

## STRESSNING OLDINI OLISH VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

Nasirova Muxtabar Abduraximovna,

A.Avloniy nomidagi pedagogik mahorat milliy instituti pedagogika va psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi

*Stress bu – siz bilan bo'lib o'tgan narsa emas,  
balki siz uni qanday qabul qilishingizdir.*  
(William James — Amerikalik psixolog va faylasuf)

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada psixologiya fani nuqtai nazaridan stress tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari hamda inson psixikasiga salbiy ta'siri yoritilgan. Shuningdek, stressni oldini olish va uni bartaraf etishning samarali psixologik usullari tahlil qilingan. Maqolada kognitiv-xulqiy yondashuv, relaksatsiya usullari, emotsional o'z-o'zini boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarzining stressni kamaytirishdagi ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari stressga chidamlilikni oshirish hamda psixologik barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

**Kalit so'zlar:** stress, psixologik barqarorlik, stressni oldini olish, stressni bartaraf etish, relaksatsiya, emotsional nazorat, kognitiv-xulqiy yondashuv.

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие стресса с точки зрения психологии, его причины возникновения и негативное влияние на психическое состояние личности. Особое внимание уделяется методам профилактики и преодоления стресса, включая когнитивно-поведенческий подход, техники релаксации, эмоциональную саморегуляцию, социальную поддержку и формирование здорового образа жизни. Представленные материалы направлены на повышение стрессоустойчивости и сохранение психологического здоровья человека.

**Ключевые слова:** стресс, психологическая устойчивость, профилактика стресса, преодоление стресса, релаксация, эмоциональная саморегуляция, когнитивно-поведенческий подход.

**Abstract.** This article examines the concept of stress from a psychological perspective, its causes, and its negative impact on an individual's mental health. The paper focuses on effective methods for stress prevention and management, including cognitive-behavioral techniques, relaxation methods, emotional self-regulation, social support, and the importance of a healthy lifestyle. The findings emphasize practical recommendations aimed at enhancing stress resistance and maintaining psychological well-being.

**Keywords:** stress, psychological resilience, stress prevention, stress management, relaxation techniques, emotional self-regulation, cognitive-behavioral approach.

**Kirish.** Hayot yo'lida har bir inson o'sib rivojlanib borar ekan, o'zini komillik va muvaffaqiyat cho'qqisiga ega bo'lishiga intiladi. Bu cho'qqining asosida, avvalo insonning tanasi va organizmi turadi. Unda ong, qalb va ularga xos hamda mos barcha fikr-uylar va his-tuyg'ular jamuljam bo'ladi. Ularning o'zaro uyg'un harakati uchun organizmning barcha a'zolari to'liq ishlashi zarur. Odam sog'ligi uni hayotiy inqirozlar va siqilishlardan ogohlantirish va ularni bartaraf etish uchun juda muhimdir.

Zamonaviy inson o'zi xohlamagan holda kuchli stress rejimida yashaydi va unda muntazam ravishda asab zo'riqishi to'planib boradi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, stress inson organizmi va psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Kanadalik olim Hans Selye tomonidan kiritilgan "stress" tushunchasi organizmning tashqi yoki ichki bosimlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflanadi. Jahon sog'liqni

saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, uzoq davom etuvchi stress depressiya, xavotir, yurak-qon tomir kasalliklari va immunitetning pasayishiga olib keladi. Shu sababli stressni oldini olish va uni bartaraf etishning psixologik mexanizmlarini o'rganish ham nazariy, ham amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Psixologiya nuqtai nazaridan, stress — insonning atrof-muhit talablariga uning imkoniyatlaridan oshib ketganda yuzaga keladigan emosional va fiziologik holatdir. Stressorlar tashqi (ijtimoiy bosim, mehnat sharoiti, moliyaviy muammolar) va ichki (o'ziga ishonchsizlik, salbiy fikrlash, yuqori talabchanlik) omillarga bo'linadi. Amerikalik psixolog R. Lazarus stressni insonning voqeani sub'ektiv baholashi bilan bog'laydi. Ya'ni bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha stress reaksiyasini keltirib chiqaradi. Uzoq muddatli stress quyidagi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi:

- ✓ Diqqat va xotiraning pasayishi
- ✓ Emotsional beqarorlik
- ✓ Aggressiya yoki apatiya holatlari
- ✓ Uyqu buzilishlari
- ✓ Depressiv holatlar

