

## THE IMPACT OF STRESS ON HUMAN LIFE

Sh.Ibragimova

### ANNOTATION

This article provides valuable information about the opinions of scientists about stress, the understanding of stress, the factors that cause stress, their causes, the impact of stress on human life, the factors that increase stress tolerance, and ways to overcome stress.

**Key words:** stress, behavior, endurance, nervous system, lameness, adaptation, RHUs injury, crisis, adequate, inadequate, reaction.

Inson hayotini turli-tuman stress faktorlari ta'sirisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Stress foydalimi yoki zararlimi? Bu savolga "ha" yoki "yo'q" deb javob berish mumkin emas, chunki ta'sir qiladigan stress faktorlari organizmning juda toliqtirmaslik, ya'ni undagi asosiy fiziologik jarayonlarni, funksional holatlarini normadan chetga chiqarib yubormasa bunday stress zararsiz, balki organizmning chiniqishi, moslashishi uchun foydali bo'lishi mumkin. Masalan, sportchi trenirovka va musobaqa paytida doimo shunday stressga duch kelib turadiki, natijada uning organizmi chiniqib, tobora kuchga to'lib, chaqqonligi va chidamliligi oshib boradi. Agar bu holatlar kuzatilmasa bajariladigan mashqlar stress faktor sifatida yetarli bo'lmaydi, yoki me'yordan oshiq bo'ladi. Issiq yoki sovuq sharoitga organizmning chidamliligini oshirish uchun ham bu stress faktorlar, yetarli darajada organizmga ta'sir etib turishi mumkin. Ilmiy tadqiqotchi yoki konstruktor ham surunkasiga ishlamasa, o'z nerv sistemalarni ayasa, biron foydali ish qilishi qiyin. Bu vaqtlarda stress yetarli kuchga ega bo'lmaydi, natijada organizm o'z imkoniyatlarini ishga solgisi kelmaydi.

Stress tushunchasi, hozirgi paytda asosan salbiy o'zgarishlarni o'zida mujassam qiladi. Aslida esa Gans Selye ta'limoti bo'yicha, stress har bir tirik organizm hayotida uchrab turadigan nafaqat tabiiy holat, balki turli – tuman hayotiy voqealarga tog'ri reaksiya berish, ularning zararli oqibatlarini oldini olish, bir so'z bilan aytganda bizni o'rab turgan muhit sharoitiga moslashish uchun zarur bo'lgan hayotiy jarayondir. Shunday ekan, stress holatining o'ziga xos fiziologik xususiyatlarini bilish, uning mexanizmlarini tushunish stressdan olinadigan ayrim zararli taa'ssurotlarni kamaytirishda as qotadi.

Stress kuchlanish -tirik organizmning har qanday favqulodda va kuchli qo'zg'alishga nisbatan nospetsifik reaksiyasidir. Qo'zg'alish biologik, kimyoviy, fizikaviy, psixologik va boshqa qo'zg'tuvchilar natijasida chaqirilishi mumkin. Bunda eng muhim narsalardan biri, stress paytida nerv tizimi alohida o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi. Stress haqidagi ta'limotning vujudga kelishi bilan uni hozirgi paytda fanda yadro energiyasi, kompyuter, internet kabi tushunchalar bilan bir qatorda turadi.

Gans Selye o'zining stress haqidagi ta'limotini etuklik yillaridanoq boshlagan edi. U tibbiyotchi sifatida barcha kasalliklarning ikki xil xususiyatlariga e'tibor berdi:

Birinchi barcha kasallarni o'ziga xos xususiyatlari;

Ikkinchi esa barcha kasalliklarni umumiy xususiyatlari.

O'ziga xos xususiyalarini u spetsifik o'zgarishlar deb, umumiy xususiyalarini esa nospetsifik o'zgarishlar deb tushuntiradi. Uning e'tiborini spetsifik o'zgarishlarga qaraganda nospetsifik o'zgarishlar torta boshladi.

