

HISSİYOT VA STRESSNING INSON HAYOTIDA AHAMIYATI

Ro'zimova Mahliyo Farhod qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti "Amaliy psixologiya" yo'nalishi 4-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17183115>

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy psixologiyada muhim ahamiyat kasb etuvchi hissiyot va stress hodisalari o'zaro uzviy bog'liqligini tahlil qilamiz. Hissiyotlar inson ongining noaniq, ammo kuchli harakatlantiruvchi omillari sifatida qaralib, stress esa organizmning adaptiv javobi sifatida qaraladi.

Kalit so'zlari: Interoreseptiv, papes, vegetativ, simpatik, parasimpatik, nospetsifik.

Kirish:

Inson hayotga kelar ekan bir qancha voqea hodisalarning guvohi bo'ladi. Hayotimizda yuz bergan barcha quvonchli qayg'uli hodisalar ta'sirida inson turli xil psixologik inqirozlarni boshidan kechiradi. Shuningdek biz barcha bo'lgan voqealarga hissiy va aqliy jihatdan yondashamiz. Ushbu maqolada biz hissiyot va stressing hayotimizga ta'sirini o'rganamiz. His-tuyg'ularsiz birorta ruhiy jarayon kechmaydi. Hissiy qo'zg'alishlar yurakda ham aks etadi.

Hayajonlanganda yurak urib ketishining kuchayishiga qarab qadimda hissiyot markazini yurakda deb hisoblashgan. Sezgi va idrokdan tortib to tafakkurgacha bo'lgan barcha operatsiyalar turli darajadagi hissiy o'zgarishlar bilan namoyon bo'ladi. Inson tabiati shunday yaralganki, u hissiy voqealarga ko'proq ahamiyat beradi. Tibbiyotda his-tuyg'ular muammosiga, ayniqsa, katta e'tibor beriladi. Bemor bilan vrach, vrach bilan hamshira, hamshira bilan bemor orasidagi munosabatlarga bag'ishlab juda ko'p asarlar yozilgan. Bu asarlarda his-tuyg'ular muammosiga katta e'tibor qaratilgan. His-tuyg'u bizning tevarak-atrofga bo'lgan munosabatimizni aks ettiradi, dedik. Albatta, biz sodir bo'layotgan voqealarni faqat idrok etmasdan, balki unga muayyan tarzda o'z munosabatimizni ham bildiramiz. Odamning turli va ko'p qirrali his-tuyg'ulari ma'lum darajada ijobiy va salbiy xislarga ajratiladi.

Masalan ishq-muhabbatdagi ijobiy hissiyotga rashkning salbiy his-tuyg'usi qo'shilib qolishi va h.k. jihatlari bo'lmish – mehnat, ilm-fan va san'atga rag'batlantiruvchi kuch ham hisoblanadi. Lekin shuni nazarda tutish lozimki, hissiyot inson faoliyatini faqatgina uyg'unlashtirmasdan, balki uni izdan chiqarib qo'yishi ham mumkin. Masalan, muhabbat odamni qahramonlikka, shijoatga, qat'iylikka, qunt bilan ishlashga da'vat etadi. Lekin aynan shu muhabbat insonning hayot tarzini barbad etishi, oldiga qo'ygan maqsadlaridan chalg'itib qo'yishi ham mumkin. Ayniqsa, o'spirinlarda fanatizm bilan ifodalangan salbiy hissiy reaksiyalar ularning normal hayotini izdan chiqarib yuboradi, kerak bo'lsa, aqliy faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday yoshlar affekt holatlariga tez-tez tushib turadi. Hozirda yoshlar orasida hissiy to'mtoqlik ham tez-tez ko'zga tashlanmoqda. Bunga asosiy sabab ularning miyasi hazm qila olmaydigan axborotlarning ko'payib ketishidir. Masalan, multfilmlardan tortib, kattalar ko'radigan filmlarda real hayotda inson bajara olmaydigan g'ayritabiiy kadrlar juda ko'pligi ham salbiy oqibatlarga olib kelmoqda. Hissiyot hayvonlarda ham bor. Ayniqsa, sut emizuvchilarda hissiyot birmuncha yaxshi rivojlangan. Masalan, kuchuk xursand bo'lsa, dumini likillatib erkalanadi, sakraydi, jahli chiqsa, tishini g'ijirlatadi va h.k. Biroq yuqori darajada ifodalangan his-tuyg'u faqat inson uchun xos.

