

HISSİYOTLAR, STRESS VA DEPRESSIYA: PSIXOLOGIK TAHLIL VA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

Nurmatova Mavzuna Shodmankulovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti “Pedagogika-Psixologiya” fakulteti 5-bosqich talabasi.

E-mail: mavzunanurmatova1991@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22649901>

Annotatsiya. Mazkur maqolada hissiyotlar, stress va depressiya tushunchalarining psixologik mohiyati, ularning inson ruhiy salomatligiga ta'siri hamda o'zaro bog'liqligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, stress va depressiyaning kelib chiqish sabablari, asosiy belgilari, oldini olish choralari hamda psixologik yordam ko'rsatishning zamonaviy usullari yoritilgan. Maqolada stressning neyrofiziologik mexanizmlari, xususan, gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi (HPA o'qi), kortizol va ayrim neurotransmitterlarning roli haqida ma'lumotlar keltirilgan. Depressiyaning biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga kelishini ifodalovchi biopsixosotsial yondashuvga alohida e'tibor qaratilgan.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, hissiyotlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, stressni samarali boshqarish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish va o'z vaqtida psixologik yordam olish ruhiy salomatlikni mustahkamlash hamda depressiv holatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: hissiyot, emotsiya, stress, depressiya, ruhiy salomatlik, psixologiya, emotsional intellekt, psixologik yordam, psixoterapiya.

EMOTIONS, STRESS, AND DEPRESSION: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS AND MODERN APPROACHES.

Abstract. This article provides a scientific analysis of the psychological nature of emotions, stress, and depression, their impact on mental health, and the interrelationship among these concepts. It also examines the causes and major symptoms of stress and depression, preventive measures, and modern approaches to psychological support. Particular attention is paid to the neurophysiological mechanisms of stress, including the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, the role of cortisol, and certain neurotransmitters. The article also focuses on the biopsychosocial approach, which explains depression as a condition resulting from the interaction of biological, psychological, and social factors. The analysis indicates that developing emotional regulation skills, effectively managing stress, maintaining a healthy lifestyle, and seeking timely psychological support are important factors in promoting mental health and preventing depressive conditions.

Keywords: emotion, stress, depression, mental health, psychology, emotional intelligence, psychological support, psychotherapy.

Kirish. Inson hayoti davomida turli xil hissiy kechinmalarni boshdan kechiradi. Quvonch, qayg'u, qo'rquv, g'azab, hayrat va muhabbat kabi hissiyotlar inson faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi. Ular insonning atrof-muhitni idrok etishi, qaror qabul qilishi, xulq-atvori va boshqa insonlar bilan munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy hayotning tezkor sur'ati, ijtimoiy bosim, iqtisodiy muammolar, ish yoki o'qishdagi yuklamalar hamda shaxsiy hayotdagi qiyinchiliklar natijasida stress holatlari yuzaga kelishi mumkin. Stress qisqa muddatli bo'lganda insonning moslashuvchanligini va faoliyat samaradorligini oshirishga yordam berishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi va nazorat qilinmaydigan stress insonning jismoniy hamda ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, depressiv holatlar rivojlanishi xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli hissiyotlar, stress va depressiyaning psixologik hamda fiziologik mexanizmlarini o'rganish, ularning oldini olish va samarali psixologik yordam usullarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir. Hissiyot (emotsiya)-insonning ichki va tashqi muhit ta'siriga nisbatan subyektiv munosabatini ifodalovchi psixik jarayonlardan biridir. Hissiyotlar insonning ehtiyojlari, qiziqishlari, qadriyatlari va motivlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, uning xulq-atvorini boshqarishda muhim o'rin egallaydi. Psixologiyada hissiyotlarning bir qator asosiy funksiyalari ajratiladi:

1.Baholovchi funksiya- voqea yoki vaziyatning shaxs uchun ahamiyatini baholashga yordam beradi.