Nospetsifik reaksiya, barcha qo'zg'alishlarga olinadigan umumlashtirilgan javob reaksiya tarzida ro'yobga chiqadi. Uni har tomonlama tahlil qilish, u yoki bu favqulodda kuchli ta'sir etadigan qo'zg'alishlarning salbiy oqibatlarini bartaraf qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Gans Selye bu nazariyasi bilan , organizm hayotiga xavf solayotgan omilga qarshi barcha imkoniyatlarini va hatto hozirdagi imkoniyatlarini ham ishga solishni isbotlab berdi. Vujudning mana shunday tashqi kuchli ta'ssurotga ko'rsatadigan reaksiyasini , umumiy adaptatsion sindrom yoki stress reaksiya deb atadi. Umumiy adaptatsion sindrom deyilishiga asosiy sabab, ongli ravishda shart – sharoitga moslashish uchun bunday paytda organizm bor kuchini ishga soladi va yashab qolishi uchun zamin tayyorlaydi. Sindrom deyilishining boisi shundaki, bunday reaksiyalarga bir butun organizm yoki vujudning ayrim a'zolari yoki tizimlari beriladi

Gans Selye aytib o'tganidek, tashqi qo'zg'alishlarga nisbatan olinadigan kompleks reaksiyalar vaqt birligida uchga bo'linadi.

Organizmdagi bor imkoniyatlar ishga solingan kuchli qo'zg'alish davri.

Ta'sir etayotgan qo'zg'alishga nisbatan adaptatsiyalanish yoki rezistentlik davri.

Ta'sir etuvchi omil nihoyatda kuchli bo'lib, organizmni holdan qoldirish davri.

Yuqorida keltirigan stress bosqichlari ,vujudning nerv va endokrin tizimlarida maxsus o'ziga xos fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlar chaqiradi. Stress reaksiyalarni organizmga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy xususiyatlarini bir – biridan aniq ajratish maqsadida Gans Selye stress reaksiyalarini ikkita katta guruhga bo'ladi.

Hozirgi paytda stressni uyg'otadigan omillar nihoyatda ko'p bo'lib, ularni ta'sir etish mexanizmlarini har tomonlama o'rganib chiqish, turli – tuman distresslardan himoyalanişda as qotadi. Quyida insonlar hayotida stress uyg'otadigan omillar haqida to'xtalamiz. Fikrimizcha ularni tahlil qilib chiqish inson yashash davrida stress omillarga uchrashini, oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.Fikrimizcha, bundan keyingi olib boriladigan ilmiy tadqiqot ishlarida

Oldin ham qayd qilganimizdek, yoshlikda distress holatiga tushish o'suvchi organizmning barcha fiziologik ko'rsatgichlariga kuchli ta'sir etadi. Bunday o'zgarishlar bo'lajak mutaxassislarining shakllanishida salbiy rol' o'ynaydi. Ularning bilim olishlaridan tashqari kelajakdagi sihat – salomatligi hamda har jihatdan barkamol inson bo'lib tarbiyalanishida stress omillarning o'z vaqtida oldini olish, iloji boricha bartaraf qilish, mutaxasislarning to'laqonli holda tayyorlanishida as qotadi. Shuni ham aytib o'tamizki, maqolada keltirilishicha insonlarda uchragan stress holatlari bo'yicha alohida tadqiqot o'tkasmaşakda, shu sohada olib borilgan va barcha insonlar amal qilganida foydali bo'lgan internet saytlaridan olingan ma'lumotlarni keltiramiz.

Kasallikning yuzaga kelishida esa stress omillar boshqa sabablarga ko'ra alohida o'rin tutadi. Stressga olib keluvchi omillarga:

Ruhiy jarohatlanish;

Inqirozli vaziyatga tushib qolish;

Yaqin kishilarning halok bo'lishi holatlari kiradi;

Kundalik mayda – chuyda kelishmovchilik, janjallar;

Ko'ngilga yoqmagan odamlar bilan muomala qilish yoki janjallashish;

O'z maqsadingizga erishish yo'lida halaqit qiladigan to'siqlarga duch kelish;

Doimiy ravishda bosim holatini boshdan kechirib turish;

O'ziga nisbatan juda yuqori talab qo'yish va amalga oshmagan niyatlar haqida o'ylash.

Doimiy sur'atda shovqin – suronda hayot kechirish.

Monoton ish -har kuni va doimiy holda bir xil ishning takrorlanishi.

Stressning ko'rib o'tilgan sabablariga, ko'pincha xotin – qizlar, keksa kishilar, bolalar va asab tizimi ancha charchagan odamlar beriladi. Stress holatiga tushish natijasida iqtisodiy zarar ko'rish, har bir davlatda mavjud bo'lib, hozirgi davrda kuzatilayotgan inqirozning ham kelib chiqishida, stress asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Amerika Qo'shma Shtatlarida (AQSh) o'tkazilgan tadqiqotlar stress tufayli ishlab chiqarish samaradorligining kamayishi, tibbiy sug'urtaning oshib ketishi sababli, harajatlari o'tgan yili 300 mlrd dollarni tashkil qilgan.

