

## **STRESSNI BOSHQARISH VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH**

**Abdusalomova Charos Sirojiddin qizi**

**Gulboyeva Shirin Navro'z qizi**

**Termiz davlat pedagogika institute Tillar fakulteti ona tili adabiyoti rus tili  
yo'nalishi 1-kurs talabalari.**

**Annotatsiya** Emotsional barqarorlik tushunchasini, stressning psixologik tabiati, stressga barqarorlik, insonning tashqi omillar va ichki bosimlar ta'sirida psixologik va jismoniy holatini saqlab qolish qobiliyati, psixologik bosim, emotsiyalar, moslashuv, stressni boshqarish, kurashish strategiyalari, ijobiy fikrlash, psixologik immunitet, motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov, iroda, o'zini nazorat qilish, onglilik, barqaror psixika, ruhiy sog'liq.

**Kalit so'zlar:** stress, emotsional barqarorlik, psixologik muvozanat, boshqaruv hissiy holat, ruhiy salomatlik.

Zamonaviy hayot sharoitida stress inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ish, o'qish, ijtimoiy bosim, axborot oqimining ko'pligi inson ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressni to'g'ri boshqarish va emotsional barqarorlikni rivojlantirish psixologiyaning eng muhim masalalaridan biridir. Chunki aynan barqaror shaxs stressli vaziyatlarda o'zini yo'qotmay, oqilona qarorlar qabul qila oladi.

“Stress” atamasi birinchi marta kanadalik olim Gans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. U stressni organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga fiziologik va psixologik javobi sifatida ta'riflagan.

Hans Selye o'zining “Stress without distress” va boshqa asarlarida stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflaydi. U stressni uch bosqichga ajratadi:

1. Signal (alarm) bosqichi – organizm xavfni sezadi, gormonlar ajraladi.
  2. Qarshilik (resistance) bosqichi – organizm stressga moslashishga urinadi.
  3. Tanish (exhaustion) bosqichi – kuchlar tugaydi, emotsional charchoq paydo bo'ladi.
- Selye fikricha, stress hayotning ajralmas qismidir, muhim jihat – uni to'g'ri boshqarish.

Stressning ikki turi mavjud

Eustress(foydali stress) - bu stressning ijobiy turi. U insonni harakatga undaydi, motivatsiyani oshiradi va faoliyatni yaxshilaydi. Quyidagi misollar bilan ko'rib chiqamiz.

Talaba imtihon oldidan biroz hayajonlanadi – bu uni yaxshiroq tayyorgarlik ko'rishga undaydi. Ishchi yangi lavozimga tayinlanadi va o'zini ko'rsatish uchun kuch sarflaydi. O'qituvchi muhim ma'ruza oldidan hayajonlanadi – bu uni mas'uliyatliroq bo'lishga undaydi.

Eustress odamni rivojlantiradi, ijobiy natijaga olib keladi.

Distress (zararli stress) – bu salbiy stress turi. U haddan tashqari asabiylik, xavotir, charchoq va ruhiy tushkunlikni keltirib chiqaradi.

Odam uzoq vaqt davomida tashvish, qo'rquv yoki yo'qotish his-tuyg'larini boshdan kechiradi.

O'qituvchi haddan tashqari yuklama va stress tufayli ishdan bezadi.

Distress ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'siri ko'rsatadi.

Stress holatida asab tizimi faoliyati buziladi, diqqat susayadi, xotira zaiflashadi, hissiyotlar keskinlashadi. Uzoq davom etgan stress, depressiya, agressiya, xavotir sindromi kabi holatlarga sabab bo'ladi.

Psixologlar fikricha, stressni butunlay yo'qotish emas, balki uni boshqarish va to'g'ri yo'naltirish mumkindir.

Emotsional barqarorlik – bu insonning o'z hissiyotlarini boshqarish, salbiy kechinmalarni nazorat qilish, ijobiy kayfiyatni saqlab qolish qobiliyatidir.

Ruhiy barqarorlik va jismoniy holat o'zaro chambarchas bog'liq. Muntazam jismoniy mashqlar organizmda stress gormonlarini kamaytirib, endorfin — ya'ni “baxt gormoni”ni oshiradi. Yugurish, suzish, yoga, stretching kabi mashg'ulotlar nafaqat tanani, balki ongni ham yengillashtiradi. To'g'ri ovqatlanish, suyuqlik iste'moli va zararli odatlardan voz kechish barqaror psixologik holatni saqlab turishga yordam beradi. Sog'lom tana — barqaror ruhning tayanchidir.

Stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni rivojlantirish — bu bir martalik emas, balki muntazam ravishda shakllantiriladigan jarayondir. Ongni boshqarish, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kun tartibini to'g'ri yo'lga qo'yish orqali inson stressning salbiy ta'sirini kamaytirishi va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashi mumkin. Psixologik farovonlik — muvaffaqiyatli hayotning ajralmas qismi bo'lib, unga erishish har bir insonning qo'lidan keladi. Shuningdek, stressni boshqarish avvalo insonning o'ziga bog'liq.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. G'oziyev E. G'. – “Umumiy psixologiya”
2. G'oziyev E. G'. – “Ontogenez psixologiyasi”
3. Nishonova Z. – “Psixologiya” o'quv qo'llanmasi

4. Xaydarov M. “Ijtimoiy psixologiya asoslari” — Insonning ijtimoiy stressga moslashuvi.
5. Nishonova Z. “Psixologiya” — Stressni yengish strategiyalari.
6. Mardonov, E. (2023). O ‘QUVCHILARDA TAFAKKUR XUSUSIYATLARINI RIVOJLANISH JARAYONI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(2).
7. Xasanovich, M. E. (2023). O’QUVCHILARDA FIKRLASH JARAYONI. Journal of Universal Science Research, 1(6), 847-851.
8. Khasanovich, M. E. (2022). Basic analysis of thinking. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 12(6), 41-45.