

25-May, 2025-yil

**AFFEKT, STRESS VA DEPRESSIYANING FARQLI XUSUSIYATLARI:
ILMIY ASOSLAR VA PSIXOLOGIK TAHLIL**

Azizova Dinara Rahmiddinovna

Osiyo xalqaro universiteti o‘qituvchisi

Osiyo xalqaro universiteti talabasi

Nazarova Maftuna Anvarovna

Annotatsiya; *Mazkur maqolada affekt, stress va depressiya holatlarining o‘ziga xos xususiyatlari, ularning farqlari va inson ruhiyatiga ta’siri chuqur tahlil qilinadi. Har bir holatning yuzaga kelish sabablari, kechish bosqichlari, natijalari hayotiy va klinik misollar asosida yoritiladi. Shuningdek, ushbu mavzular bo‘yicha tadqiqot olib borgan mashhur olimlarning nazariy yondashuvlariga ham e’tibor qaratiladi.*

Kalit so‘zlar: *affekt, stress, depressiya, psixologik tahlil, emotsional holat, hayotiy misol, olimlar tadqiqotlari*

KIRISH

Inson hayoti davomida turli xil emotsional holatlarni boshdan kechiradi. Ba’zida bu holatlar o‘zining tabiiy kechishi bilan o‘tib ketadi, ba’zida esa ruhiy muvozanatni buzuvchi xavfli jarayonga aylanadi. Jumladan, **affekt, stress va depressiya** inson psixikasiga ta’sir qiluvchi eng muhim uchta salbiy holat hisoblanadi. Bu tushunchalar ko‘pincha bir-biriga chalkash talqin qilinadi, biroq ular turli sabablarga, kechish davomiyligiga va oqibatlarga ega. Shu sababli ularni chuqur tahlil qilish psixolog va pedagoglar uchun ham, keng jamoatchilik uchun ham muhimdir.

Affekt: qisqa, kuchli va boshqarilmaydigan emotsiya

Affekt bu — kutilmagan, kuchli, qisqa davom etadigan emotsional portlash holati bo‘lib, odatda ongli boshqaruvni chetlab o‘tadi. K. Leongard affektni “insonning emotsional portlashi, u ongli faoliyatni vaqtincha so‘ndiradi” deb ta’riflagan. P. Janet affekt holatini dissotsiatsiya bilan bog‘laydi — ya’ni bu holatda shaxs real vaziyatni idrok eta olmaydi.

Masalan: Otasining o‘limi haqida to‘satdan xabar eshitgan inson ho‘ngrab yig‘lab, boshini urib, o‘ziga zarar yetkazishi mumkin. Bu holatda u o‘zini tutolmaydi va atrofdagilarni sezmay qoladi. Bu affektiv portlash bo‘lib, qisqa muddatli, ammo kuchli bo‘ladi.

Affekt holatida:

Ongli nazorat vaqtincha yo‘qoladi

Jismoniy harakatlar keskin kuchayadi

So‘ng afsus, iztirob, hatto hushsizlanish kelib chiqadi

Sud-psixiatriya misoli

25-May, 2025-yil

Kriminologiyada ko‘p jinoyatlar affekt holatida sodir etiladi. Masalan, er turmush o‘rtog‘ini xiyonatda gumon qilib, qasddan yoki ehtiyotsizlik bilan unga tan jarohati yetkazgan. Sudda bu holat affektiv holatda sodir etilgan jinoyat deb baholanishi mumkin.

Stress: tashqi yoki ichki bosimga nisbatan psixofiziologik reaksiya

“Stress” tushunchasini birinchi bo‘lib ilmiy muomalaga Gans Selye (1936) kiritgan. U stressni “organizmning har qanday talabga nisbatan moslashuv reaksiyasi” deb ta’riflagan. U stressni 3 bosqichga bo‘ladi:

1. Signal bosqichi (alarm reaction)
2. Moslashuv bosqichi (resistance)
3. Charchash bosqichi (exhaustion)

Masalan talaba imtihon oldidan bir necha kun davomida uxlamasdan tayyorlanadi, organizmda kortizol darajasi oshadi, yurak urishi tezlashadi, ishtaha yo‘qoladi. Bu holat — psixik stress. Agar u uzoq davom etsa — surunkali stress holatiga aylanib, immunitet pasayishiga olib keladi.

