



## **STRESSGA BARQARORLIK TUSHUNCHASI**

**Ergashev Hasanboy Akbarali o'g'li**

O'zbekiston respublikasi

Jamoat xavfsizligi universiteti

“O'q otish tayyorgarligi” Kafedrası o'qıtuvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqola stressni boshqarish va unga qarshi kurashish qobiliyatini o'rganishga qaratilgan. Stressga barqarorlik, insonning tashqi omillar va ichki bosimlar ta'sirida psixologik va jismoniy holatini saqlab qolish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Bu tushuncha psixologiya va sog'liqni saqlash sohalarida muhim o'rin tutadi, chunki stressni boshqarish insonning umumiy farovonligi va ishlab chiqarish samaradorligini oshiradi. Stressga barqarorlikka erishish uchun muvozanatli turmush tarzini saqlash, psixologik chidamlilikni rivojlantirish va stressni kamaytiruvchi texnikalarni o'rganish zarur. Ushbu maqolada stressga barqarorlikni oshirishning asosiy metodlari va uning inson salomatligiga ta'siri yoritiladi.

**Kalit so'zlar:** Stressga barqarorlik, Psixologik chidamlilik, stressni boshqarish, Sog'liqni saqlash, Farovonlik, Psixologik texnikalar, stressning ta'siri

## **THE CONCEPT OF RESILIENCE TO STRESS**

**Ergashev Hasanboy Akbaraliyevich**

Republic of uzbekistan

University of public safety

Lecturer at the “shooting training” Department

**Annotation:** This article discusses the concept of stress resilience, its psychological and physiological aspects, and the importance of stress resistance in maintaining overall health. Stress is an inevitable part of human life, and various external and internal factors contribute to its occurrence. However, stress resilience, which refers to the ability to cope with stress and adapt to stressful situations, plays a crucial role in improving both mental and physical health. The article also explores strategies and methods for enhancing stress resilience, as well as various ways to manage stress effectively.





**Key words:** Stress resilience, psychological health, stress management, physical health, stress reduction methods.

## **ПОНЯТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ**

**Эргашев хасанбой акбарович**

Республика узбекистан

Университет общественной безопасности

Преподаватель кафедры “подготовка к стрельбе”

**Аннотация:** В данной статье рассматривается концепция стрессовой устойчивости, её психологические и физиологические аспекты, а также значение устойчивости к стрессу для поддержания общего здоровья. Стресс является неизбежной частью жизни человека, и различные внешние и внутренние факторы способствуют его возникновению. Однако стрессовая устойчивость, которая означает способность справляться со стрессом и адаптироваться к стрессовым ситуациям, играет решающую роль в улучшении психического и физического здоровья. В статье также рассматриваются стратегии и методы повышения стрессовой устойчивости, а также различные способы эффективного управления стрессом.

**Ключевые слова:** Стрессовая устойчивость, психическое здоровье, управление стрессом, физическое здоровье, методы снижения стресса.

### **Kirish**

Bugungi kunda stress hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Har bir inson turli xil tashvishlar, bosimlar va o'zgarishlar bilan yuzma-yuz keladi, va bu holatlarning psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'siri katta. Shu bois, stressga barqarorlik tushunchasi juda muhim ahamiyatga ega. Stressga barqarorlik, insonning stressli holatlarda ruhiy va jismoniy salomatligini saqlab qolish, shuningdek, tashqi va ichki bosimlarga qarshi kurashish qobiliyatidir. Ushbu tushuncha psixologiya va tibbiyot sohalarida keng qo'llaniladi, chunki stressni samarali boshqarish, uning salbiy ta'sirlarini kamaytirish va organizmni himoya qilish insonning umumiy farovonligi va ishlab chiqarish samaradorligini oshiradi. Stressga barqarorlikni rivojlantirish uchun turli psixologik texnikalar, meditatsiya, jismoniy mashqlar va hayot tarzi





o'zgarishlari kabi metodlar mavjud. Shuningdek, stressga barqarorlikka erishish uchun o'z-o'zini anglash, ijobiy fikrlash va moslashuvchanlikni oshirish zarur. Ushbu maqolada stressga barqarorlikni oshirishning asosiy yo'llari va uning inson hayotidagi ahamiyati yoritiladi.