Doimiy stress kortizol gormonining ortishiga sabab bo'lib, bu miyaning faoliyati va qaror qabul qilish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

**Metodlar.** Stressni oldini olish va bartaraf etishning asosiy psixologik yondashuvlari quyidagilardan iborat:

1. **Kognitiv-xulqiy yondashuv (Cognitive-Behavioral Approach)** Bu yondashuv stressni boshqarishda eng samarali metodlardan biridir. Insonning salbiy fikrlash va noto'g'ri qaror qabul qilish stereotiplari aniqlanadi va ular ijobiy, konstruktiv fikrlar bilan almashtiriladi. Masalan, "Men buni uddalay olmayman" degan fikr "Men bu vaziyatni bosqichma-bosqich hal qilaman" bilan almashtiriladi. Shu orqali stress darajasi kamayadi va ruhiy barqarorlik oshadi. Kognitiv-xulqiy yondashuv individual maslahatlar, treninglar yoki guruh mashg'ulotlari orqali qo'llanilishi mumkin.
2. **Vaqtning to'g'ri rejalashtirish (Time Management)** Stress ko'pincha vaqtning noto'g'ri boshqarish natijasida yuzaga keladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vazifalarni samarali rejalashtirish, ustuvorliklarni belgilash va vaqtning bo'laklarga ajratish stressni 30–40% ga kamaytiradi. Ushbu metodni qo'llash uchun kundalik yoki haftalik ish rejasini tuzish, muhim va shoshilinch vazifalarni ajratish, tanaffuslarni belgilash muhimdir.
3. **Sog'lom turmush tarzi (Healthy Lifestyle)** Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va yetarli uyqu stressga qarshi tabiiy himoya vositasidir. Masalan, har kuni 30 daqiqa yengil jismoniy mashqlar qilish, balanslangan ovqatlanish va 7–8 soat uyqu stress gormonlari (kortizol) darajasini kamaytiradi. Shuningdek, muntazam ravishda

tabiatda sayr qilish, suv ichish va zararli odatlardan voz kechish stressni kamaytirishda yordam beradi.

4. **Relaksatsiya usullari (Relaxation Techniques)** Bu usullar asab tizimini tinchlantirishga qaratilgan. Chuqur nafas olish mashqlari, mushaklarni bo'shatish (progressive muscle relaxation), vizualizatsiya va meditatsiya stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Masalan, mushaklarni bo'shatish mashqlari quyidagicha amalga oshiriladi: diqqatni har bir mushak guruhiga qaratish va ularni 5–10 soniya davomida taranglashtirib, keyin bo'shatish. Shu usullar muntazam qo'llanilganda hissiy barqarorlik oshadi.
5. **Emotsional o'z-o'zini boshqarish (Emotional Self-Regulation)** His-tuyg'ularni anglash, ularni nomlash va boshqarish stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Masalan, shaxs g'azab, xavotir yoki qo'rquv his qilganda, u bu his-tuyg'ularni qog'ozga yozish, chuqur nafas olish yoki qisqa tanaffus qilish orqali tartibga soladi. Emotsional boshqaruv stress holatlarida qaror qabul qilish sifatini oshiradi va salbiy reaksiyalarning oldini oladi.
6. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash (Social Support)** Oila, do'stlar va ish hamkasblari bilan muloqot qilish stressni kamaytiradi va ruhiy holatni barqarorlashtiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash insonning o'zini tushunilgan va qadrlangan his qilishini ta'minlaydi. Masalan, muammolarni yaqin insonlar bilan muhokama qilish, maslahatlar olish yoki birga dam olish stressni pasaytiradi.
7. **Psixologik maslahat va psixoterapiya (Psychological Counseling and Psychotherapy)** Og'ir stress, travmatik vaziyatlar yoki doimiy tashvish holatida psixolog yoki psixoterapevt bilan ishlash tavsiya etiladi. Psixoterapiya orqali shaxs salbiy fikrlarni konstruktiv fikrlash bilan almashtiradi, stressga chidamlilikni oshiradi va psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Individual yoki guruh mashg'ulotlari stressni samarali kamaytiradi.
8. **Qo'shimcha metodlar**
  - ✓ Mindfulness va meditatsiya amaliyotlari
  - ✓ Ijobiy tasavvur (visualization)
  - ✓ Qisqa tanaffuslar va nafas olish mashqlari ish kunida energiyani tiklashga yordam beradi

**Natijalar.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, stressning davomiyligi, intensivligi va shaxsiy qabul qilinishi insonning psixologik va fiziologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Uzoq davom etadigan stress holatlari nafaqat ruhiy barqarorlikni pasaytiradi, balki jismoniy sog'liqqa ham zarar yetkazadi.