Tahminlarga qaraganda bu raqam agar stressning oldi olinmasa yanada ko'payadi. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar va shunga o'xshash materiallar, nafaqat har bir kishining hayotida, balki davlat miqyosida ishlab chiqarishni tashkil qilishda katta zarar keltiradi. Shu boisdan aniq aytish mumkinki, stressni o'rganish, uning sabablarini aniqlash va stress holatining asoratlarini o'rganish har bir davlatda uning iqtisodiy rivojlanishini ta'minlashda, aholisining sihat – salomatligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega bo'lgan ustuvor masaladir. Gans Selye ta'limotiga ko'ra, stress nafaqat tabiiy balki organizmning muhim meyoriy reaksiyasi bo'lib, uning umuman bo'lmasligi yoki umuman stress holatiga tushmaslik meyoriy yashashni yo'qotadi, yoki o'limga olib keladi. Shuni aniq bilish kerakki, stress tufayli yuzaga keladigan negativ reaksiyalar aynan stress omilidan emas, balki stress omiliga nisbatan organizmda kuzatiladigan stress reaksiyalar tufayli kelib chiqadi.

Shu narsa muhimki, stress omillar qancha kuchli bo'lmasin kishilarning ularga nisbatan qanday munosabatda bo'lishi oxirgi natijani keltirib chiqaradi. Agar stressga tushgan shaxs, stressga nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lib yuzaga kelgan vaziyatni har tomonlama tahlil qilib, shoshilmasdan masalani yechishga kirishsa, stressdan paydo bo'ladigan zarar uncha kuchli bo'lmaydi. Buning teskarisicha shoshib – pishib masalani mohiyatiga yetmasdan qaror qabul qilinsa, oxirgi natija ancha tashvish keltirishi mumkin. Shuning uchun ham, har bir stressga tushuvchi shaxs stress holati haqida hech bo'lmaganida umumiy tushunchaga ega bo'lishi

kerak. Kuchli stress omillar shaxsning unga nisbatan noadekvat (mos bo'lmagan) reaksiyani yuzaga kelishiga sabab bo'ladi .

Umuman olganda ,stresssiz hayot bo'lishi mumkin emas. Stress tegishli kuchga ega bo'lib, distress holatiga o'tib ketmasligi organizmni turli xil noqulay omillarga chidamliligini oshiradi, sihat – salomatligini mustahkamlaydi, har xil yuqumli kasalliklardan himoya qiladi va hokazolar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва, 1979.
2. Qurbonov Sh. Stress nima? Ilmiy ommabop qo'llanma. Toshkent, 1982.
3. Vladimirovich, G. Y. (2022). PRECEDENT-RELATED NOMINALS: CLASSES AND ORIGINS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(12), 212-217.
4. O'smirlik davrida bolalarda agressiv xulq-atvorning shakllanishida oilaning ta'siri. Салиева Дилором Абдуллаевна, 2019/5/20 *Modern scientific challenges and trends*
5. D. Saliyeva. (2022). SPECIFIC ASPECTS OF FORMING THE CHARACTERISTICS OF SELF-MANAGEMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 465–468. Retrieved from <https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/3065>
6. Dilorom Abdullayevna Saliyeva. (2022). PSYCHOLOGICAL POSSIBILITIES OF FORMING TOLERANCE IN FUTURE EDUCATORS. *JournalNX - A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, 8(12), 117–121. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/C5EJ6>
7. PSYCHOLOGICAL PEDAGOGICAL FACTORS OF ENSURING THE CONTENT OF THE STUDENTS' EDUCATIONAL ACTIVITY AND SUCCESS IN THE EDUCATIONAL ACTIVITY  
Shakhnoza Gapparovna Ibragimova Teacher of the "Applied Psychology" department Kokand State Pedagogical Institute.
8. Omonova, S. M. "PSYCHODIAGNOSTIC POSSIBILITIES OF IMPLEMENTING PSYCHOLOGICAL SERVICES IN GENERAL SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 10.12 (2022): 473-477.
9. International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education England CONFERENCE <https://confrencea.org> January 25th 2023 Dynamic conditions and socio-psychological criteria for the formation of constructive behavior of schoolchildren Norkuzieva Dilrabo Sheralievna Kokand State Pedagogical Institute Email: [norquziyevadilrabo@gmail.com](mailto:norquziyevadilrabo@gmail.com).
10. Norkuzieva Dilrabo Sheralievna Psixologik trening asoslari. O'quv qo'llanma. "Innovatsiyon Ziya" 2020.