Odamzod his-tuyg'ulari turli-tuman bo'lib, ularga quyidagilar kiradi: quvonch, g'azab, g'am-g'ussa, vahima va shuningdek, organizmda kuchli vegetativ o'zgarishlar bilan kechadigan – ochlik, chanqash, og'riq va jinsiy his-tuyg'ular. His-tuyg'ular orasida ham katta tafovutlar mavjud. Turli odamlarda hissiy qo'zg'aluvchanlik darajasi va ularning chuqurligi, jadalligi turli xil. Ba'zilarining o'zini tutishida his-tuyg'ular aks etib tursa, boshqa birovlarida ko'proq aql-idrok ustunlik qiladi. Gohida ular barobar ifodalangan bo'ladi. His-tuyg'ular orasida ham katta tafovutlar mavjud. Turli odamlarda hissiy qo'zg'aluvchanlik darajasi va ularning chuqurligi, jadalligi turli xil. Ba'zilarining o'zini tutishida his-tuyg'ular aks etib tursa, boshqa birovlarida ko'proq aql-idrok ustunlik qiladi. Gohida ular barobar ifodalangan bo'ladi. His-tuyg'ular ichida *kayfiyat* deb ataluvchi umumiy his-tuyg'u ham mavjud. Sog'lik yoki biror bir kasallik haqida darak beruvchi ko'p sonli interoreseptiv impulsar yig'indisi kayfiyat darajasini belgilab beradi. Inson kayfiyatiga qarab tetik, dadil, jizzaki, ma'yus bo'ladi. Jizzakilik va ma'yuslik biror bir kasallik boshlanganining ilk alomati bo'lishi mumkin. Hissiyotning fiziologik mexanizmlari. Bugungi kunda hissiy reaksiyalar yangicha talqin qilinmoqda. XX asrda hissiyot uchun mas'ul tuzilmalarni asosan Papes aylanasiga kiruvchi tuzilmalar bilan bog'lashgan bo'lsa, hozirda bu jarayonda prefrontal soha ishtirokiga oid yangi materiallar qo'lga kiritilgan. Demak, faqat murakkab tafakkur operatsiyalariga mas'ul deb hisoblangan prefrontal soha hissiy reaksiyalarga ham bevosita aloqador bo'lib chiqmoqda. Nanotibbiyotning jadal rivojlanib borishi va neyrofiziologlar, neyrobiologlar, neyropsixologlar hamda biofiziklarning hamkorlikda olib borayotgan tadqiqotlari qaysi neyrokimyoviy reaksiyalar qaysi hissiy reaksiyalarni amalga oshirishda ishtirok etishiga oid o'ta qimmatli ma'lumotlar to'planmoqda.

Yaqin yillarda bunday neyronal tuzilmalarga maxsus mikrochiplar o'rnatib, inson hissiyotini boshqarish usullari ishlab chiqarilishi ehtimoldan yiroq emas. Ma'lumki, odam qo'rqib ketganida yoki g'azablanganida qonda adrenalin miqdori oshib ketadi. Yuzaga kelgan giperadrenalinemiya natijasida jigar va mushaklarda glikogen jadallik bilan parchalanadi. Bu paytda qonda qand miqdori ham oshadi va organizmni yonilg'i materiali bilan ta'minlaydi.

