

STRESS AND ITS MANAGEMENT METHODS

Amirova Nodira Shamshiyevna

Student of the Psychology PS-23-1 group at Alfraganus University.

Abstract: This article discusses one of the most common psychological conditions in human life - stress and its impact on the human body. It discusses the main causes of stress, its stages, and effective methods for reducing and managing it. The article analyzes the importance of psychological approaches to stress management, a healthy lifestyle, positive thinking, and relaxation. It also shows the role of self-awareness and self-management skills in maintaining a person's mental stability based on scientific sources on the topic. The purpose of this work is to provide a deeper explanation of the state of stress and show practical ways to overcome it.

STRESS VA UNI BOSHQARISH USULLARI

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus Universiteti Psixologiya PS-23-1 guruh talabasi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada inson hayotida keng tarqalgan psixologik holatlardan biri — stress va uning inson organizmiga ta'siri yoritilgan. Unda stressning asosiy sabablari, kechish bosqichlari hamda uni kamaytirish va boshqarishning samarali usullari haqida so'z yuritiladi. Maqolada stressni boshqarishda psixologik yondashuvlar, sog'lom turmush tarzi, ijobiy fikrlash va dam olishning ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, mavzuga oid ilmiy manbalar asosida insonning ruhiy barqarorligini saqlashda o'zini anglash va o'zini boshqarish ko'nikmalarining o'rni ko'rsatib o'tiladi. Ushbu ishning maqsadi — stress holatini chuqurroq tushuntirish va uni yengishda amaliy yordam beruvchi yo'llarni ko'rsatishdir.

Kirish: Inson hayoti davomida turli vaziyatlarga duch keladi, ularning ayrimlari quvonchli bo'lsa, ba'zilarida esa tashvish va zo'riqish holatlari kuzatiladi. Ana shunday ruhiy va jismoniy bosim ostidagi holat stress deb ataladi. Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan tabiiy javob reaksiyasi bo'lib, u insonning psixologik muvozanatini buzadi va umumiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda tezkor hayot tarzi, mehnat bosimi, o'qishdagi yuklama va ijtimoiy muammolar tufayli stress deyarli har bir inson hayotida uchray turadi. Stressning muammosi nafaqat psixologiyada, balki tibbiyot, sotsiologiya va pedagogika kabi boshqa sohalarida ham o'rganilmoqda. Chunki u insonning jismoniy salomatligi, mehnat unumdorligi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli stressni o'z vaqtida aniqlash, uni yengish va boshqarish usullarini bilish har bir shaxs uchun muhim ahamiyatga ega. Mazkur maqolada stressning mohiyati, kelib chiqish sabablari, turlari hamda uni kamaytirishning samarali psixologik usullari tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi — stress holatini to'g'ri anglash, uning oqibatlarini kamaytirish va inson ruhiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdir.

Adabiyotlar tahlili va metodlar: Stress va uni boshqarish masalasi psixologiya fanida keng o'rganilgan mavzulardan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, turli olimlar stressning mohiyatini har xil talqin qilgan, ammo barchasi uning inson organizmiga kuchli psixologik va fiziologik ta'sir ko'rsatishini e'tirof etgan. Kanadalik



fiziolog **Gans Selye** stress nazariyasining asoschisi sifatida tanilgan bo'lib, u stressni organizmning tashqi bosimlarga nisbatan himoya reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Uning "Umumiy moslashuv sindromi" nazariyasi zamonaviy psixologiyada ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Shuningdek, **R. Lazarus** va **S. Folkman** tomonidan ishlab chiqilgan "kognitiv baholash nazariyasi"da stress shaxsning voqealarga subyektiv bahosi bilan bog'liq jarayon sifatida izohlanadi. Ularning fikricha, inson stressni boshqarishda avvalo voqeani qanday qabul qilishi va unga nisbatan qanday munosabatda bo'lishi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Zamonaviy psixologiyada esa stressni kamaytirishning turli usullari — masalan, **autotrening, relaksatsiya mashqlari, meditatsiya, vaqtni to'g'ri rejalashtirish va emotsional qo'llab-quvvatlash tizimlari** keng tavsiya etiladi. Mazkur ishda stressni o'rganishda **tahliliy va taqqoslash metodlaridan** foydalanildi. Adabiyotlar tahlili orqali stressning sabablari, kechish bosqichlari hamda inson ruhiyatiga ta'siri haqidagi ilmiy qarashlar solishtirildi. **Psixologik kuzatuv** va **nazariy tahlil** usullari yordamida stressni kamaytirish bo'yicha samarali yondashuvlar aniqlab chiqildi. Shuningdek, amaliy tajriba asosida insonning o'zini tutishi, hissiyotlarini boshqarish va ijobiy fikrlashning stressni yengishda tutgan o'rni tahlil qilindi.

