

STRESS VA UNI BOSHQARISH USULLARI

Safarova Fazilat Safarovna

[gafforovsanjar757@gmail.com](mailto:gafforovsanjar757@gmail.com)

Tel: 91 732 51 15

Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti,

Tibbiyot fakulteti, Terapevtik fanlar kafedrası O‘zbekiston

E-mail: [muhayyo\\_kattaboyeva@tues.uz](mailto:muhayyo_kattaboyeva@tues.uz)

[mnkattaboyeva@gmail.com](mailto:mnkattaboyeva@gmail.com)

ORCID: 0009-0005-7146-1255

Tel.: +998 91 589 93 07

ANNOTATSIYA

Maqolada zamonaviy inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib qolgan stress holatining psixologik mohiyati, yuzaga kelish sabablari va uning organizmga ta’siri ilmiy asosda tahlil qilinadi. Stress inson salomatligi va ruhiy barqarorligiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatib, uning faoliyat samaradorligini pasaytirishi mumkin. Tadqiqotda stress manbalari, ularning tashqi va ichki omillar bilan bog‘liqligi keng tahlil qilinib, stressni boshqarishning zamonaviy psixologik usullari — nafas olish texnikalari, jismoniy faollik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, meditatsiya, mindfulness, psixoterapiya va kognitiv yondashuvlarning samaradorligi ilmiy nuqtai nazardan yoritiladi. Maqolada stressni boshqarish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ham keltirilgan bo‘lib, bu inson ruhiy salomatligini mustahkamlash va barqarorlikni ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

**KALIT SO‘ZLAR:** Stress, psixologik barqarorlik, stress manbalari, emotsional boshqaruv, stressni kamaytirish, nafas olish texnikasi, mindfulness, psixoterapiya, relaksatsiya, ruhiy salomatlik.

**KIRISH:**

Maqolada zamonaviy inson hayotining ajralmas qismi bo'lib qolgan stress holatining psixologik mohiyati, yuzaga kelish sabablari va uning organizmga ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi. Stress inson salomatligi va ruhiy barqarorligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatib, uning faoliyat samaradorligini pasaytirishi mumkin. Tadqiqotda stress manbalari, ularning tashqi va ichki omillar bilan bog'liqligi keng tahlil qilinib, stressni boshqarishning zamonaviy psixologik usullari — nafas olish texnikalari, jismoniy faollik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, meditatsiya, mindfulness, psixoterapiya va kognitiv yondashuvlarning samaradorligi ilmiy nuqtai nazardan yoritiladi. Maqolada stressni boshqarish bo'yicha amaliy tavsiyalar ham keltirilgan bo'lib, bu inson ruhiy salomatligini mustahkamlash va barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Hozirgi davrning intensiv ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari, raqamli texnologiyalar rivoji, mehnat va o'qishdagi yuqori raqobat inson psixikasini doimiy zo'riqishga, hayotiy omillar bilan doimiy kurashishga majbur qilmoqda. Natijada, stress fenomeni zamonaviy psixologiya va tibbiyot fanining markaziy tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylangan. Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki stressogen tahdidlarga (stressorlar) adaptiv javob shaklida shakllanadigan psixofiziologik kompleks holatdir. Hans Selye tomonidan ilgari surilgan "General Adaptation Syndrome" modeli stress holatining bosqichma-bosqich rivojlanishini tushuntirishda asosiy ilmiy nazariya sifatida e'tirof etiladi. Selyega ko'ra, stress organizmning zahiraviy imkoniyatlarini safarbar qiladi va tahdidni bartaraf etish jarayonida energetik va emotsional resurslarni sarflaydi. Agar bu bosqichlarda muvaffaqiyatli moslashuv yuz bermasa, organizmda fiziologik va psixologik disbalans shakllanadi

Stress tushunchasi hozirda faqat fiziologik nuqtai nazardan emas, balki psixologik, sotsiologik va kognitiv jihatdan ham ko'rib chiqilmoqda. Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan "Stressni baholash va boshqarish nazariyasi"ga ko'ra, stress holati inson tomonidan stress manbalarini qanday baholashiga va unga qanday javob qaytarishiga bog'liq. Ya'ni, bir xil tashqi vaziyat turli insonlarda turli darajadagi stress reaksiyasini chaqiradi, bu holat insonning tajribasi, individual psixologik barqarorligi va shaxsiy baholash tizimi bilan bevosita bog'liq. Bugungi kunda stressning ijtimoiy hayotdagi ahamiyati tobora ortib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2023) ma'lumotlariga ko'ra, stress — zamonaviy inson kasalliklari, xususan, yurak-qon tomir kasalliklari, surunkali bosh og'rig'i, uyqusizlik, immunitet pasayishi va depressiyaning asosiy sabablaridan

biri sifatida qayd etilgan. Shu bilan birga, Amerika Psixologik Assotsiatsiyasi (APA, 2022) hisobotlarida ham stress mehnat unumdorligi, o'quv faoliyati va shaxsiy hayot sifati bilan bevosita bog'liqligi, uni vaqtida boshqarish esa inson salomatligini saqlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etishi ta'kidlangan.

