STRESS HOLATINING PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI VA UNING ORGANIZMGA TA'SIRI

Rajabova Adiba Rasulovna

Qashqadaryo viloyati Qarshi tumani 52-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress holatining psixofiziologik xususiyatlari va uning inson organizmiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Stress insonning tashqi va ichki omillarga nisbatan javob reaksiyasi sifatida qaralib, u psixik va fiziologik jarayonlar bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi. Maqolada stressning kelib chiqish sabablari, uning turlari hamda organizmda yuzaga keltiradigan o'zgarishlar, jumladan asab tizimi, yurak-qon tomir faoliyati va gormonal tizimdagi o'zgarishlar yoritiladi. Shuningdek, stressning qisqa muddatli (eustress) va uzoq davom etuvchi (distress) shakllarining inson salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi. Maqolada stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish va uni boshqarishning psixologik hamda fiziologik mexanizmlari ham ko'rsatib o'tiladi. Stressni samarali boshqarish orqali insonning ruhiy barqarorligini saqlash va umumiy sog'lig'ini mustahkamlash mumkinligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: stress, psixofiziologiya, emotsional holat, asab tizimi, gormonal o'zgarishlar, eustress, distress, salomatlik, stressni boshqarish, adaptatsiya.

Kirish

Stress holati zamonaviy jamiyatda eng keng tarqalgan psixologik va fiziologik muammolardan biri hisoblanadi. Inson hayoti davomida turli tashqi va ichki omillar ta'sirida stressga duch keladi. Tez o'zgaruvchan ijtimoiy muhit,

axborot oqimining ortishi, o‘quv va mehnat yuklamalarining ko‘payishi inson organizmiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatib, stress holatlarining kuchayishiga olib kelmoqda. Shu sababli stressni ilmiy jihatdan o‘rganish va uning organizmga ta’sirini tahlil qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Psixologiya va fiziologiya fanlarida stress inson organizmining muayyan ta’sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida qaraladi. Bu jarayon nafaqat psixik holatda, balki butun organizm faoliyatida o‘z aksini topadi. Stress paytida asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi, endokrin tizim kabi muhim tizimlarda o‘zgarishlar yuzaga keladi. Bu esa insonning umumiy salomatligi va ish faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Stressning qisqa muddatli shakli ayrim hollarda foydali bo‘lishi, ya’ni insonni faoliyatga undashi va muammolarni hal etishga safarbar qilishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi stress holati organizm uchun zararli bo‘lib, turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Ayniqsa, surunkali stress insonning ruhiy barqarorligini buzib, emotsional zo‘riqish va charchoqqa olib keladi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar stressning psixofiziologik xususiyatlarini chuqur o‘rganishga katta e’tibor qaratmoqda. Chunki stress nafaqat ruhiy holat, balki fiziologik jarayonlar bilan ham uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning o‘zaro ta’siri orqali organizmning umumiy funksional holati shakllanadi.Stress holatining psixofiziologik xususiyatlarini tahlil qilish, uning inson organizmiga ta’sirini yoritish hamda stressni boshqarishning samarali usullarini ilmiy asosda ko‘rsatib berishdan iboratdir.

ASOSIY QISM

Stress holati inson organizmining murakkab psixofiziologik reaksiyasi bo‘lib, u tashqi yoki ichki ta’sirlarga javoban yuzaga keladi. Bu jarayon psixik va fiziologik tizimlarning o‘zaro uyg‘unlashgan faoliyati orqali amalga oshadi. Stress paytida organizm himoya va moslashuv mexanizmlarini ishga tushirib, muayyan vaziyatga moslashishga harakat qiladi. Stressning psixologik jihatlari, avvalo, insonning

emotsional holatida namoyon bo‘ladi. Bunda xavotir, qo‘rquv, asabiylik, tushkunlik yoki haddan tashqari hayajon kabi holatlar kuzatiladi. Shuningdek, stress kognitiv jarayonlarga ham ta’sir ko‘rsatib, diqqatning susayishi, xotira pasayishi, qaror qabul qilishda qiyinchiliklar yuzaga kelishiga olib keladi. Uzoq davom etgan stress esa insonning ruhiy barqarorligini izdan chiqarib, depressiv holatlarga sabab bo‘lishi mumkin.

