

STRESSNI BOSHQARISHNING SAMARALI USULLARI

O'zMU Jizzax filiali Psixologiyasi kafedrası o'qituvchisi

Samatova Nigora Davlataliyevna

O'zMU Jizzax filiali Oila psixologiyasi yo'nalishi

*4-bosqich talabasi **Hamraboyeva Sevinch***

O'zMU Jizzax filiali Oila psixologiyasi yo'nalishi

*4-bosqich talabalari **Anarboyeva Maftuna***

Annotatsiya. Ushbu maqolada stressni boshqarishning turli samarali usullari, jumladan, nafas olish texnikalari, jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, meditatsiya va psixologik metodlar batafsil ko'rib chiqilgan. Stressning inson ruhiy va jismoniy holatiga ta'siri tahlil etilib, uning oldini olish va kamaytirish yo'llari tushuntiriladi. Matn zamonaviy hayot sharoitida stressga qarshi kurashish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimligini ta'kidlaydi hamda o'quvchi va mutaxassislariga foydali tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: Stress, stressni boshqarish, nafas olish texnikalari, jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, vaqtni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, meditatsiya, psixologik usullar, ruhiy barqarorlik, kognitiv-behaviorial terapiya, motivatsiya, ruhiy salomatlik, stressga chidamlilik.

Abstract. This article examines in detail various effective methods of stress management, including breathing techniques, physical activity, healthy eating, proper time management, social support, meditation, and psychological techniques. The impact of stress on a person's mental and physical state is analyzed, and ways to prevent and reduce it are explained. The text emphasizes the importance of developing stress coping skills in modern life and provides useful recommendations for readers and professionals.

Keywords: Stress, stress management, breathing techniques, physical activity, healthy eating, time management, social support, meditation, psychological techniques, mental stability, cognitive-behavioral therapy, motivation, mental health, stress tolerance.

Аннотация. В данной статье подробно рассматриваются различные эффективные методы управления стрессом, включая дыхательные техники, физическую активность, здоровое питание, правильное управление временем, социальную поддержку, медитацию и психологические техники. Анализируется влияние стресса на психическое и физическое состояние человека, объясняются способы его предотвращения и снижения. В тексте подчеркивается важность развития навыков преодоления стресса в современной жизни и даются полезные рекомендации для читателей и специалистов.

Ключевые слова: Стресс, управление стрессом, дыхательные техники, физическая активность, здоровое питание, управление временем, социальная поддержка, медитация, психологические техники, психическая устойчивость, когнитивно-поведенческая терапия, мотивация, психическое здоровье, устойчивость к стрессу.

Kirish. Zamonaviy hayotning tezkor va murakkab sharoitlarida insonlar ko‘pincha stressga duch keladi. Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki salbiy ta’sirlarga javobi bo‘lib, u uzoq davom etganda jismoniy va ruhiy salomatlikka zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun stressni boshqarish va unga qarshi samarali kurashish usullarini bilish har bir inson uchun dolzarb va zarurdir. Ushbu matnda stressni kamaytirish va boshqarishning turli samarali yo‘llari, usullari hamda texnikalari haqida so‘z boradi.

Asosiy qism. Stress zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo‘lib, u insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta’sir qiluvchi kuchli omillardandir. Har bir inson turli vaziyatlarda stressni boshdan kechiradi, ammo uni nazorat qilish va samarali boshqarish qobiliyati hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Stressni boshqarish uchun bir nechta samarali usullar mavjud bo‘lib, ularni muntazam qo‘llash insonning psixologik barqarorligini saqlashga yordam beradi. Avvalo, nafas olish texnikalari stressni kamaytirishda eng oddiy va samarali yo‘l hisoblanadi. Sekin va chuqur nafas olish organizmda tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatib, asab tizimini bo‘shashtiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Shu bilan birga, jismoniy faollik ham stressni kamaytirishning muhim vositasidir. Yurish, yugurish, yoga yoki boshqa sport turlari endorfinlar darajasini oshirib, insonni ruhiy jihatdan kuchaytiradi. Uyg‘un ovqatlanish ham stressni boshqarishda katta rol o‘ynaydi, chunki ratsiondagi foydali moddalar organizmning umumiy holatini yaxshilaydi.

Shuningdek, stressni boshqarish uchun vaqtini to‘g‘ri taqsimlash va mehnat bilan dam olish muvozanatini saqlash zarur. Mehnat jarayonida ortiqcha yuklamalar va uzoq vaqt davomida dam olmaslik stressning kuchayishiga olib keladi. Bu muammoni hal qilish uchun kun rejasi tuzish va unga amal qilish, ish vaqtidan tashqari o‘ziga vaqt ajratish lozim. Shaxsiy munosabatlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham stressga qarshi kurashishda katta ahamiyatga ega. Do‘stlar, oila a‘zolari bilan samimiy suhbatlashish inson ruhiyatini yengillashtiradi va muammolarni yengib o‘tishga yordam beradi. Bundan tashqari, psixologik mashg‘ulotlar va meditatsiya stressni boshqarishda qo‘llaniladigan samarali usullardandir. Meditatsiya ongni tinchlantirish, fikrlarni tozalash va stressdan xoli bo‘lish imkonini beradi.