Stress turlari

Eustress (ijobiy): yangi ish boshlash, to‘y, musobaqa oldidan hayajon

Distress (salbiy): qarzlar, ishsizlik, xavfli vaziyat

Psixologik oqibatlar

Konsentratsiya kamayadi

Kayfiyat o‘zgaruvchan bo‘ladi

Vegetativ simptomlar (terlash, yurak urishi) kuchayadi

Depressiya: uzoq davom etuvchi ruhiy tushkunlik

Depressiya — emotsional, motivatsion, kognitiv va jismoniy holatlarni qamrab oluvchi psixik buzilish. A. Beck depressiyani kognitiv buzilishlar natijasi deb hisoblab, depressiv odamlar hayotni salbiy ko‘z bilan idrok qilishlarini ta’kidlaydi. Z. Freyd esa depressiyani “yo‘qotish (sevikli ob‘yektdan, o‘zidan, idealidan)” bilan bog‘lagan. DSM-5 (APA) ga ko‘ra, depressiya quyidagi simptomlar bilan tavsiflanadi (kamida 2 hafta davomida):

Qiziqish va zavq yo‘qoladi

Uyqu va ishtaha buziladi

O‘ziga nisbatan salbiy qarash

Charchoq, o‘zini o‘ldirish fikrlari

Hayotiy misol

Ayol kishi tug‘ruqdan so‘ng hissiy tushkunlikka tushib qoladi: bola bilan aloqa o‘rnata olmaydi, yig‘loqi, doimiy holda charchagan. Bu postnatal depressiya bo‘lishi mumkin. Yoki pensiyaga chiqqan erkak hayotining mazmuni yo‘qolgandek his qiladi, ijtimoiy aloqalar kamayadi — bu senil depressiya.

Depressiya va stress farqi

Stress tashqi sabab bilan bog‘liq va o‘tkinchi bo‘lishi mumkin

Depressiya ichki holat va uzoq davom etadi, tibbiy aralashuv talab qiladi

25-May, 2025-yil

Ko‘rsatkichlar	Affekt	Stress	Depressiya
Davomiylik	Juda qisqa (daqiqqa)	O‘rtacha (kun/hafta)	Uzoq (hafta/oy/yil)
Nazorat	Yo‘q	Qisman mavjud	Kam yoki yo‘q
Tashqi belgi	Jismoniy portlash	Faol harakat/uyg‘oq holat	Passivlik, sustlik
Sabab	Kuchli hissiy zarba	Tashqi bosim	Ichki bo‘shliq, yo‘qotish
Olimlar	K. Leonhard, P. Janet	G. Selye, R. Lazarus	A. Beck, Freud, Ellis

Inson emotsional holatlari — affekt, stress va depressiya — nafaqat psixologik, balki aniq biologik va neyrofiziologik mexanizmlarga ega. Zamonaviy neyropsixologiya bu holatlarning markaziy asab tizimidagi (MAT) aniq markazlar va kimyoviy vositalar orqali boshqarilishini aniqlagan.

1. Affekt va miya faoliyati

Affekt holatlari amigdala va talamus faoliyati bilan bevosita bog‘liq.

Amigdala — qo‘rquv va g‘azab kabi kuchli emotsiyalarni boshqaradi. Prefrontal korteks — affektni nazorat qilish uchun javobgar, lekin affekt holatida ushbu nazorat vaqtincha to‘xtaydi.

Affektli holatda inson "kurash yoki qochish" (fight-or-flight) refleksi bilan harakat qiladi. Masalan: janjal vaqtida odam ongsiz ravishda urib yuborishi mumkin — bu prefrontal korteks tomonidan boshqarilmaydigan affektiv reaksiya.

2. Stress va HPA o‘qi (gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari)

Stress holatida organizmda gipotalamus faollashib, gipofiz beziga signal yuboradi, bu esa buyrak usti bezlarida kortizol ishlab chiqarilishini boshlaydi. Bu tizim HPA o‘qi deb ataladi.

Kortizol — stress gormoni, yurak urishini tezlashtiradi, energiya ta‘minlaydi, ammo doimiy yuqori darajasi immunitetni pasaytiradi. Stress uzoq davom etsa — surunkali stress organizmda kortizolni doimiy yuqori darajada saqlab, yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish va ruhiy muammolarga olib keladi.