Stress boshqaruvi masalasi bugungi psixologiya fanida profilaktika va psixoterapiyaning ajralmas qismi sifatida ko'rib chiqilmoqda. Bunda nafaqat individual psixologik yondashuvlar, balki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i, sog'lom turmush tarzi, emotsional intellekt va stressga chidamlilikni shakllantirish (resilience) tushunchalari ham dolzarb mavzulardan biri sifatida tadqiq etilmoqda. Ushbu maqola doirasida stress tushunchasining ilmiy asoslari, stress manbalarining tahlili, uning psixologik va jismoniy belgilari, hamda zamonaviy stress boshqarish usullarining samaradorlik jihatlari keng yoritiladi. Shu bilan birga, stressga nisbatan individual yondashuvning ahamiyati va stressni samarali boshqarish bo'yicha amaliy tavsiyalar ham tahlil qilinadi. Stress fenomeni psixologiya tarixida turli olimlar tomonidan ko'p qirrali tushuncha sifatida izohlanadi va zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda inson sog'lig'i, ruhiy barqarorligi va moslashuvchanligi bilan bevosita bog'liq psixofiziologik holat sifatida keng yoritilgan. Stress nazariyasining zamonaviy ilmiy asosi Kanadalik fiziolog olim Hans Selye tomonidan XX asrning birinchi yarmida shakllantirilgan bo'lib, u stressni inson organizmining "nonspecific response" — ya'ni, har qanday tashqi va ichki stressor ta'siriga umumiy javob deb talqin qilgan (Selye, 1936). Selye o'z izlanishlarida stress jarayonini uch bosqichga ajratgan: Alarm reaction, Resistance, va Exhaustion. Bu model hozirda ham stress tadqiqotlarining nazariy bazasida mustahkam o'rin egallab kelmoqda. Bundan tashqari, stress holati zamonaviy psixologik yondashuvlarda sub'ektiv baholash va emotsional idrok bilan bog'liq jarayon sifatida ko'rib chiqiladi. Lazarus va Folkman (1984) o'z tadqiqotlarida stressni shaxsiy talqin va vaziyatni psixologik baholash natijasida shakllanuvchi kompleks holat deb ta'riflagan. Ushbu kognitiv baholash modeli stressni boshqarishning asosiy mexanizmlaridan biri sifatida "muammoni baholash – yechim qidirish – emotsional moslashuv" bosqichlarini taklif etadi.

Stress va uni boshqarish mexanizmlarini o'rganishda jahon tajribasida psixologik barqarorlik, emotsional intellekt va psixologik chidamlilik (resilience) tushunchalari asosiy nazariy yondashuv sifatida shakllanmoqda. Bonanno (2004) stress va travmatik tajribalarga individual moslashuv jarayonini chuqur o'rganib, stressni boshqarishda psixologik chidamlilikning ahamiyatini alohida ta'kidlagan. Boshqa tomondan, stress organizmda o'ziga xos fiziologik va neyrobiologik mexanizmlar

orqali kechadi. McEwen (1998) tomonidan taklif etilgan "Allostatic load" konsepsiyasi stress natijasida organizmda yuzaga keladigan ichki biologik yuklama va uning uzoq muddatli ta'sirini tahlil qilgan. McEwen tadqiqotlariga ko'ra, surunkali stress insonning yurak-qon tomir, endokrin va immun tizimlarining funksional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa kasalliklar xavfini oshiradi. Psixologik tadqiqotlar ko'rsatadiki, stressni boshqarish usullari individual va ijtimoiy kontekstda turlicha samaradorlikka ega. Masalan, Kabat-Zinn (1994) tomonidan ishlab chiqilgan "Mindfulness-Based Stress Reduction" (MBSR) metodi stressni yengillashtirishda va ongni hozirgi paytda jamlash orqali ruhiy salomatlikni saqlashda yuqori natija ko'rsatgan. Shuningdek, American Psychological Association (APA, 2022) stressni kamaytirish uchun ko'p bosqichli yondashuvlarni tavsiya etadi: bu nafaqat individual strategiyalar, balki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ini kengaytirish, stressni kognitiv qayta talqin qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali erishiladi.