Zamonaviy psixologiyada stressni boshqarish uchun kognitiv-behavorial terapiya usullari ham keng qo‘llaniladi, u insonning salbiy fikrlarini ijobiy fikrlashga almashtirishga yo‘naltirilgan. Shuningdek, o‘z-o‘zini rivojlantirish va motivatsiya

usullari stressga chidamlilikni oshiradi. Stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun shaxsiy kundalik yuritish, o'z holatini tahlil qilish va ijobiy o'zgarishlar kiritish juda muhimdir. Natijada, stressga qarshi samarali kurashish nafaqat ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi, balki hayot sifatini oshiradi, ish va oila hayotida muvaffaqiyatlarga erishishga imkon yaratadi. Shu bois har bir inson o'zining stressga qarshi kurashish usullarini topishi va ularni muntazam ravishda qo'llashi zarur.

Xulosa. Stress zamonaviy inson hayotida keng tarqalgan muammo bo'lib, uni boshqarish uchun turli samarali usullar mavjud. Nafas olish mashqlari, jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, meditatsiya va psixologik metodlar stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu usullarni muntazam qo'llash inson ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilashga, stressga chidamlilikni oshirishga hamda hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shuning uchun har bir inson stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga e'tibor qaratishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziev E. "Umumiy psixologiya", 1 –kitob, Toshkent, 2004-yil;
2. Саматова, Н., & Абдурасулова, С. (2023). Психологическая связь и межличностный конфликт в педагогическом общении. Информатика и инженерные технологии, 1(1), 433-434.
3. Саматова, Н., & Намуратова, М. (2023). Psixologiyada shaxs muammosi. Информатика и инженерные технологии, 1(2), 408-413.
4. Саматова, Н., & Субхиддинов, С. (2023). Проблема образа «Я» и самооценки личности. Информатика и инженерные технологии, 1(1), 435-437.
5. Samatova, N., & Sufxiddinov, S. (2024). TAFAKKURNING BILISH JARAYONLARI TIZIMIDAGI O 'RNI. International Journal of scientific and Applied Research, 1(3), 296-300.
6. Samatova, N. (2024). OILADA ZO'RAVONLIK. International Journal of scientific and Applied Research, 1(3), 356-358.
7. Samatova, N., & Abdurasulova, S. (2024). AGRISSIV XATTI-HARAKATLAR VA MAKTABLARDAGI ZO 'RAVONLIK. International Journal of scientific and Applied Research, 1(3), 300-303.
8. Davlataliyevna, S. N., & Ulug'bekovna, N. M. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR XOTIRASINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY OMILLARI. IMRAS, 7(6), 95-97.
9. Davlataliyevna, S. N., & Ulug'bekovna, N. M. (2024). HUMAN PSYCHOLOGY AND ITS ROLE IN ETHNIC SOCIETY. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 11(06), 36-39.
10. Саматова, Н., & Субхиддинов, С. (2023). Проблема образа «Я» и самооценки личности. Информатика и инженерные технологии, 1(1), 435-437.

11. Hakimova, S. (2023). Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar oniga ta'siri. Zamonaviy psixologiya, pedagogikada fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi: muammolari va yechimlari.
12. Davlataliyevna, S. N. (2022). Umumiy psixologiya va turli xil psixologik amaliyotlar. Scientific Impulse, 1(5), 820-822.
13. Madinabonu Ulug'bek-qizi, N. (2024). AYOLLARGA NISBATAN QO'LLANILADIGAN ZO'RAVONLIK. JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY, 7(6), 21-27.
14. Nigora, S., Ilmira, Y., & Zulxumor, X. (2023). TORTINCHOQLIK VA UNING PSIXOLOGIK SABABLARI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 323-326.
15. Nigora, S., & Munisa, O. K. (2023). SHAXSLARARO MULOQOTDA UCHRAYDIGAN QIYINCHILIKLAR. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 327-330.
16. Samatova, N., Nuraliyeva, S., & Salayeva, M. (2025). SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA MANIPULYATSIYANING IJOBIY VA SALBIY TOMONLARI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15545378>. *Journal of International science networks*, 1(5), 71-75.
17. Samatova, N., & Xamraqulova, M. (2025). BOSHQARUV JARAYONIDA MANIPULYATSIYANING MOHIYATI VA USULLARI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15554359>. *Journal of International science networks*, 1(5), 81-83.
18. Samatova, N., Sufxiddinov, S., & Sottiyeva, Y. (2025). QARINDOSHLIK ALOQALARIDA MANIPULYATIV MUNOSABATLARNING TA'SIRI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15545245>. *Journal of International science networks*, 1(5), 67-70.
19. Samatova, N., Miyzamov, Z., & Pirimov, G. A. (2025). BOZOR MUNOSABATLARIDA MANIPULYATIV ALOQALAR: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15542780>. *Journal of International science networks*, 1(5), 376-379.

Internet ma'limotlari

1. <http://ziyonet.uz>;
2. <http://psychol.ras.ru>;
3. <https://toshkent-vil.adliya.uz/uz/news/detail.php?ID=53301>;