Masalan: Doimiy sinovga tayyorgarlik ko‘rayotgan talabanning ko‘ngli ayniydi, ishtahasi yo‘qoladi — bu surunkali kortizol ta’siri natijasidir.

3. Depressiya va neyrokimyoviy o‘zgarishlar

Depressiya holatida miya neyromediatorlari, ya’ni asab hujayralari orasidagi kimyoviy uzatuvchilar darajasi buziladi:

25-May, 2025-yil

Serotonin — baxt va kayfiyatni boshqaradi. Depressiyada bu daraja pasayadi. Dopamin — motivatsiya va zavq hissini boshqaradi. Norepinefrin — diqqat va uyg‘oqlikni tartibga soladi. Neyroimaging tadqiqotlari depressiyaga uchragan insonlarda prefrontal korteks faoliyatining pasayishi va amigdala faoliyatining kuchayishini aniqlagan Masalan: Depressiyaga tushgan bemor hech narsadan zavq olmaydi, hatto ilgari yoqimli bo‘lgan mashg‘ulotlar ham uni qiziqtirmaydi — bu dopamin darajasining pasaygani bilan bog‘liq.

Xulosa. Affekt, stress va depressiya inson ruhiy hayotining muhim, ammo turlicha kechuvchi holatlaridir. Ularni farqlash:diagnostikada (psixologlar va shifokorlar uchun), pedagogik yondashuvda (o‘qituvchi va murabbiylar uchun), huquqiy baholashda (jinoyat ishlari bo‘yicha) zarurdir.

Shuning uchun bu holatlarni erta aniqlash, individual yondashuvni tanlash va zarur hollarda mutaxassis yordamini olish muhim hisoblanadi. Shunday qilib, affekt, stress va depressiyaning yuzaga kelishida markaziy asab tizimining aniq sohalari va biokimyoviy moddalar muhim rol o‘ynaydi. Bu tushunchalar:

Diagnostika (EEG, MRI), Farmakoterapiya (antidepressantlar, anksiolitiklar),
Psixoterapiya (CBT, mindfulness) uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Rahmiddinovna, A. D. (2024). Shaxsni tarbiyalashda psixologik omillar. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 190-195.
2. Rahmiddinovna, a. D. (2024). Ta'lim jarayonining metodlari va shakllari. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 235-241.
3. Rahmiddinovna, A. D. (2025). Emotsional intellektning hayotdagi muvaffaqiyat va professional sohadagi ahamiyati. Yil tadqiqotchisi-2024.
4. Rahmiddinovna, A. D. (2025). Sun'iy intellekt va insoniylik: ijtimoiy psixologik oqibatlar. Pedagogik tadqiqotlar jurnali, 2(2), 181-186.
5. Azizova, D. (2024). Inklyuziv ta'limning psixologik-pedagogik va tashkiliy shartlari. Tibbiyot, pedagogika va texnologiya: nazariya va amaliyot , 2 (9), 543-552.
6. Rahmiddinovna, A. D. (2025). Zamonaviy oilalar rivojining o'ziga xos xususiyatlari. Pedagogik tadqiqotlar jurnali, 3(1), 685-689.
7. Dinara, a. (2024). O'smirlarning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy va psixologik omillar va ularni bartaraf etish. Pedagogik tadqiqotlar jurnali, 2(1), 165-170..
8. Rahmiddinovna, A. D. (2024). O'quvchilarni psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 208-214.
9. Rahmiddinovna, A. D. (2024). Ta'lim texnologiyalarining psixologik asoslari. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 202-207.
10. Rahmiddinovna, A. D. (2024). Iqtidorli bolalar bilan ishlash psixologiyasi. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 248-254.

25-May, 2025-yil

11. Rahmiddinovna, A. D. (2024). O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabatni boshqarish usullari. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 222-228.
12. Rahmiddinovna, A. D. (2024). Pedagogikaning asosiy tushunchalari va tamoyillari. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 229-234.
13. Rahmiddinovna, A. D. (2024). Ta'limda kommunikatsiya va muloqot psixologiyasi. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 242-247.
14. Rahmiddinovna, A. D. (2024). Motivatsiya va ta'lim jarayoni. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 196-201.