2.Motivatsion funksiya-insonni muayyan harakatlarni amalga oshirishga undaydi.

3.Kommunikativ funksiya- insonning ichki holatini boshqa odamlarga yetkazishga xizmat qiladi.

4.Boshqaruv funksiyasi-xulq-atvor va faoliyatni tartibga solishga yordam beradi.

5.Himoya funksiyasi-xavf yoki tahdid mavjud bo'lgan vaziyatlarda organizmni tegishli javob reaksiyasiga tayyorlaydi.

Ijobiy hissiyotlar psixologik farovonlikni qo'llab-quvvatlashi va moslashuvchanlikni oshirishi mumkin. Salbiy hissiyotlar esa o'z-o'zidan zararli hisoblanmaydi, chunki qo'rquv, qayg'u yoki g'azab kabi kechinmalar muayyan vaziyatlarda insonni himoya qiluvchi va muammoga e'tibor qaratishga yordam beruvchi vazifani bajaradi. Biroq salbiy hissiyotlarning uzoq davom etishi yoki ularni samarali boshqara olmaslik stress va boshqa ruhiy muammolar xavfini oshirishi mumkin.

Stress-inson organizmining tashqi yoki ichki talablar va ta'sirlarga javoban yuzaga keladigan moslashuv reaksiyasidir. "Stress" atamasi kanadalik fiziolog Hans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Selye stressni organizmning turli talablar ta'sirida yuzaga keladigan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida tavsiflagan. Stressni yuzaga keltiruvchi omillar stressorlar deb ataladi. Ularga ish yoki o'qishdagi yuqori yuklama, oilaviy nizolar, moliyaviy qiyinchiliklar, kasallik, yaqin insonni yo'qotish, ijtimoiy bosim va kelajak haqidagi xavotirlar misol bo'la oladi.

Stressning inson faoliyatiga ta'siri uning davomiyligi, kuchi va shaxsning individual xususiyatlariga bog'liq. Qisqa muddatli va boshqariladigan stress ayrim vaziyatlarda insonni faol harakatga undashi mumkin. Bunday holat ko'pincha eustress deb ataladi.

Eustress-insonni faoliyatga undashi, motivatsiyasini oshirishi va muayyan vazifani bajarishga safarbar qilishi mumkin bo'lgan nisbatan ijobiy stress holatidir. Masalan, imtihon, muhim taqdimot yoki sport musobaqasi oldidan yuzaga keladigan yengil hayajon insonning diqqatini jamlashga va faolroq tayyorgarlik ko'rishga yordam berishi mumkin.

Eustressning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat: odatda qisqa muddatli bo'ladi, motivatsiyani oshirishi mumkin, diqqat va faollikni kuchaytiradi, yangi vaziyatlarga moslashishga yordam beradi, hayajon, qiziqish va muvaffaqiyatga intilish kabi kechinmalar bilan birga namoyon bo'lishi mumkin.

Distress-stress ta'siri insonning mavjud psixologik yoki jismoniy imkoniyatlaridan ortib ketganda yuzaga keladigan salbiy holatdir. U uzoq davom etganda charchoq, xavotir, uyqu buzilishi, diqqatning susayishi va emotsional zo'riqishga olib kelishi mumkin. Distressning asosiy sabablari quyidagilardan iborat: ish yoki o'qishdagi ortiqcha yuklama, oilaviy nizolar, moliyaviy qiyinchiliklar, kasallik, yaqin insonni yo'qotish, ijtimoiy izolyatsiya, kelajak haqidagi kuchli xavotir, uzoq davom etuvchi noqulay hayotiy sharoitlar.

Stress organizmda murakkab neyrofiziologik va biokimyoviy jarayonlarni yuzaga keltiradi.

Ushbu jarayonlarda gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi (**HPA o'qi**) muhim rol o'ynaydi. Stress holatida miya xavf yoki tahdidni aniqlagach, gipotalamus faollashadi.