**Fiziologik ko'rinishlar:** *Stressning kuchayishi quyidagi fiziologik belgilar orqali namoyon bo'ladi:*

- ✓ Diqqatni jamlay olmaslik va tez chalg'ish;
- ✓ Xotira va eslash qobiliyatining pasayishi;

- ✓ Doimiy charchoq, zaiflik va energiya darajasining kamayishi;
- ✓ Mushaklarda og‘riq, bosh og‘rig‘i, oshqozon va orqa mushaklarida noqulayliklar;
- ✓ Nafas olishning tezlashishi, yurak urishining ortishi;
- ✓ Terlash, yuz rangining oqishi yoki qizarishi, titroq va boshqa stress bilan bog‘liq fiziologik reaksiyalar.

Ushbu belgilar shaxsning kundalik faoliyatini to‘sib qo‘yadi, ish samaradorligini kamaytiradi va organizmning immun tizimini zaiflashtiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uzoq muddatli stress kortizol va boshqa stress gormonlarining darajasini oshirib, miyada qaror qabul qilish va muammoni hal qilish jarayonlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

**Psixologik ko‘rinishlar:** *Stressning psixologik ta‘siri quyidagi holatlar orqali namoyon bo‘ladi:*

- ✓ Fikrning sekinlashishi va diqqatni bir joyga jamlay olmaslik;
- ✓ Qaror qabul qilishda qiyinchilik va muammolarga noto‘g‘ri yondashish;
- ✓ O‘z-o‘zini kuzatish va baholashning kamayishi;
- ✓ Kuchsizlik, passivlik va ijodiy faoliyatning pasayishi;
- ✓ Qo‘rquv, hayajonlanish va hissiy beqarorlikning kuchayishi;
- ✓ Ijtimoiy muhit bilan muloqotda noaniqlik, asabiylashish va tez chalg‘ish.

**Muhokama.** Stressga qarshi samarali kurash stressni yuzaga keltiruvchi omillarni aniqlash va ularga mos strategiyalarni qo‘llash bilan bog‘liq. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, relaksatsiya texnikalari, kognitiv-xulqiy yondashuv, sog‘lom turmush tarzi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressni kamaytirishda eng samarali vositalardir. Relaksatsiya mashqlari (chuqur nafas olish, mushaklarni bo‘shatish) asab tizimini tinchlantirib, fiziologik zudlik bilan javob beradigan stress reaksiyalarini kamaytiradi. Shu bilan birga, kognitiv-xulqiy yondashuv insonning salbiy fikrlash stereotiplarini aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirish orqali hissiy holatni tartibga soladi, stress darajasini sezilarli darajada pasaytiradi.

Sog‘lom turmush tarzi, jumladan jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va yetarli uyqu, stressning salbiy ta‘sirini kamaytiradi va organizmning tabiiy himoya mexanizmlarini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, yaqinlar va do‘stlar bilan muloqot qilish, shaxsga psixologik barqarorlikni saqlash va hissiy yuklarni yengillashtirish imkonini beradi. Shaxsiy tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inson o‘z hissiyotlarini boshqara olganda, stressga chidamliligi oshadi va psixologik barqarorligi mustahkamlanadi. Bu esa shuni anglatadiki, stressni boshqarish nafaqat muammolarni hal qilish mexanizmi, balki shaxsiy rivojlanish va ruhiy salomatlikning ajralmas qismi hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, stressni boshqarish strategiyalari individual xususiyatlar, yashash muhiti va ijtimoiy kontekstga moslashtirilishi zarur.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, uzoq davom etadigan va kuchli stress holatlari insonning ijodiy faoliyati, qaror qabul qilish qobiliyati va ijtimoiy

munosabatlariga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Stressni erta aniqlash va unga mos psixologik strategiyalarni qo'llash insonning kundalik hayotidagi samaradorlik, ruhiy barqarorlik va sog'lig'ini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, muhokama qilinadigan jihatlardan biri shundaki, stressni boshqarish individual va kollektiv yondashuvni talab qiladi. Ya'ni shaxsiy relaksatsiya va kognitiv-xulqiy mashqlar bilan birga, psixologik maslahatlar, guruh mashg'ulotlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari stressning salbiy ta'sirini kamaytirishda yanada samarali bo'ladi. Shu bois, stressni oldini olish va boshqarish kompleks strategiyalarni o'z ichiga olishi, individual va ijtimoiy resurslarni uyg'unlashtirishi zarur.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarish bo'yicha doimiy amaliy mashqlar va psixologik ta'lim insonning psixologik chidamliligini oshiradi, ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi va ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Shu sababli, stressga qarshi kurash shaxsiy va jamiyat salomatligini ta'minlashda dolzarb va zaruriy yo'nalish hisoblanadi.