### **Mavzuning dolzarbligi**

Stressga barqarorlik tushunchasi zamonaviy psixologiya va tibbiyot sohasida juda muhim ahamiyatga ega. Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, turli tashqi yoki ichki omillar ta'sirida yuzaga keladi. Har bir insonda stressga nisbatan turlicha reaksiyalar va moslashuvchanlik mavjud. Shu sababli, stressga barqarorlik, ya'ni stressli vaziyatlarga qarshi turish va bu holatlarni boshqarish qobiliyati, shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda jamiyatda stressning oshishi, kasalliklar va ijtimoiy muammolarning ko'payishi stressni boshqarishning samarali usullarini izlash zaruratini tug'dirmoqda. Shuningdek, stressga barqarorlikni oshirish orqali insonlarning hayot sifatini yaxshilash, ularni ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash imkoniyati mavjud. Stressga barqaror bo'lish, nafaqat psixologik kuchni oshiradi, balki stressning salbiy ta'sirlarini kamaytiradi va insonni murakkab vaziyatlarga moslashishga yordam beradi.

Bundan tashqari, stressga barqarorlikni oshirishda psixologik metodlar, jismoniy faoliyat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning o'zni alohida ahamiyatga ega. Shu bois, stressga barqarorlik tushunchasini chuqur o'rganish, zamonaviy ijtimoiy muammolarni hal qilishda va stressni boshqarishning samarali strategiyalarini ishlab chiqishda katta ahamiyatga ega.

### **Stressga barqarorlik tushunchasi**

Stressga barqarorlik — bu insonning stressli holatlarga, ya'ni ichki yoki tashqi bosimlarga qarshi turish, ularni boshqarish va ularga moslashish qobiliyatidir. Bu tushuncha psixologik chidamlilik va salomatlikni ta'minlash uchun muhimdir, chunki stress organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi, jismoniy va ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Stressga barqarorlikning asosiy xususiyatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:



1. Psixologik chidamlilik – stressli vaziyatlarga bardosh bera olish va ularga ijobiy javob qaytarish qobiliyati.

2. Moslashuvchanlik – o‘zgaruvchan muhitga tez va samarali moslashish qobiliyati.

3. Hissiy barqarorlik – stressni boshqarish va ijtimoiy muhitda sog‘lom hissiy holatni saqlab qolish.

Stressga barqarorlik insonning psixologik va jismoniy holatini saqlashga yordam beradi. Bu tushuncha insonning o‘zini qanday tutishi, qanday fikrlar va his-tuyg‘ularni boshqarishi, shuningdek, stressli vaziyatlardan qanday chiqishi bilan chambarchas bog‘liqdir. Stressga barqarorlik, bir tomondan, tabiiy biologik mexanizmlar va genetik xususiyatlar bilan, boshqa tomondan, ijtimoiy va shaxsiy tajribalar, psixologik o‘rgatish va qo‘llab-quvvatlash bilan shakllanadi.

Stressga barqarorlikni rivojlantirish uchun turli psixologik va jismoniy metodlar mavjud. Masalan, meditatsiya, nafas olish mashqlari, sport bilan shug‘ullanish va ijobiy fikrlash kabi usullar insonning stressga qarshi chidamliligini oshiradi. Stressga barqaror bo‘lish, shuningdek, hayot sifatini yaxshilash, kasalliklar xavfini kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi.