Hissiy qo'zg'alishlarda gipofiz va qalqonsimon bezning inkretor faoliyati kuchayadi. His-tuyg'ular, ayniqsa, yurak-qon tomir sistemasiga va AQB ga keskin ta'sir ko'rsatadi. Bu holat turli darajada ifodalangan vegetativ o'zgarishlar bilan namoyon bo'ladi. Vegetativ nerv sistemasi (VNS) har qanday hissiy reaksiyalarda bevosita ishtirok etadi. VNS simpatik va parasimpatik nerv sistemalaridan iborat. Simpatik nerv sistemasining faoliyati kuchayganda, qonda adrenalin va noradrenalin miqdori oshsa, parasimpatik nerv sistemasi faoliyati kuchayishi qonga ko'proq xolinergik moddalar ajralib chiqishini faollashtiradi. Hissiyotning neyrogumoral mexanizmini gipotalamo-gipofizar sistema ta'minlaydi. Ichki a'zolariga ushbu tizim bilan bog'liq signallar simpatik va parasimpatik nerv tolalari orqali uzatiladi va qabul qilib olinadi. Insonning his-tuyg'ulari shakllanishiga ta'lim-tarbiya, ijtimoiy omillar, ilm-idrok, atrof-muhit, hayot tajribasi, jismoniy va ruhiy salomatlik darajasi ham ta'sir ko'rsatishini esda tutish lozim. Hissiy qo'zg'alishlarda bosh miyaning bioelektrik faolligi ham o'zgaradi: EEG da α -to'lqinlar faolligi pasayib, β -to'lqinlar faolligi oshadi, bilateral-sinxron to'lqinlar paydo bo'ladi. α -to'lqinlar miyaning tinch faoliyatini ifodalasa, β -to'lqinlar ko'proq xavotirli-fobik buzilishlarda namoyon bo'ladi. Endi hissiyotga bevosita bog'liq bo'lgan stress haqida fikr yuritamiz. «*Stress*» so'zi odatdagi turmushda va tibbiy atamashunoslikda ancha keng tarqalgan.

«Stress» deganda ruhiy zo‘riqish va hayajonlanish tushuniladi. Odam qattiq siqilsa:

«Kecha men stressga uchradim», deydi. Bu so‘zni turmushda ishlatish shunga olib keldiki, XX asr oxiriga kelib, «stress» so‘zi ishlatilganda odamlar faqat salbiy ruhiy zo‘riqishni tushunadigan bo‘lib qolishdi. Aslida «stress» so‘zini faqat salbiy ma’noda tushunish noto‘g‘ridir.

Stress – organizmning stressorga nisbatan javob reaksiyasi. Hayot bor joyda stress bor, uning bo‘lmasligi o‘lim deganidir. Stress aslida «hayot» tushunchasiga hamohang. G. Sele bu muammoni ochiq-oydin yoritib berdi. Stress odam uchun xavf tug‘dirmaydi. Distress xavflidir.

Distress – organizmda psixofiziologik jarayonlarni izdan chiqaruvchi va unga falokatli ta’sir ko‘rsatuvchi negativ omil. Stress esa ijobiy va salbiy turlarga ajratgan.

1-bosqich – xavotirlanish bosqichi. AQB va tana harorati pasayadi, kapillyarlar qon bilan to‘lishadi, qonda qand miqdori kamayadi, alkaloz kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida funksional o‘zgarishlar paydo bo‘ladi.

2-bosqich – qarshilik ko‘rsatish bosqichi. Alkaloz asidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko‘tariladi va buyrak usti bezi qobig‘i shishadi, kortikosteroidlar ko‘plab ajralib chiqadi.

3-bosqich – toliqish bosqichi. Yurak mushaklarida distrofik o‘zgarishlar kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida yarachalar paydo bo‘ladi, ularga nuqtasimon qon quyiladi.

Demak, stress organizmning umumiy moslashuv sindromidir. Unda kuzatiladigan nospetsifik reaksiyalarni G.Selegacha ham tadqiq qilishgan, lekin organizmda kechadigan patofiziologik o‘zgarishlar bilan stress orasida bog‘liqlik darajasiga e’tibor berilmagan. Stress qanday qilib distressga o’tadi? Haddan tashqari umumiy moslashuv sindromi qanday qilib yuzaga keladi? Bu muammolar hozirgi kunda olimlar tomonidan yana o‘rganib kelinmoqda.