**Xulosa.** Stress inson psixikasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadigan omil bo'lib, uning oldini olish va bartaraf etish psixologik barqarorlikni saqlash va ruhiy sog'likni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stress insonning fiziologik va psixologik funksiyalariga, jumladan diqqatni jamlash, xotira, qaror qabul qilish va hissiy barqarorlikka sezilarli darajada ta'sir qiladi. Shuningdek, uzoq muddatli stress sog'liq uchun xavfli bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari, immunitetning pasayishi va ruhiy tushkunlik holatlariga olib kelishi mumkin. *Stressni boshqarishda va uning salbiy ta'sirini kamaytirishda quyidagi asosiy psixologik strategiyalar muhim rol o'ynaydi:*

1. **Kognitiv-xulqiy yondashuv** – insonning salbiy fikrlash stereotiplarini aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirish stress darajasini sezilarli kamaytiradi, hissiy holatni tartibga soladi va qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilaydi.
2. **Relaksatsiya usullari** – chuqur nafas olish, mushaklarni bo'shatish, meditatsiya va mayndfulness mashqlari stressni kamaytiradi va asab tizimini tinchlantiradi.
3. **Sog'lom turmush tarzi** – muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va sog'lom kundalik odatlar stressga qarshi tabiiy himoya vazifasini bajaradi.
4. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash** – yaqinlar, do'stlar va jamiyatdan olingan ijtimoiy yordam stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi va psixologik barqarorlikni oshiradi.

Shuningdek, stressni boshqarish individual va kollektiv yondashuvni talab qiladi. Bu shaxsning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini oshirish, emotsional intellektini rivojlantirish va ijtimoiy resurslardan samarali foydalanish orqali amalga oshiriladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, doimiy ravishda psixologik mashqlarni bajarish, relaksatsiya texnikalarini qo'llash va sog'lom turmush tarzini yuritish insonning stressga chidamliligini oshiradi, psixologik barqarorligini mustahkamlaydi va kundalik hayotdagi muvaffaqiyatga hissa qo'shadi.

Natijada, stressni boshqarish nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki ruhiy va jismoniy salomatlikni ta'minlashda ham markaziy ahamiyatga ega. Psixologiya fanining ilmiy yutuqlaridan foydalangan holda, stressga qarshi samarali strategiyalarni amaliyotga joriy qilish insonning psixologik chidamliligini oshirish, sog'lom va samarali hayot kechirish imkonini beradi. Shu sababli stressni oldini olish va bartaraf etish strategiyalari shaxsiy rivojlanish, psixik sog'liqni mustahkamlash va ijtimoiy farovonlikni ta'minlashning ajralmas qismi hisoblanadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Selye G. Stress bez distressa. — Moskva: Progress, 1982.
2. Lazarus R. Psychological stress and the coping process. — New York: McGraw-Hill, 1991.
3. Nemov R.S. Psixologiya. — Moskva: Yurayt, 2019.
4. Karimova V.M. Psixologiya asoslari. — Toshkent: O'qituvchi, 2020.
5. World Health Organization. Stress at the workplace. — Geneva: WHO, 2021.
6. Sapolsky R.M. Why zebras don't get ulcers: Stress and the biology of health. — New York: Holt Paperbacks, 2004.
7. American Psychological Association. Stress: The different kinds of stress. — Washington, D.C., 2019.
8. McEwen B.S. The End of Stress as We Know It. — Washington: Joseph Henry Press, 2002.
9. Folkman S., Moskowitz J.T. Stress, coping, and hope. — Psychological Inquiry, 2000, 11(4): 276–291.
10. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) in clinical practice. — Clinical Psychology: Science and Practice, 2003, 10(2): 144–156.
11. Taylor S.E. Health Psychology. — New York: McGraw-Hill Education, 2017.
12. Schneiderman N., Ironson G., Siegel S.D. Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. — Annual Review of Clinical Psychology, 2005, 1: 607–628.