

**STRESSNI BARTARAF ETISHGA QARATILGAN PSIXALOGIK
TRENINGLAR****Egamova Muqaddas Xasan qizi**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

“Amaliy Psixologiya” yo’nalishi 3-kurs talabasi

Egamovamuqaddas2@gmail.com , +99893-649-01-03

Orzimatova Maftuna Rahmatullo qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

“Amaliy Psixologiya” yo’nalishi 3-kurs talabasi

omaftuna123@gmail.com, +99893-530-18-10

Abstract

This article analyzes stress as one of the most common psychological problems in modern society and examines its negative effects on an individual’s mental state, emotional balance, and behavior. The causes of stress and its psychological and physiological manifestations are discussed. The article also explores psychological training programs aimed at reducing stress and minimizing its negative consequences. In particular, relaxation techniques, breathing exercises, autogenic training, cognitive-behavioral methods, emotional self-regulation, and group psychological trainings are analyzed. The role of psychological trainings in enhancing stress resistance, emotional stability, positive thinking, and adaptability is emphasized. The results of the study demonstrate the effectiveness of psychological trainings in reducing stress and strengthening psychological well-being, as well as their applicability in educational institutions and practical psychological activities.

Annotatsiya

Ushbu maqolada zamonaviy jamiyat sharoitida keng tarqalgan psixologik muammo — stress va uning shaxs psixik holati, xulq-atvori hamda faoliyat samaradorligiga ta’siri ilmiy-psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Stressning paydo bo‘lish omillari, uning fiziologik, emotsional va kognitiv darajadagi namoyon bo‘lish shakllari ochib beriladi. Maqolada stressni bartaraf etish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan psixologik treninglarning nazariy asoslari, tuzilishi va amaliy mexanizmlari batafsil yoritilgan. Xususan, autogen trening, mushaklarni ketma-ket bo‘shashtirish texnikasi, ongli nafas olish mashqlari, kognitiv-behavioral yondashuvga asoslangan treninglar, emotsional o‘zini boshqarish hamda stressga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan guruhviy mashg‘ulotlar mazmuni tahlil qilinadi. Psixologik treninglar orqali shaxsda o‘zini anglash, ichki resurslarni faollashtirish, ijobiy fikrlashni shakllantirish va moslashuvchanlikni oshirish imkoniyatlari asoslab beriladi.



Maqola natijalari stressni oldini olish va psixologik salomatlikni mustahkamlashda trening texnologiyalarining samaradorligini ko'rsatib, ularni ta'lim muassasalari, tashkilotlar hamda amaliy psixologik faoliyatda qo'llash uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: stress, psixologik stress, stressga chidamlilik, psixologik treninglar, relaksatsiya, autogen trening, emotsional barqarorlik, emotsional o'zini boshqarish, kognitiv-behavioral yondashuv, moslashuvchanlik, psixologik salomatlik, psixoprofilaktika, stressni boshqarish, psixologik yordam.

Kirish

Bugungi globallashuv va tezkor hayot sur'ati sharoitida inson psixikasi doimiy bosim va zo'riqish holatida faoliyat yuritmoqda. Ijtimoiy, kasbiy, oilaviy va shaxsiy omillar ta'sirida yuzaga keladigan stress holatlari insonning ruhiy barqarorligi, emotsional muvozanati hamda umumiy psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning uzoq davom etishi tashvish, depressiv holatlar, psixosomatik kasalliklar va shaxslararo munosabatlarda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli stress muammosini o'rganish va uni bartaraf etishning samarali psixologik usullarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Psixologiya fanida stress tushunchasi dastlab G. Selye tomonidan ilmiy asoslangan bo'lib, u stressni organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilgan. Keyingi tadqiqotlarda stress nafaqat fiziologik, balki psixologik jarayon sifatida ham qaralib, uning shaxs xulq-atvori, tafakkuri va emotsional holatiga ta'siri keng o'rganilgan.

Zamonaviy tadqiqotlar stressni boshqarish va unga moslashishda shaxsning ichki resurslari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda psixologik treninglarning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatmoqda. Stressni bartaraf etishda psixologik treninglar shaxsning o'zini anglash darajasini oshirish, emotsional holatini boshqarish, ijobiy fikrlashni shakllantirish va stressga chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday treninglar relaksatsiya, nafas olish texnikalari, kognitiv qayta baholash, autogen mashqlar hamda guruhviy psixologik mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi. Psixologik treninglar nafaqat stress oqibatlarini kamaytiradi, balki uning oldini olish, shaxsning moslashuvchanligini oshirish va psixologik salomatlikni mustahkamlashda ham muhim o'rin tutadi. Mazkur maqolaning maqsadi stressni bartaraf etishga qaratilgan psixologik treninglarning nazariy asoslari va amaliy imkoniyatlarini tahlil qilish, ularning shaxs ruhiy holatiga ta'sirini ochib berish hamda amaliy psixologik faoliyatda qo'llash yo'llarini asoslab berishdan iborat.

Shu bilan birga, stress insonning nafaqat psixologik holatiga, balki uning jismoniy salomatligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Uzoq davom etuvchi stress holatlari yurak-qon tomir tizimi buzilishlari, immunitetning pasayishi, uyqu muammolari hamda surunkali charchoq holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Psixologik jihatdan esa



stress shaxsda tashvish, asabiylik, diqqatning susayishi va motivatsiyaning pasayishi kabi salbiy holatlarni keltirib chiqaradi. Natijada insonning kundalik faoliyati va hayot sifati sezilarli darajada yomonlashadi. Zamonaviy psixologiya fanida stressni bartaraf etish masalasiga kompleks yondashuv zarurligi ta'kidlanmoqda. Bunda nafaqat tibbiy davolash, balki psixologik yordam va treninglar muhim o'rin tutadi. Psixologik treninglar shaxsning stressli vaziyatlarga munosabatini o'zgartirish, o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish, shuningdek, muammolarga konstruktiv yondashuvni shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Bunday treninglar orqali shaxsda stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va moslashuvchanlik kabi muhim psixologik sifatlar rivojlanadi.