G.Sele ta’biri bilan aytganda, odamni yoshligidan «paxtaga o‘rab-chirmash», ya’ni uni muammolardan asrab-avaylash umumiy moslashuv sindromining pasayishiga olib keladi. Bunda stress distressga o‘tishi mumkin. Umuman olganda, hissiyot va stressning o‘zaro ta’sirini chuqur o‘rganish, nafaqat psixologik salomatlikni yaxshilash, balki amaliy psixologiya, sog‘liqni saqlash va ta’lim sohalarida samarali yondashuvlar ishlab chiqish uchun shu nuqtai nazardan qaralganda, stressni boshqarish va hissiy holatlarni nazorat qilish bo‘yicha psixologik intervensiyalar (masalan, kognitiv-harakat terapiyasi, relaksatsiya usullari, mindfulness amaliyotlari) muhim ahamiyat kasb etadi. Bu usullar stressga nisbatan shaxsiy immunitetni mustahkamlab, hissiy barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayni paytda zamonaviy psixologiyada hissiyotlarning neyropsixologik asoslarini o‘rganish orqali inson miyasi va gormonal tizimi bilan stress o‘rtasidagi murakkab aloqalar tobora chuqurroq tahlil qilinmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, hissiyot va stress o‘rtasidagi murakkab munosabatlar inson psixikasining holati, sog‘lom yashash tarzini shakllantirish va jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlarni muvofiqlashtirishda muhim o‘rin tutadi. Bu sohadagi chuqur ilmiy tadqiqotlar nafaqat nazariy bilimlarni boyitadi, balki real hayotda qo‘llaniladigan amaliy strategiyalarni ishlab chiqishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Abu Ali Ibn Sino. Tib qonunlari. I–X jildllar. –T.: – 2000-y.3.
2. Barotov Sh.R. Psixologik xizmat. Darslik. – T.: “Navro‘z” nashriyoti, 2018. – 344 b.4.
3. Turemuratova, Aziza, Rita Kurbanova, and Barno Saidboyeva. "EDUCATIONAL TRADITIONS IN SHAPING THE WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN FOLK PEDAGOGY." *Modern Science and Research* 2.10 (2023): 318-322.
4. Kurbanova, R. J., and B. E. Saidboeva. "MAKTAB VA OILADA ESTETIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING AKSIOLOGIK DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISH." *Inter education & global study* 9 (2024): 114-121.
5. Jarasovna, Kurbanova Rita. "The Role of National Values in Shaping the Aesthetic Worldview of Schoolchildren." *International Journal of Pedagogics* 5.03 (2025): 55-58.
6. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "Program Technology for Choosing an Effective Educational Methodology Based on Modern Pedagogical Research in The Educational System." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 6.02 (2025): 30-33.
7. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "USE OF PEDAGOGICAL METHODS BASED ON THE MODERN EDUCATIONAL PROGRAM TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF EDUCATION." *European International Journal of Pedagogics* 4.06 (2024): 26-33.
8. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "The Role of Modern Education and The Teacher's Pedagogical Skills in The Application of Pedagogical Teaching Methods." *International Journal of Pedagogics* 5.04 (2025): 266-268.
9. Turemuratova, Aziza, Farog‘at Seytmambetova, and Nazokat Masharipova. "psixologik treninglarning uslubiy mummolari va kolloborativ ta‘limda guruh muammolari." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 100-106.
10. Turemuratova, A. B. "TA‘LIMDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA O‘QUVCHIYOSHLARNING KOLLOBORATIV KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI." *Inter education & global study* 3.4 (2025): 242-250.
11. Go‘zal, D., and J. Gulsevar. "OILADA O‘SMIRLAR TARBIYASI." *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH* 2.19 (2023): 41-44.
12. Рейимбаевна, М. В. "ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В РАЗВИТИИ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ У ПОДРОСТКОВ." *Inter education & global study* 8 (2024): 455-461.
13. Turumbetova, Zamira, and Dinara Abdiraxmanova. "INFLUENCE OF THE SOCIAL ENVIRONMENT ON THE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN." *Modern Science and Research* 3.5 (2024): 1196-1199.
14. Turdimuratova, S. B., and N. J. Sagindikova. "PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKA." *Modern Science and Research* 3.7 (2024).