Gipotalamus kortikotropin-rilizing gormon (**CRH**) ajratadi. CRH gipofiz bezini faollashtirib, adrenokortikotrop gormon (**ACTH**) ishlab chiqarilishiga sabab bo'ladi. ACTH esa buyrak usti bezlarini kortizol ishlab chiqarishga rag'batlantiradi. Kortizol stressga javob reaksiyasida muhim rol o'ynaydigan gormon bo'lib, organizmni energiya bilan ta'minlashga va qisqa muddatli stress sharoitida moslashishga yordam beradi. Stress qisqa muddatli bo'lganda ushbu mexanizm foydali bo'lishi mumkin. Biroq stress uzoq davom etganda stress tizimlarining doimiy faollashuvi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Stress vaqtida simpatik nerv tizimi ham faollashadi. Natijada adrenalin va noradrenalin ajralishi kuchayib, yurak urish tezligi va nafas olish ortadi, qon oqimi mushaklarga ko'proq yo'naltiriladi hamda ovqat hazm qilish jarayoni vaqtincha sekinlashishi mumkin. Bu reaksiyalar organizmni xavfli vaziyatga tezkor javob berishga tayyorlaydi.

Stress vaqtida miya faoliyatida ham muayyan o'zgarishlar yuz beradi. Bunda amigdala, gipokamp va prefrontal korteks kabi miya tuzilmalari muhim ahamiyatga ega.

Amigdala emotsional jarayonlarda, ayniqsa xavf va qo'rquvni aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Surunkali stress sharoitida amigdala faolligining ortishi xavotir va tahdidni kuchliroq his qilish bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Gipokamp xotira, o'rganish va axborotni qayta ishlash jarayonlarida ishtirok etadi. Uzoq davom etuvchi stress gipokamp faoliyati va neyropastiklik jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada diqqat va xotira bilan bog'liq qiyinchiliklar yuzaga kelishi ehtimoli mavjud.

Prefrontal korteks mantiqiy fikrlash, qaror qabul qilish, impulslarni nazorat qilish va hissiyotlarni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Kuchli yoki surunkali stress ushbu jarayonlarning samaradorligini pasaytirib, insonning muammolarni oqilona tahlil qilish va o'z hissiyotlarini boshqarish qobiliyatiga ta'sir qilishi mumkin.

Stress va depressiya rivojlanishida turli neurotransmitter tizimlari hamda miya faoliyatidagi murakkab o'zgarishlar ishtirok etadi. Biroq depressiyani faqat bitta neurotransmitter, masalan, serotonin yetishmovchiligi bilan izohlash zamonaviy ilmiy qarashlar nuqtayi nazaridan yetarli emas.

Serotonin kayfiyat, uyqu, ishtaha va boshqa fiziologik jarayonlarni boshqarishda ishtirok etadi.

Dopamin motivatsiya, mukofot tizimi va zavqlanish jarayonlarida muhim rol o'ynaydi.

Uning faoliyatidagi o'zgarishlar motivatsiyaning pasayishi va anhedoniya-ilgari yoqimli bo'lgan faoliyatlardan zavq olishning kamayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Noradrenalin diqqat, hushyorlik va energiya darajasini boshqarishda ishtirok etadi.

GABA markaziy nerv tizimining asosiy tormozlovchi neurotransmitterlaridan biri bo'lib, asabiy qo'zg'aluvchanlikni tartibga solishda muhim ahamiyatga ega.

Glutamat markaziy nerv tizimidagi asosiy qo'zg'atuvchi neurotransmitterlardan biri bo'lib, o'rganish, xotira va neyropastiklik jarayonlarida ishtirok etadi.

Shunday qilib, stress va depressiyaning neyrobiologik asoslari bir nechta tizimlarning o'zaro ta'siri bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. Depressiyaning tushuntirishda zamonaviy va keng qo'llaniladigan yondashuvlardan biri biopsixosotsial model hisoblanadi. Ushbu modelga ko'ra, depressiv buzilishlar biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasida rivojlanishi mumkin.