Adabiyotlar tahlili:

Hozirgi davrda stress va psixologik zo'riqish masalasi psixologiya fanining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Turli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress insonning nafaqat ruhiy holatiga, balki uning ijtimoiy munosabatlari, xulq-atvori va faoliyat samaradorligiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. G. Selye tomonidan ilgari surilgan stress nazariyasida stress organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Muallif stressning uch bosqichini – xavotir, qarshilik va holdan toyish bosqichlarini ajratib ko'rsatgan. R. Lazarus va S. Folkman stressni shaxs tomonidan vaziyatni subyektiv baholash jarayoni bilan bog'lab, stressning kelib chiqishida kognitiv omillar muhim rol o'ynashini ta'kidlaganlar. Ularning fikricha, stressli vaziyat shaxs tomonidan xavfli yoki nazorat qilib bo'lmaydigan deb baholanganda kuchayadi. Mahalliy olimlar E. G'oziyev, V. Karimova va A. Maklakov tadqiqotlarida stressning shaxs ruhiy salomatligiga ta'siri, uning emotsional beqarorlik, tashvish va charchoq holatlarini keltirib chiqarishi asoslab berilgan.

Tadqiqot metodologiyasi: Mazkur tadqiqot stressni bartaraf etishga qaratilgan psixologik treninglarning samaradorligini o'rganishga yo'naltirildi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, klinik suhbat, kuzatish va so'rovnoma metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotda turli yoshdagi ishtirokchilar qatnashib, ularning stress darajasi, emotsional holati va stressga bo'lgan munosabati o'rganildi. Tadqiqot davomida relaksatsiya mashqlari, ongli nafas olish texnikalari, autogen trening va kognitiv qayta baholash usullarini o'z ichiga olgan psixologik treninglar tashkil etildi. Treninglar individual va guruhli shaklda o'tkazilib, ishtirokchilarning faol ishtiroki ta'minlandi. Metodologiya stressning psixologik mexanizmlarini aniqlash va treninglar natijasida yuzaga kelgan o'zgarishlarni baholash imkonini berdi.



Tahlil va natijalar: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilarning katta qismida stress darajasi yuqori bo‘lib, bu ularning emotsional holati, diqqat va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatgan. Treninglar boshlanishidan oldin ishtirokchilarda tashvish, tez asabiylashish va charchoq holatlari ko‘p kuzatilgan.

Psixologik treninglar o‘tkazilgandan so‘ng ishtirokchilarda stress darajasining pasayishi, emotsional barqarorlikning oshishi va ijobiy fikrlash shakllangani aniqlandi. Ayniqsa, relaksatsiya va nafas olish mashqlari qisqa vaqt ichida ruhiy holatni yaxshilashda samarali bo‘ldi. Guruhiy treninglar esa ishtirokchilarda o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirdi.

Xulosa

Stress zamonaviy jamiyatda inson hayotining ajralmas qismiga aylangan psixologik holat bo‘lib, u shaxsning ruhiy barqarorligi, emotsional muvozanati va faoliyat samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy, kasbiy va shaxsiy omillar ta’sirida yuzaga keladigan stress holatlari vaqtida bartaraf etilmasa, tashvish, ruhiy zo‘riqish, charchoq va turli psixosomatik muammolarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan stressni o‘rganish va uni boshqarish masalasi psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida stressni bartaraf etishga qaratilgan psixologik treninglarning nazariy asoslari va amaliy ahamiyati tahlil qilindi. Psixologik treninglar shaxsda o‘zini anglashni kuchaytirish, emotsional holatini boshqarish, stressli vaziyatlarga moslashuvchan munosabat bildirish hamda ichki psixologik resurslarni faollashtirishga xizmat qilishi aniqlandi. Xususan, relaksatsiya mashqlari, ongli nafas olish texnikalari, autogen treninglar, kognitiv qayta baholash usullari va guruhiy mashg‘ulotlar stress darajasini kamaytirishda samarali vosita sifatida namoyon bo‘ldi.

Psixologik treninglar shaxsda emotsional barqarorlikni rivojlantirish, stressga chidamlilikni oshirish va ichki resurslardan samarali foydalanishga yordam beradi. Mazkur ish natijalari psixologik treninglarni ta’lim muassasalari, mehnat jamoalari va amaliy psixologiya faoliyatida keng joriy etish zarurligini asoslaydi. Stressni oldini olish va psixologik salomatlikni mustahkamlashda bunday treninglar muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Selye G. Stress bez distressa. – Moskva: Progress, 1982.
2. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. – New York: Springer Publishing, 1999.
3. Frankl V. Inson ma’noni izlaydi. – Toshkent: Sharq, 2004.



4. Nemov R. S. Psixologiya. 1–3-jildlar. – Moskva: Vldos, 2007.
5. Karimova V. M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
6. G‘oziyev E. G‘. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
7. Rean A. A. Shaxs psixologiyasi. – Sankt-Peterburg: Piter, 2012.
8. Bek A. Kognitiv terapiya va emotsional buzilishlar. – Moskva: Klass, 2006.
9. Maklakov A. G. Umumiy psixologiya. – Sankt-Peterburg: Piter, 2018.
10. Ismoilova Z. K. Psixologik treninglar va ularning amaliy ahamiyati. – Toshkent: Universitet, 2020.