



STRESSNI BOSHQARISH

Baratullayeva Dilnoza Xabibullo qizi

Idpu sirtqi bo'lim pedagogika-psixologiya va
musiqa yo'nalishlarida masofaviy ta'limkafedrası o'qtuvchisi

Saidqulova Madinabonu Xabibullo qizi

Buxoro innovatsiyalar universiteti Pedagogika nazariyasi va tarixi
(faoliyat turi)bo'yicha

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15363412>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-May 2025 yil

Ma'qullandi: 05-May 2025 yil

Nashr qilindi: 08-May 2025 yil

KEYWORDS

Stress Stressni boshqarish
Psixologik salomatlik Jismoniy
faoliyat Nafas olish texnikalari
Meditatsiya Ijtimoiy qo'llab-
quvvatlash Vaqtni boshqarish
Kognitiv-behavioral terapiya
(CBT) Psixologik yondashuvlar
Ruhiiy salomatlik Stressni
kamaytirish Endorfinlar
Mindfulness.

ABSTRACT

Ushbu maqola stressni boshqarishning turli usullarini o'rganadi va ular orqali stressning salbiy ta'sirini kamaytirish yo'llarini ko'rsatadi. Stress – zamonaviy hayotda keng tarqalgan va insonlar ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'sir qiluvchi omildir. Maqolada jismoniy mashqlar, nafas olish texnikalari, meditatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va vaqtni boshqarish kabi stressni kamaytirishning samarali metodlari yoritiladi. Shuningdek, psixologik yondashuvlar, masalan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT), stressni boshqarishda qanday yordam berishi haqida ham ma'lumotlar berilgan. Maqola stressni boshqarishning muhimligini tushuntirib, sog'lom hayot tarzini yaratishda ushbu usullarni qanday qo'llashni ko'rsatadi.

Stress – bu bizning hayotimizda doimiy ravishda uchraydigan, lekin boshqarilishi mumkin bo'lgan bir holat. Bugungi kunda ko'plab odamlar turli sabablarga ko'ra stressni boshdan kechirmoqda. Ishdagi yuklamalar, oila bilan bog'liq masalalar, moliyaviy qiyinchiliklar va kundalik hayotdagi boshqa turli muammolar stressning asosiy manbalaridan biridir. Ammo stressni qanday boshqarish, uning hayotimizga salbiy ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Bu maqolada stressni boshqarishning samarali usullari va psixologik yondashuvlar haqida so'z boradi. Stressning belgilari fizyologik va psixologik holatlar orqali ko'rinadi. Fizik jihatdan, stress bosimi yurak urishini tezlashtirishi, qon bosimini oshirishi, muskul va tanadagi og'riqlarni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik jihatdan esa, stress odamni tashvishga solishi, qayg'u va asabiy holatlarni keltirib chiqarishi, va xulq-atvorini o'zgartirishi mumkin. Stress vaqtida odamlar asabiylashishlari, o'zgaruvchan kayfiyatni boshdan kechirishlari, o'zini umidsiz his qilishlari mumkin. Jismoniy mashqlar stressni kamaytirishning eng samarali usullaridan biridir. Yengil yugurish, yoga, pilates yoki boshqa turdagi jismoniy mashqlar organizmni stress gormonlarini kamaytirishga yordam beradi va endorfinlarni chiqaradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi. Jismoniy faollik miya faoliyatini ham tartibga solib, umuman sog'liqni yaxshilaydi. Nafas olishning chuqur va tinchlantiruvchi usullari stressni boshqarishda juda foydalidir. Masalan, diafragmatik nafas olish yoki 4-7-8 nafas olish texnikalari stressni kamaytirishda samarali bo'lishi mumkin. Bu usullar

organizmni tinchlantiradi, yurak urishini sekinlashtiradi va ongingizni hozirgi vaqtda saqlashga yordam beradi. Mindfulness (hozirgi daqiqaga diqqatni jamlash) va meditatsiya stressni kamaytirish va ongni tozalash uchun juda foydali usullardir. Bu metodlar yordamida odamlar o'z fikrlarini boshqarish, xotirjamlikni topish va hayotning muhim jihatlariga e'tibor berishni o'rganadilar. Meditatsiya odatda tinch va sokin muhitda amalga oshiriladi, bu esa stressni kamaytirish va umumiy ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi.: Stressni boshqarishda ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlash tarmog'i katta ahamiyatga ega. O'z his-tuyg'ularini yaqin kishilar bilan baham ko'rish, dardni yengillashtirish va maslahatlar olish stressni kamaytirishga yordam beradi. Do'stlar, oila a'zolari yoki terapevtlar bilan muloqot qilish odamni ko'proq o'zini qulay his qilishga olib keladi. Ishning ko'pligi va vaqtning yetishmasligi stressni kuchaytirishi mumkin. Vaqtni boshqarish orqali siz ishlarni o'z vaqtida va tartibda bajarishga qodir bo'lasiz, bu esa o'z navbatida stressni kamaytiradi. Maqsadlarni belgilash, ustuvorlikni aniqlash va rejalashtirish orqali siz o'z hayotingizni yanada muvozanatli va tartibli qilishingiz mumkin. Tinchlantiruvchi musiqa tinglash va tabiatda sayr qilish ham stressni kamaytirish uchun samarali usullardir. Musiqa ko'pincha kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi, tabiat esa psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi. Tabiatdagi sokin manzaralar, toza havo va qushlarning ovozlari odamni stressdan chiqarishga yordam beradi. Stressni boshqarish jarayonida psixologik yondashuvlar ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT) stressni boshqarish uchun samarali usullardan biridir. CBT stressli vaziyatlarda salbiy fikrlarni tan olish va ularni ijobiyroq va foydaliroq fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, o'z-o'zini xabardor qilish, ijobiy fikrlash va hissiy reaksiya bilan kurashish stressni engishga yordam beradi.

Xulosa Stressni boshqarish – bu bir qator usullarni o'z ichiga olgan jarayon. Jismoniy faoliyat, nafas olish texnikalari, meditatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va vaqtni boshqarish kabi metodlar stressni kamaytirish uchun juda samarali. Bundan tashqari, psixologik yondashuvlar yordamida stressni boshqarish va salbiy fikrlarni o'zgartirish mumkin. Hayotdagi stressli vaziyatlar bilan kurashishda, o'z salomatligingizni nazorat qilish va uni boshqarish uchun bu usullarni muntazam ravishda qo'llash juda muhimdir. Stressni boshqarish orqali siz o'zingizni ruhiy va jismoniy ravishda sog'lom saqlashingiz mumkin.

Adabiyotlar royxati:

1. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
3. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
4. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
5. Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Press.
6. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
7. Qarshiboyeva, G., Baratov, N., & Baratullayevna, D. (2022). ЁШЛАРНИ ОИЛАВИЙ ХАЁТГА ТАЙЁРЛАШ МАСАЛАЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(5).

8. Баратуллаева, Д. (2024). AYOLLARDA STRESS KECHISHI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(2), 48-52
9. Баратуллаева, Д., & Ortiqova, K. (2024). YOLG'ZLIK TA'SIRIDA HAYOTIMIZDA RO'Y BERADIGAN O'ZGARISHLAR. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(2), 144-148.
10. Баратуллаева, Д., & Ergasheva, D. (2024). TALABALARDA UCHRAYDIGAN STRESSILI HOLATLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH OMILLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(3), 3-8.