Biologik omillarga quyidagilar kiradi: irsiy moyillik, neurotransmitter tizimlaridagi o'zgarishlar, stressga javob tizimlarining buzilishi, ayrim surunkali somatik kasalliklar, gormonal o'zgarishlar, uyqu va biologik ritmlarning buzilishi.

Depressiyaning rivojlanishida genetik omillar muhim rol o'ynashi mumkin. Biroq irsiy moyillik depressiyaning albatta rivojlanishini anglatmaydi. Atrof-muhit, hayotiy tajriba va psixologik omillar ham muhim ahamiyatga ega.

Depressiv holatlarning shakllanishiga quyidagi psixologik omillar ta'sir ko'rsatishi mumkin: bolalik davridagi salbiy tajribalar, past o'z-o'zini baholash, perfektsionistik qarashlar, salbiy avtomatik fikrlar, emotsiyalarni boshqarishdagi qiyinchiliklar, yuqori xavotir darajasi, uzoq davom etuvchi umidsizlik hissi.

Aaron Bekning kognitiv nazariyasiga ko'ra, depressiyada insonning o'zi, atrof-muhit va kelajak haqidagi salbiy fikrlari muhim rol o'ynaydi. Martin Seligmanning "o'rganilgan ojizlik" konsepsiyasida esa nazorat qilib bo'lmaydigan salbiy tajribalar uzoq davom etganda passivlik va umidsizlik shakllanishi mumkinligi ta'kidlanadi.

Depressiv holatlarning rivojlanishida quyidagi ijtimoiy omillar ham muhim ahamiyatga ega: oilaviy nizolar, iqtisodiy qiyinchiliklar, ishsizlik, yaqin insonni yo'qotish, zo'ravonlik, ijtimoiy izolyatsiya, ishdagi uzoq davom etuvchi zo'riqish va kasbiy kuyish. Ushbu omillar birgalikda ta'sir qilganda depressiv buzilishlar rivojlanish xavfi oshishi mumkin. Stressning belgilari odatda emotsional, jismoniy, kognitiv va xulqiy ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Emotsional belgilar- xavotir, asabiylik, qo'rquv, jahldorlik, kayfiyatning o'zgarishi.

Jismoniy belgilar- yurak urishining tezlashishi, mushaklarning taranglashishi, bosh og'rig'i, charchoq, uyqu buzilishi.

Kognitiv belgilar- diqqatni jamlash qiyinlashishi, unutuvchanlik, salbiy fikrlarning ko'payishi, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar.

Xulqiy belgilar- ijtimoiy munosabatlardan chekinish, ish yoki o'qish samaradorligining pasayishi, odatlarning o'zgarishi.

Depressiyaning asosiy belgilariga esa quyidagilar kiradi-uzoq davom etuvchi tushkun kayfiyat, ilgari yoqimli bo'lgan faoliyatlarga qiziqishning kamayishi yoki yo'qolishi, uyquning buzilishi, ishtaha va vaznning o'zgarishi, tez charchash va energiyaning kamayishi, o'zini ayblash yoki qadrsiz his qilish, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar, kelajakka nisbatan umidsizlik, og'ir holatlarda o'z joniga qasd qilish yoki o'ziga zarar yetkazish haqidagi fikrlar.

Agar bunday belgilar uzoq davom etsa va insonning kundalik hayotiga sezilarli darajada xalaqit bersa, malakali psixolog yoki psixiatrqa murojaat qilish muhimdir. O'z joniga qasd qilish bilan bog'liq fikrlar mavjud bo'lsa, zudlik bilan professional yordamga murojaat qilish zarur.

