



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 2

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

February 2025

WWW.AJERUZ.COM

STRESS HOLATI DIAGNOSTIKASI VA UNING TURLARI

Abdakimova Mamlakat Abdusamad qizi
CHDPU, Amaliy Psixologiya 23/1-guruh talabasi.
mamlakatabdakimova613@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada stressga sabab bo'ladigan omillar, stress alomatlari, stress va uning turlari haqida ma'lumot berilgan. Ushbu maqola o'quvchi va pedagoglarning hayotiy va psixologik bilim- ko'nikmalarini oshirish mexanizmlarini yaratish doirasida ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Stress, depressiya, zo'riqish, turtki, salbiy- ijobiy, reaksiya.

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 va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. “stress” terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi.

Stress- inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog'liqdir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak chunki bu kishini fikirlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi. Boshqa tomondan agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, holsizlanadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qatadi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Shuni takidlash kerakki, og'ir stresslar sog'liqqa ta'sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi (yurak- qon tomir, oshqozon-ichak, asab tizimi) kabi kasalliklar.

Amaliy nuqtai nazardan stress nima?

- Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.
- Yomon, notinch uyqu.
- Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'I, charchoq, biror narsa qilish yoqmasligi.

- Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni murakkablashtiradi. Xotiraning pasayishi ha fikrlash jarayonining sekinlashishi.
- Dam olish, ish va muammolarni bir chetga so'rib qo'ya olmaslik.
- Ishtahaning pasayishi ammo aksincha oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish.
- Ko'pincha asabiy odatlar rivojlanadi; tirmoqlarni tishlaydi, lablarni tishlaydi.
- Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, o'z-o'ziga achinish, umidsizlik hissi.
- Agar siz stress holatda bo'lsangiz, bu bir narsa demakdir, sizning organizmingiz qandaydir tashqi ta'sirga javob reaksiyasini qaytardi. Ba'zi holatlarda "stress" ning ta'rifi qo'zg'atuvchining o'ziga tegishlidir. Masalan: jismoniy – bu kuchli sovuq yoki chidab bo'lmaydigan issiqlik atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi. Stressning kimyoviy, ruhiy, biologik turlari aniqlangan.
- Kimyoviy stress tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta'siri tushuniladi.
- Ruhiy stress o'ta salbiy yoki ijobiy his- tuyg'ular natijasi bo'lishi mumkin.
- Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi – biologic stressdir.

Natijasiga ko'ra psixologiyada quyidagi turdagi stresslar ajratiladi:

- Eustresslar (foydali stresslar). Muvaffaqiyatli yashash uchun har birimiz stressning biroz miqdoriga muhtojmiz. Bu bizning rivojlanishimizning asosiy omili. Bu uyqudan uyg'onish kabidir. Ertalab ishlashga borish uchun avvalo yotoqdan turish va uyg'onishingiz kerak. Ish faolligiga erishish uchun sizga turtki – kichik dozada adrenalin kerak. Eustress aynan shu vazifalarni bajaradi.
- Distresslar (zararli stresslar). Keskin zo'riqlashlarda yuzaga keladi. Subyektiv – bezovtalik va aybdorlik hissi, tez charchash, hatti- harakatlardagi yomon so'zlashuv, janchal chiqarish ehtimoli. Fiziologik- qon bosimining ko'tarilishi, yarali kasalliklarning paydo bo'lishi. Kognitiv- oldiga qo'ygan masalalarni yecha olmaslik, tarqoqlik. Ijtimoiy- dars va ish qoldirishlar, mehnat unumining pasayishi.

Stressning sababi aslida insonni ta'sirleydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, (ish joyini o'zgartirish, qarindoshining o'limi).

Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Klinik ko'zatlavlar shuni ko'rsatadiki kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yo'lini topish uchun rag'batlantiradilar. Stress og'irroq, uzoq muddatli shakilga o'tmasligi uchun har birimiz o'zimizni tarbiyalashimiz, irodanizni rivojlantirishimiz kerak. Ko'p odamlar stressga qarshi antidepressantlar, spirtli ichimliklar yordamida ko'rashishga odatlanishgan. Biroq bunday yo'lni tanlash ularga o'rganib qolish va mutahassis

yordamisiz ulardan voz kecha olmaslikka olib keladi. Stressga o‘zoq vaqt ta’sir qilish, depressive kasalliklarni rivojlantiradi. Stressning tanaga ta’siri juda zararli deb hisoblanadi. Nima uchun? Haqiqat shundaki, tananing bunday reaksiyasi juda qadimgi tosh asrida ham bizning ota- bobolarimiz yovvoyi hayvonlarni ovlab, hayotlarini saqlab qolishgan. Favqulotda vaziyatda gormonlar qon oqimiga tushadi va bu zarur bo‘lgan joyda energiya oqimini ta’minlaydi- shuning uchun ota – bobolarimiz hayvonni o‘ldirishga yoki undan qochib, hayotlarini saqlab qolishgan. Stress tufayli tananing barcha zaxiralari va insonning barcha imkoniyatlari Keskin o‘sib boradi, ammo ma’lum bir vaqt oralig‘ida shu holatda bo‘ladi.

Hech kuzatganmisiz stress holatidagi inson aql bovar qilmaydigan xatti-harakatlarni amalga oshiradi. Masalan: itdan qochib bir necha metrli to‘siq ustidan sakragan bola. Ushbu misollar stressning favqulotda vaziyatlardagi ijobiy tomonlari hisoblanadi. Bu yunalishdagi stresslar qisqa muddatli bo‘ladi. Ammo o‘zoq muddatli stress holatida aksincha holatni ko‘zatishimiz mumkin. Surunkali stress insonga doimiy , jismoniy va ma’naviy ta’sir ko‘rsatadi (uzoq muddatli ish qidirish, doimiy muvaffaqiyatsizliklar, munosabatlarni aniqlash). Stress bizga har xil yo‘llar bilan ta’sir qiladi,ularning barchasi salbiy (aslida boshqa tomondan qaralganda yaxshigina motivator bo‘lib hizmat qilish mumkin va qiziqarli narsalarni ushlab turishi mumkin).

Stressni yo‘qotadigan odatlarni rivojlantirish: ba’zi metodlar stressli vaziyatda bo‘lganingizda foydalanish uchun kamroq qulay. Ammo ularni muntazam ravishda amaliyotda qo‘llasangiz , ular stressni kamroq reaksiyaga olib, stressni tez va oson tarzda qaytrib olishga qodir bo‘lgan holda stressni boshqarishga yordam birishi mumkin. Jismoniy mashqlar yoki muntazam mulohaza yuritish kabi uzoq muddatli sog‘lom odatlar, agar si ularni turmushingizning muntazam bir qismiga aylantirsangiz stresslarga qarshi turishga yordam birishi mumkin. Ya’na bir stressni yengish usullaridan biri rasm chizish, neyrografika bilan shug‘ullanish hisoblanadi. Rasim chizish sizning o‘z ijodingizdan zavq olishga, stressni yengillashtirishga yordam biradigan ajoyib usullarda biridir va bu sa’natkorlar uchun nafaqat faoliyatdir. Tasvirlash va bo‘yash stressni samarali ravishda yechishga yordam birishligi isbotlangan, shuning uchun qalam va dodelni qo‘lga oling.))

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Petrovskiy A.B tahriri ostida:” Psixologiya”. Toshkent, “O‘qituvchi”, 1979.
2. Platanov K.K, “Qiziqonli psixologiya”. Toshkent, “O‘qituvchi”, 1971.
3. [Uz.wikipedia.org/wiki/Stress](https://uz.wikipedia.org/wiki/Stress)



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
2-son

Nashr qilingan sana: 27.02.2025.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172