



STRESS VA UNI BOSHQARISH USULLARI

Raximova Madina Alisherovna

Xorazm viloyati Urganch shahar 22-son maktab amaliyotchi psixologi

Ro'zmetova Nazokat Madrimovna

Xorazm viloyati Bog'ot tumani 8-son maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada stress tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, inson organizmi va psixikasiga ta'siri, stress turlari hamda uni boshqarishning samarali usullari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, kundalik hayotda stressni kamaytirish va oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Maqola psixologiya, pedagogika va sog'lom turmush tarzi yo'nalishlarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar hamda keng kitobxonlar ommasi uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: Stress, psixologik bosim, distress, eustress, emotsional holat, stressni boshqarish, relaksatsiya, autogen mashqlar, psixogiyena, moslashuv.

Kirish. Hozirgi globallashuv davrida inson hayoti tezkorlik, raqobat va turli xil bosimlar bilan chambarchas bog'liq. Bu esa o'z navbatida stress holatlarining keng tarqalishiga olib kelmoqda. Stress nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli stressni o'rganish, uning sabablarini aniqlash va samarali boshqarish usullarini ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Stress tushunchasi ilk bor kanadalik olim Gans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday tashqi yoki ichki ta'sirlariga nisbatan umumiy javob reaksiyasi sifatida izohlagan.

Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki omillarga moslashuv reaksiyasi bo'lib, u psixologik va fiziologik o'zgarishlar bilan namoyon bo'ladi.

Stress quyidagi xususiyatlarga ega: organizmning himoya mexanizmi hisoblanadi, qisqa va uzoq muddatli stressga bo'linadi. Qisqa muddatli stress ijobiy stress deb nomlanadi. Bu insonni faoliyatga undovchi, motivatsiyani oshiruvchi stress hisoblanadi. Qisqa muddatli stress tez o'tib ketadi va ko'pincha xavf tug'dirmaydi.

Uzoq muddatli stress bo'lsa salbiy stress deb nomlanib, bu inson salomatligiga zarar yetkazuvchi, ruhiy tushkunlikka olib keluvchi stressdir.

Stressni bir necha bosqichlarga bo'lib o'rganamiz. Signal bosqichi – organizm xavfni sezadi. Moslashuv bosqichi – organizm qarshilik ko'rsatadi. Charchash bosqichi – uzoq stress natijasida kuchlar tugaydi.

Stressni yuzaga keltiruvchi omillar quyidagilardan iborat:

Tashqi omillar: Ishdagi bosim, Moliyaviy muammolar, Oila ichidagi kelishmovchiliklar, O'qishdagi qiyinchiliklar.

Ichki omillar: Perfeksionizm, Past o'z-o'zini baholash, Salbiy fikrlash, Qo'rquv va xavotir hisoblanadi. Stress inson salomatligiga, jismoniy, psixologik va ijtimoiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy ta'siri; Bosh og'rig'I, Qon bosimining oshishi, Uyqusizlik va Immunitetning pasayishi.

Psixologik ta'siri; Depressiya, Bezovtalik, Asabiylik, Diqqatning pasayishi.



Date: 18 May 2026

Ijtimoiy ta'siri; Munosabatlarning yomonlashuvi, Ish samaradorligining pasayishi, Ijtimoiy ajralish. Bularni oldini olish uchun

Stressni boshqarish usullarini o'rganish kerak, bu insonning stressga bo'lgan munosabatini o'zgartirish va uni kamaytirishi mumkin.

1. Psixologik usullar; Ijobiy fikrlashni rivojlantirish, muammoga boshqacha yondashish, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari

2. Relaksatsiya usullari; Nafas mashqlari. Meditatsiya . Yoga

3. Jismoniy faoliyat; Sport bilan shug'ullanish, yurish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish

4. Vaqtni boshqarish; Rejalashtirish, ustuvor vazifalarni belgilash, dam olishni tashkil etish.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash; Do'stlar bilan muloqot .Oila bilan yaqinlik. Psixologik maslahat.

Stressli jarayonlar faqat kattalarga xos emas yoshlar ham bunday holatlarga tushib turishadi. Ularni stressli holatga tushishining asosiy sabablaridan biri deb shularni olishimiz mumkinki Masalan; imtihonlarda past baho olishi, kasb tanlashdagi ikkilanishlar, oilaviy bosimlar, tengdoshlarining salbiy va ijobiy ta'siri.

Psixologik tavsiyalar:

- O'ziga ishonchni oshirish
- Rejalashtirishni o'rganish
- Dam olishni unutmaslik
- Muammolarni muhokama qilish

Xulosa: Stress zamonaviy jamiyatning ajralmas qismi bo'lib, u inson hayotiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressni to'g'ri boshqarish orqali uning salbiy oqibatlarini kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash mumkin. Har bir inson stressga nisbatan individual yondashuvni tanlashi zarur. Sog'lom turmush tarzi, psixologik barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni kamaytirishda muhim omillardir.

Конец формы

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lazarus R.S. "Stress and Emotion" – Springer, 1999.
2. G'oziev E. "Psixologiya" – Toshkent, 2002.
3. Karimova V.M. "Ijtimoiy psixologiya" – Toshkent, 2010.
4. Nurkova V.V. "Psixologiya stressa" – Moskva, 2015.