Stress va depressiyaning oldini olishda sog'lom turmush tarzi va psixologik ko'nikmalar muhim ahamiyatga ega. Profilaktik choralar quyidagilarni o'z ichiga oladi: muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanish, yetarli va sifatli uyquni ta'minlash, mehnat va dam olish tartibiga rioya qilish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, sog'lom ovqatlanish, nafas olish va relaksatsiya mashqlaridan foydalanish, mindfulness kabi diqqatni boshqarish amaliyotlaridan foydalanish, yaqin insonlar bilan ijobiy muloqotni saqlash, muammolarni o'z vaqtida hal qilishga harakat qilish, zarur hollarda psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish.

Hissiyotlarni anglash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ham stressga chidamlilikni oshirishda muhim omil hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish va boshqa insonlarning hissiy holatini tushunish qobiliyatlarini kuchaytirishi mumkin.

Stress va depressiv buzilishlarni davolashda individual holatga moslashtirilgan kompleks yondashuv muhim hisoblanadi. Psixoterapiyaning bir nechta zamonaviy yo'nalishlari mavjud.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (Cognitive Behavioral Therapy-CBT) depressiya va bir qator xavotir buzilishlarida keng qo'llaniladigan, ilmiy jihatdan yaxshi o'rganilgan psixoterapiya usullaridan biridir. Uning asosiy maqsadi salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash, ularni qayta baholash va konstruktiv fikrlash hamda xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirishdan iborat. CBT depressiya, generalizatsiyalashgan xavotir buzilishi, vahima buzilishi, obsesiv-kompulsiv buzilish va travmadan keyingi stress buzilishida qo'llanilishi mumkin.

Qabul qilish va majburiyat terapiyasi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) insonni yoqimsiz hissiyotlarni butunlay yo'q qilishga urinishdan ko'ra, ularni qabul qilish, hozirgi lahzaga e'tibor qaratish va shaxsiy qadriyatlarga mos ravishda harakat qilishga yo'naltiradi. Ushbu yondashuv psixologik moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan.

Dialektik xulq-atvor terapiyasi (Dialectical Behavior Therapy-DBT) emotsiyalarni boshqarish, impulslarni nazorat qilish, stressga chidamlilik va shaxslararo munosabatlarni yaxshilashga qaratilgan. Ushbu yondashuv ayniqsa emotsional beqarorlik va o'ziga zarar yetkazish xatti-harakatlari mavjud bo'lgan ayrim holatlarda qo'llaniladi.

Mindfulness-hozirgi lahzadagi tajribaga ongli va hukmsiz tarzda e'tibor qaratish amaliyotidir.

U stressni boshqarish, xavotirni kamaytirish va emotsional farovonlikni yaxshilashga yordam berishi mumkin. Mindfulnessga asoslangan yondashuvlar ayrim hollarda depressiyaning qaytalanishining oldini olish dasturlarida ham qo'llaniladi.

Interpersonal terapiya (Interpersonal Therapy-IPT) insonning yaqinlari bilan munosabatlarini yaxshilash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish va shaxslararo nizolarni bartaraf etishga qaratilgan. Ushbu yondashuv depressiyaning davolashda qo'llaniladigan psixoterapiya usullaridan biridir.

Zarurat tug'ilganda psixiatr tomonidan farmakologik davolash ham tavsiya etilishi mumkin. Dori vositalarini faqat shifokor tavsiyasi va nazorati ostida qabul qilish lozim.

Bugungi kunda ruhiy salomatlikni mustahkamlash jamiyat farovonligining muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Stress va depressiyaning oldini olish maqsadida quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq: ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, maktab va oliy ta'lim muassasalarida stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil etish, emotsional intellekt va psixologik barqarorlikni rivojlantirish dasturlarini joriy etish, aholi o'rtasida ruhiy salomatlik bo'yicha ma'rifiy ishlarni kengaytirish, ish joylarida kasbiy kuyishning oldini olish dasturlarini ishlab chiqish, psixologik maslahat xizmatlaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish, oilalarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan targ'ibot ishlarini kuchaytirish, muntazam jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish va sifatli uyqu madaniyatini rivojlantirish, depressiya va xavotir buzilishlarini erta aniqlash bo'yicha skrining dasturlarini takomillashtirish, ruhiy salomatlik sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarining malakasini muntazam oshirib borish.