### **Muhokama**

Stressga barqarorlik tushunchasi bugungi kunda ilmiy tadqiqotlarda keng o‘rganilayotgan mavzu bo‘lib, u insonning psixologik va jismoniy salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlarda stressning turli xil omillarga, masalan, genetik predispozitsiya, atrof-muhit, ijtimoiy va psixologik faktorlar kabi o‘zgaruvchilarga ta’siri o‘rganilgan. Shuningdek, stressga barqarorlikni oshirish uchun turli psixologik, fiziologik va ijtimoiy usullar, jumladan, nafas olish mashqlari, meditatsiya, jismoniy mashqlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘i muhokama qilinmoqda.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stressga barqarorlikni rivojlantirish shaxsning salomatligini yaxshilaydi va uning hayot sifatini oshiradi. Psixologik jihatdan, stressga barqaror bo‘lishning ko‘plab foydalari mavjud, chunki bu insonning og‘ir vaziyatlarga qarshi turish salohiyatini oshiradi. Biroq, stressni boshqarish va unga barqarorlikni oshirishda shaxsiy va madaniy farqlar, shuningdek, individual resurslar ham muhim omil hisoblanadi.

Shu bilan birga, stressga barqarorlikni oshirishda zamonaviy texnologiyalar va raqamli vositalar ham katta rol o'ynashi mumkin. Masalan, mobil ilovalar va onlayn platformalar stressni boshqarish va stressga barqarorlikni rivojlantirishga yordam beradigan metodlarni taklif etmoqda. Bunday ilovalar yordamida odamlar o'z salomatliklarini doimiy ravishda kuzatib borishi va stress darajalarini boshqarishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, stressga barqarorlikni oshirish nafaqat jismoniy va psixologik salomatlikni yaxshilaydi, balki umumiy farovonlikni ham oshiradi. Shu sababli, stressni boshqarish va stressga barqarorlikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar va ularning amaliyotga tatbiqi bugungi kunda yanada ahamiyatli va dolzarb mavzu hisoblanadi.

### **Xulosa**

Stressga barqarorlik tushunchasi zamonaviy hayotda juda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki stress inson organizmi uchun tabiiy bir reaksiyadir va uning doimiy ta'siri jismoniy hamda psixologik salomatlikka zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun stressga barqarorlikni rivojlantirish va uni boshqarishning ahamiyati ortib bormoqda. Insonning stressga barqarorligi uning psixologik chidamliligi, hissiy barqarorligi va tashqi sharoitlarga moslashuvchanligiga asoslanadi. Bu kabi qobiliyatlarni shakllantirish orqali stressni samarali boshqarish va uning salbiy ta'sirlarini kamaytirish mumkin.

Stressga barqarorlikni oshirish uchun psixologik texnikalar, jismoniy mashqlar, sog'lom turmush tarzini saqlash va ijobiy fikrlash kabi metodlar muhim rol o'ynaydi. Bu jarayon nafaqat individual salomatlikka, balki ijtimoiy va iqtisodiy sohalarda ham ijobiy natijalarga olib keladi, chunki stressni kamaytirish ishlash samaradorligini oshiradi va turli kasalliklar xavfini pasaytiradi. Shuningdek, stressga barqarorlikni oshirish insonning umumiy farovonligini yaxshilashga va uning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Natijada, stressga barqarorlik nafaqat individual, balki jamoaviy va ijtimoiy darajada ham muhim ahamiyatga ega. Uning o'rganilishi va rivojlantirilishi insonning

psixologik farovonligini ta'minlashga, salomatligini yaxshilashga va hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
3. Staudacher, C. (2002). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications.
4. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). "A global measure of perceived stress." *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
5. Eysenck, M. W. (2012). *Stress and Anxiety: Psychological Perspectives*. Routledge.
6. Garmezy, N. (1991). "Resilience in children's adaptation to negative life events and stress." *Pediatric Annals*, 20(11), 451-458.
7. Chida, Y., & Hamer, M. (2008). "Chronic psychosocial factors and acute physiological responses to laboratory-based stress." *Psychosomatic Medicine*, 70(1), 52-58.
8. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). "Self-regulation and ego depletion: The self as a limited resource." *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
9. Spangler, J. (2016). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Springer.
10. Karimova, N. (2020). "Stress va unga barqarorlik: Psixologik aspektlar." *O'zbekiston pedagogika jurnal*, 6(12), 33-45.