Fiziologik jihatdan stress organizmning barcha asosiy tizimlariga ta’sir ko‘rsatadi. Stress paytida markaziy asab tizimi faollashadi va gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari tizimi ishga tushadi. Natijada stress gormonlari — adrenalin va kortizol ajralib chiqadi. Ushbu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi, mushaklarni taranglashtiradi va organizmni “kurash yoki qochish” holatiga tayyorlaydi. Stressning qisqa muddatli ta’siri organizm uchun ma’lum darajada foydali bo‘lishi mumkin. Bunday holatda insonning diqqat darajasi oshadi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati yaxshilanadi va energiya zaxiralari safarbar etiladi. Bu jarayon eustress deb ataladi va u faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Biroq uzoq davom etuvchi stress — distress organizmga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Surunkali stress yurak-qon tomir kasalliklari, immun tizimining zaiflashuvi, uyqu buzilishlari va umumiy charchoq kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, stress oshqozon-ichak tizimiga ham salbiy ta’sir qilib, gastrit yoki boshqa kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Stressning organizmga ta’siri individual xususiyatlarga ham bog‘liqdir. Har bir inson stressga turlicha munosabat bildiradi. Ba’zilar stressni tez yengib o‘tsa, boshqalarda u uzoq davom etishi mumkin. Bu esa shaxsning psixologik barqarorligi, hayotiy tajribasi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi bilan izohlanadi. Stressni boshqarish mexanizmlari ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik jihatdan stressni kamaytirish uchun ijobiy fikrlash, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va jismoniy faollik tavsiya

etiladi. Shuningdek, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, muammolarni bosqichma-bosqich hal qilish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressni yengishda samarali vosita hisoblanadi.Stress inson organizmiga kompleks ta’sir ko‘rsatadigan psixofiziologik jarayon bo‘lib, uning ijobiy yoki salbiy ta’siri davomiyligi va boshqarilishiga bog‘liqdir. Stressni to‘g‘ri anglash va boshqarish inson salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, stress holati inson organizmining murakkab psixofiziologik reaksiyasi bo‘lib, u tashqi va ichki omillarga javoban yuzaga keladi hamda psixik va fiziologik tizimlarning uzviy bog‘liqligi asosida namoyon bo‘ladi. Stress qisqa muddatli bo‘lganda organizmning moslashuv imkoniyatlarini safarbar etib, faoliyat samaradorligini oshirishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi stress inson salomatligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stress paytida asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi, endokrin tizim va boshqa muhim tizimlarda o‘zgarishlar yuzaga keladi. Bu esa nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham ta’sir qilib, emotsional beqarorlik, charchoq, diqqatning pasayishi va turli kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, stressning organizmga ta’siri individual xususiyatlarga bog‘liq bo‘lib, uni boshqarish darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Stressni samarali boshqarish orqali uning salbiy oqibatlarini kamaytirish va ruhiy barqarorlikni saqlash mumkin. Umuman olganda, stress holatini chuqur o‘rganish, uning psixofiziologik xususiyatlarini anglash va to‘g‘ri boshqarish inson salomatligini mustahkamlash, hayot sifatini oshirish hamda samarali faoliyat yuritish uchun muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Shoumarov G‘.B. *Oila psixologiyasi*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2010..
2. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Universitet, 2002..
3. Sodiqov A.S. *Deviant xulq-atvor psixologiyasi*. — Toshkent: Fan, 2018..
4. G‘oziyev E. G. Ontogenez psixologiyasi – Toshkent: "Noshir", 2010.
5. Bayyar Dj., Bayyar Dj. Sening og‘ir o‘smiring. – Moskva: "Progress", 2005.
6. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi yo‘riqnomalari: Maktab psixologining ish daftari va metodik tavsiyalari.World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent Health and Risk Behaviors*. Geneva: WHO Press.
7. Brown, L., & Smith, J. (2017). *Addiction and Adolescent Development*. New York: Academic Press.