Stress va depressiyaning oldini olish faqat tibbiyot yoki psixologiya sohasi vazifasi emas.

Bu ta'lim, sog'liqni saqlash, mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish tizimlarining o'zaro hamkorligini talab qiladigan kompleks jarayondir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, hissiyotlar, stress va depressiya insonning ruhiy salomatligi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan murakkab psixologik jarayonlardir. Hissiyotlar inson xulq-atvorini boshqarish, muhitga moslashish va shaxslararo munosabatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Stress esa organizmning tashqi va ichki talablariga javoban yuzaga keladigan tabiiy moslashuv reaksiyasi bo'lib, uning qisqa muddatli shakllari ayrim holatlarda foydali bo'lishi mumkin. Biroq kuchli va surunkali stress insonning jismoniy hamda ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Depressiya esa faqat kayfiyatning vaqtinchalik pasayishi emas, balki biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri bilan bog'liq bo'lgan jiddiy holatdir. Shu sababli depressiyaning tushunish va davolashda biopsixosotsial yondashuv muhim ahamiyatga ega.

Hissiyotlarni anglash va boshqarish, stressni samarali nazorat qilish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish hamda zarur hollarda malakali psixologik va psixiatrik yordamga murojaat qilish ruhiy salomatlikni saqlashning muhim omillaridir.

Zamonaviy psixoterapiya usullaridan, xususan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, qabul qilish va majburiyat terapiyasi, dialektik xulq-atvor terapiyasi va interpersonal terapiyadan foydalanish stress va depressiv holatlarni boshqarishda muhim imkoniyatlarni yaratadi. Shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressga chidamliligini oshirish va depressiv buzilishlarni erta aniqlash nafaqat alohida shaxs, balki jamiyatning barqaror rivojlanishi va inson kapitalini yuksaltirish uchun ham muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.
2. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
3. Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.
4. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
6. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179.
7. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
8. Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3rd ed.). Holt Paperbacks.
9. Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.
10. Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
11. Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
12. World Health Organization. (2023). *Depressive disorder (depression)*. World Health Organization.
13. World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
14. Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
15. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
16. Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.
17. Klerman, G. L., & Weissman, M. M. (1993). New applications of interpersonal psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 47(3), 365–391.
18. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.

19. Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
20. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
21. Kendler, K. S., Gatz, M., Gardner, C. O., & Pedersen, N. L. (2006). A Swedish national twin study of lifetime major depression. *American Journal of Psychiatry*, 163(1), 109–114.
22. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Ruhiy salomatlikni muhofaza qilish va aholiga psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha me‘yoriy-uslubiy materiallar.
23. Fayziyev.Y.M. Umumiy va tibbiy psixologiya.T.: “Ilm-ziyo”, 2017.-176
24. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya.T.:Toshkent-2010.
25. Jalolova M.O. “O‘smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korrektsiyasi”.Magistrlik dissertatsiyasi, Andijon-2017.
26. G‘oziyev.E.G’.Umumiy psixologiya.T.:2003.

Elektron manbalar

27. World Health Organization. (2023). Depressive disorder (depression). World Health Organization.
28. National Institute of Mental Health. (2024). Depression. National Institute of Mental Health.
29. American Psychological Association. (2024). Stress in America. American Psychological Association.
30. [https:// uz.m.wikipedia.org](https://uz.m.wikipedia.org).
31. <https://mymedic.uz>.
32. [http:// library.ziyonet.uz](http://library.ziyonet.uz).
33. www.oriens.uz