Ilmiy jurnal. 2024
4. Z.S.Elov. [Zo'ravonlik jinoyatlarini sodir etuvchi shaxslar toifasi psixologiyasi](#). Pedagogik akmeologiya. Ilmiy jurnal 5/3. 2024
5. 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
6. O.Mamatov., Z.Elov. [Talabalarni bilish faoliyatiga motivlashtirishning psixologik va pedagogic asoslari](#). Journal of Pedagogical and Psychological Studies 2 (1), 37-42. 2024
7. Z.Elov. [Identifikatsiya jarayoni muammosining psixologiyada o'rganilishi](#). ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR INTEGRATSIYASI. Ilmiy konferensiya to'plami. 2023
8. 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
9. Z.Elov. [Shaxsda fobiya holati va uning diagnostikasi](#). 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (11), 66-74
10. Z.Elov. [Suitsidial xulq-atvor haqida tahlillar va nazariyalar](#). 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (10), 11-22
11. Z.S.Elov. [Suitsidial xulq-atvorning zamonaviy psixologiyada o'rganilishi: tahlillar va nazariyalar](#). 2023. Science and Education 4 (10), 326-342