Natijalar: O'tkazilgan adabiyotlar tahlili va psixologik kuzatuvlar natijasida stress holati inson hayotining deyarli barcha sohalariga ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Stressning uzoq davom etishi insonning jismoniy sog'lig'iga, ruhiy holatiga, mehnat unumdorligiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir qiladi. Ayniqsa, o'quvchi va talabalar, ish bilan band shaxslar hamda katta mas'uliyatni zimmasiga olgan rahbarlarda stress darajasi yuqori bo'lishi kuzatiladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, stressni yengishda **psixologik yondashuv, sog'lom turmush tarzi** va **emotsional muvozanatni saqlash** eng muhim omillardandir. Doimiy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, yetarli uyqu, to'g'ri ovqatlanish, ijobiy fikrlash va o'z vaqtini samarali rejalashtira olish stress darajasini sezilarli kamaytiradi. Bundan tashqari, shaxsning o'z hissiyotlarini anglay olishi, muloqotda ochiqlik va yaqinlar bilan ruhiy qo'llab-quvvatlashni saqlash ham stressni kamaytiruvchi muhim omillar sifatida qayd etildi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, inson o'z fikrlash tarzini ijobiy tomonga o'zgartira olsa, u stress holatiga bardosh bera oladi va muammolarga yanada oqilona yondashadi. Umuman olganda, o'rganilgan ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, stressni to'g'ri boshqarish insonning ruhiy barqarorligi, sog'lom hayot tarzi va ijtimoiy muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy omillardandir.

Muhokama: Stress — inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uni butunlay yo'qotish imkonsiz, biroq boshqarish va kamaytirish mumkin. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, stressning paydo bo'lishi har bir shaxsning individual xususiyatlari, hayot tarzi, ijtimoiy muhit va emotsional barqarorligiga bog'liq. Ba'zi hollarda stress inson faoliyatini rag'batlantiruvchi omil bo'lishi ham mumkin, ya'ni u insonni faolroq, hushyorroq va mas'uliyatliroq harakat qilishga undaydi. Ammo ortiqcha va doimiy stress holati salomatlikka zarar yetkazadi, ruhiy charchoq, depressiya va turli psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaradi. Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, stressni boshqarishning eng samarali yo'li — **insonning o'z holatini anglash va unga ongli tarzda munosabat bildirishidir**. Ya'ni, muammoni rad etish yoki undan qochish emas, balki uni tahlil qilib, oqilona yechim topishga harakat qilish zarur. Shu bilan birga, **autotrening, meditatsiya, nafas mashqlari** kabi psixologik usullar stressni kamaytirishda ijobiy natija beradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash — yaqin insonlar bilan muloqot,



do'stlar, oila a'zolari yoki hamkasblar bilan fikr almashish — stressni yengishda katta ahamiyatga ega. Inson o'z muammosini yolg'iz hal etishga urinmasdan, boshqalar bilan suhbatlashganda, ruhiy yengillik seziladi. Bundan tashqari, **sog'lom turmush tarzi** — muntazam jismoniy faollik, sifatli uyqu, to'g'ri ovqatlanish va mehnat-dam olish muvozanatini saqlash ham stressga qarshi tabiiy himoya vositasidir. Bu omillar inson tanasida endorfinlar — “baxt gormonlari” ishlab chiqilishini rag'batlantirib, kayfiyatni ko'taradi va ruhiy muvozanatni tiklaydi. Demak, muhokama jarayonida shuni aytish mumkinki, stressni boshqarish bu faqat psixologik muammo emas, balki **insonning hayotga, vaqtga va o'ziga bo'lgan munosabatini to'g'rilash** jarayonidir. Har kim stressni yengishda o'ziga mos usullarni tanlashi, o'zini anglash va hissiyotlarini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishi zarur. Faqat shundagina inson ruhiy barqarorlikka erishib, zamonaviy hayot bosimlariga bardosh bera oladi.

Xulosa: Stress — inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uni butunlay yo'qotish mumkin emas, ammo boshqarish va kamaytirish mumkin. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, stressni yengishda ijobiy fikrlash, sog'lom turmush tarzi, vaqtini to'g'ri taqsimlash va emotsional muvozanatni saqlash muhim ahamiyatga ega. Inson o'z hissiyotlarini anglay olgan holda stressga nisbatan ongli yondashsa, u ruhiy barqarorlikni saqlab, hayot sifatini yaxshilashi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abduqodirova, M. (2018). *Stress psixologiyasi va uni yengish yo'llari*. Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti.
2. Akramova, D. (2020). *Shaxs psixologiyasi va stress holatlari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
3. Bobomurodov, I. (2021). *Psixologik barqarorlik va stressni boshqarish texnologiyalari*. Toshkent: “Yangi asr avlodi” nashriyoti.
4. G'afurova, N. (2019). *Stress va emotsional boshqaruv asoslari*. Toshkent: “Ilm ziyo” nashriyoti.
5. Ismoilova, Z. (2022). *Stress omillari va ularni kamaytirish yo'llari*. Toshkent: “Innovatsiya” nashriyoti.
6. Karimova, N. (2017). *Umumiy psixologiya: inson faoliyati va hissiy holatlar*. Toshkent: “O'qituvchi” nashriyoti.
7. Qodirov, S. (2020). *Stress va motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlik*. Toshkent: “Universitet” nashriyoti.
8. Raximova, D. (2021). *Stressni kamaytirishning zamonaviy psixologik usullari*. Toshkent: “Sharq” nashriyoti.
9. Shomurodova, G. (2019). *Shaxsning emotsional holati va stressga qarshi kurashish usullari*. Toshkent: “Ilm va taraqqiyot” nashriyoti.
10. Yusupova, Z. (2022). *Stressni boshqarish: psixologik va fiziologik yondashuvlar*. Toshkent: “O'zbekiston” nashriyoti.