

**STRESS VA UNI BOSHQARISH USULLARI HAMDA
PSIXOLOGIK SALOMATLIK**

Rashidova Zulayho Dilshod qizi

Ibodullayeva Sabina Sunnatillo qizi

Akmalova Sevinch San'atjon qizi

Navoiy Innovatsiyalar Universiteti

Biologiya kunduzgi ta'lim yo'nalishi talabalari

Annotatsiya: *Inson hayoti davomida turli xil tashqi va ichki omillar ta'sirida stress holatlari yuzaga keladi. Ushbu maqolada stress tushunchasi, uning psixologik va fiziologik xususiyatlari, shuningdek, inson organizmiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri haqida batafsil tahlil qilinadi. Bugungi kunda stress jamiyatning barcha qatlamlarida uchrab, yoshlar, ishchi-xizmatchilar, talaba hatto bolalarning ham psixologik holatiga ta'sir etmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq davom etuvchi yoki kuchli kuchli stress insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning oqibatlarida depressiya, tashvish buzilishlari, asab tizimida yurak-qon tomir kasalliklari, immunitetning susayishi kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Shu bois stressni yengillashtirish va uni boshqarish usullarini o'rganish nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Mazkur maqolada stressni kamaytirish va psixologik salomatlikni mustahkamlashda qo'llaniladigan samarali usullar- jismoniy mashqlar, meditatsiya, autogen mashqlar, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, sog'lom turmush tarzi, ijobiy fikrlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi jihatlar tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *Stress, psixologik salomatlik, meditatsiya, autogen mashqlar, stressni boshqarish usullari, jismoniy faollik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzi.*

Kirish: *Insoniyat tarixida turli davrlarda odamlarning turmush tarzi, faoliyati va muhit sharoitlari doimo stress bilan bog'liq bo'lgan. Stress- bu*



organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga (stressorlarga) javoban ko'rsatadigan fiziologik va psixologik reaksiyasi bo'lib, qisqa muddatli bo'lsa, insonning moslashuvchanligini, faoliyat samaradorligini oshiradi. Biroq surunkali va kuchli stress inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diradi. Bugungi globallashuv davrida texnologik taraqqiyot, axborot oqimining ko'pligi, raqobat kuchayishi, iqtisodiy va ijtimoiy bosimlar odamlarning ruhiy holatini izdan chiqaruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'lmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, surunkali stress yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak muammolari, asab tizimi buzilishlari, immunitetning pasayishi va uyqusizlikka olib kelishi mumkin, Psixologik tomondan esa stress, depressiya, tashvish buzilishlari, agressivlik, ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari kabi muammolarni yuzaga keltiradi. Shu sababli stressni boshqarish usullarini o'rganish va ularni kundalik hayotda qo'llash insonning umumiy salomatligi va hayot sifatini yaxshilashda kata ahamiyat kasb etadi. Psixologik salomatlik- bu insonning ichki xotirjamligi, o'zini anglash darajasi, muammolarga bardosh bera olish va hayotdan ijobiy zavq olish qobiliyatidir. Bu salomatlik turi umumiy sog'liqning ajralmas qismi bo'lib, insonning ishlashga, o'rganishga va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishga tayyorligini belgilab beradi.

Stress holatidan chiqish uchun turli xil ilmiy asoslangan yondashuvlar mavjud: 1. Meditatsiya va ichki xotirjamlikni rivojlantirish;

2. Kun tartibini to'g'ri tashkil qilish;
3. Axborotlardan dam olish;
4. Ijtimoiy munosabatlar va mehr;
5. Ijodiy faoliyat va o'zini ifoda etish;
6. Yordam so'rash madaniyati.

Stress va uni boshqarish mexanizmlarini o'rganishda jahon tajribasida psixologik barqarorlik, emotsional intellekt va psixologik chidamlilik tushunchalari asosiy nazariy yondashuv sifatida shakllanmoqda. Stressni yengillashtirishda turli xil metodlar mavjud. Ular orasida meditatsiya, autogen mashqlar, nafas olish texnikalari, yoga, sport va jismoniy faollik, san'at terapiyasi kabi usullar keng qo'llaniladi. Bundan tashqari, vaqtni samarali boshqarish, o'ziga ijobiy ruhiy



munosabat shakllantirish, sog'lom turmush tarziga amal qilish ham stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu usullar tana va ongni bir vaqtda bo'shashtirish, nerv tizimini tinchlantirish, diqqatni jamlashda samara ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, oila, do'stlar va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash insonning ruhiy barqarorligi uchun katta ahamiyatga ega.

Stress holatidan qutulish yoki uning zararini minimallashtirish uchun rejalashtirish va vaqtni to'g'ri taqsimlashni yo'lga qo'yish lozim hisoblanadi. Stress sharoitida inson organizmi bir necha muhim ko'rsatkichlar asosida sinovdan o'tadi: immunitet, moddalar almashinuvi, gormonal muvozanat, kognitiv jarayonlar va emotsional stabillik. Agar ushbu jarayinlar uzliksiz bosim ostida ishlasa, turli kasalliklar, depressiya va boshqa ruhiy buzilishlar rivojlanishi xavfi ortadi. Shu bois jismoniy sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish; doimiy ravishda tibbiy ko'riklardan o'tish; ijtimoiy faol bo'lish; ma'naviy ehtiyojlarni qondirish kabilar stressni oldini olishda eng samarali choralardan hisoblanadi.

Demak, stressni boshqarish insonning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlash, hayot sifatini yaxshilash hamda mehnat samaradorligini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu bois stressni yengillashtirish usullarini keng targ'ib qilish va yoshlarni ularga o'rgatish jamiyatning sog'lom rivojlanishi uchun dolzarb masaladir. Psixologik stress insonning kognitiv jarayonlariga ham jiddiy ta'sir o'tkazadi. U, avvalo, e'tibor va xotirani susaytiradi, fikrlash jarayonini toraytiradi. Ba'zi holatlarda yuqori stress natijasida odamlar hissiy iztirob tufayli to'g'ri va mantiqiy qaror qabul qilishdan ojiz bo'lib qoladi.

Xulosa. Demak, stressni yengillashtirish usullarini keng targ'ib qilish va yoshlarni ularga o'rgatish jamiyatning sog'lom rivojlanishi uchun dolzarb masaladir. Xulosa qilib aytganda, stress bu inson organizmi va psixikasining majburiy va universal javob shakli bo'lsa-da, uning intensivligi, ta'sir doirasi va oqibatlari individual, sotsial va ekologik omillar bilan uzviy bog'liq. Stress inson faoliyatining barcha bosqichlariga ta'sir ko'rsatadigan kompleks psixofiziologik hodisadir. Kelgusida stressni boshqarish mexanizmlarini yanada mukammallashtirish, individual psixologik profilaktika dasturlarini ishlab chiqarish



va global miqyosda stress manbalarining psixosotsiologik tadqiqotlarini chuqurlashtirish stressni samarali boshqarish bo'yicha strategik yo'nalish bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'ulomov S., Psixologik salomatlik asoslari, Toshkent: TDPU, 2021.
2. Erkaev N., Ruhiy salomatlik va tarbiya masalalari, Samarqand: Zarafshon, 2020.
3. Jon Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are, New York: Hyperion, 2005.
4. American Psychological Association, Stress Management Strategies, www.apa.org; World Health Organization, Mental Health and Well-being, Geneva, 2022.
5. Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon Qizi TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI YENGISH // YOPA. 2025. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/talabalarda-psixologik-stressni-yengish> (дата обращения: 02.04.2025).
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company