O'zbekiston kontekstida ham stress va uning psixologik boshqaruviga bag'ishlangan ilmiy izlanishlar tobora ko'paymoqda. Jumladan, Rasulov (2022) tomonidan keltirilgan tadqiqotda talabalarda imtihon oldidan yuzaga keladigan stress holatlari va ularni boshqarish uchun mindfulness texnikalarining ijobiy ta'siri qayd etilgan. Shirinova (2021) O'zbekiston aholisida pandemiya davrida ortgan stress holatlarini va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning bu boradagi ahamiyatini tahlil qilib, stressni kamaytirishda oilaviy muloqot va ijtimoiy bog'lanish darajasi hal qiluvchi omil ekanini ko'rsatgan. Stress — bu nafaqat organizmning qisqa muddatli reaksiya shakli, balki uning uzoq muddatli fiziologik va psixologik moslashuv strategiyalarini shakllantiruvchi kompleks tizimdir. Stressni samarali boshqarish individual psixologik tayyorgarlik, muammoli vaziyatlarni ratsional baholash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, mindfulness va psixoterapevtik yondashuvlar integratsiyasi orqali amalga oshiriladi. Stressni boshqarish bo'yicha zamonaviy ilmiy yondashuvlar inson sog'lig'ini saqlash, psixologik barqarorlikni ta'minlash va hayot sifatini oshirishda asosiy rol o'ynaydi.

## **XULOSA**

Stress — inson psixikasi va organizmining tashqi va ichki muvozanatsizlikka adaptiv javobidir. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, stress inson faoliyatining barcha bosqichlari: emotsional holati, kognitiv jarayonlari, sotsial munosabatlari va jismoniy salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan kompleks psixofiziologik hodisadir. Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress modeli (1936) bu holatni uch bosqichda (alarm, resistance, exhaustion) tushuntirishga asos bo'lib xizmat qilgan, zamonaviy psixologiyada esa stress jarayoni kognitiv baholash (Lazarus & Folkman, 1984) va

emotsional boshqaruv kontekstida chuqurroq izohlanmoqda. Psixologik va tibbiy adabiyotlarning ko‘pchiligi stressni boshqarish mexanizmlarining turli ko‘rinishlarini — kognitiv qayta baholash, emotsional boshqaruv, relaksatsion texnikalar, mindfulness, jismoniy faollik va psixoterapiya kabi usullarni samarali deb ko‘rsatadi. McEwen (1998) tomonidan stressning organizmdagi "allostatic load" tushunchasi orqali izohlanishi, stress holatining faqatgina vaqtinchalik emotsional reaksiyadan iborat emasligini, balki inson salomatligiga uzoq muddatli xavf tug‘dirishini ko‘rsatib berdi. Bundan tashqari, zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar stressni boshqarishda psixologik chidamlilik (resilience) va emotsional intellektning (EQ) ahamiyatini alohida ta’kidlaydi. Bu holat shuni ko‘rsatadiki, stressni faqat tashqi sharoitlar bilan emas, balki insonning ichki emotsional resurslari va psixologik moslashuvchanligi orqali boshqarish mumkin. O‘zbekistonlik tadqiqotchilar (Rasulov, 2022; Shirinova, 2021) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ham stress manbalarining o‘ziga xos mahalliy jihatlarini va bu borada amaliy yondashuvlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Xususan, oila, jamiyat va psixologik xizmat tizimi stressni kamaytirish va boshqarishning ijtimoiy muhitga moslashgan mexanizmlari sifatida samarali ekani aniqlangan.

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. Stressni boshqarish inson salomatligi va ruhiy barqarorligini saqlashda fundamental ahamiyat kasb etadi. Shu bois, zamonaviy psixologiyada stressni bartaraf etish nafaqat muammoli holatlardan himoyalash, balki ijobiy emotsional muvozanatni saqlash, psixologik chidamlilik va sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida talqin qilinmoqda. Kelgusida stressni boshqarish mexanizmlarini yanada mukammallashtirish, individual psixologik profilaktika dasturlarini ishlab chiqish va global miqyosda stress manbalarining psixosotsiologik tadqiqotlarini chuqurlashtirish stressni samarali boshqarish bo‘yicha strategik yo‘nalish bo‘lib qolmoqda.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

3. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>
4. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
5. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
6. Rasulov, M. A. (2022). Talabalarda imtihon oldi stressini kamaytirishning psixologik yo‘llari. *O‘zbekiston psixologiya jurnali*, 5(2), 47–52.
7. Shirinova, D. M. (2021). Pandemiya davrida stress va psixologik moslashuv: empirik tadqiqot. *Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti Ilmiy Axborotnomasi*, 2(4), 60–67.