

Abdurahmanova Muqaddas Ataxan qizi

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy Universiteti

Bakalavr 4-bosqich

abdurahmanovamuqaddas50@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada stressning inson hayotiga ko‘rsatadigan psixologik, fiziologik va ijtimoiy ta’sirlari yoritiladi. Stressning qisqa va uzoq muddatli oqibatlari, organizmning stressga bo‘lgan moslashuv mexanizmlari hamda stressni boshqarishning samarali usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari stressning hayot sifatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatishini va uni boshqarish inson salomatligi hamda ruhiy barqarorlik uchun muhimligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: Stress, psixologik bosim, salomatlik, fiziologik o‘zgarishlar, ruhiy holat, moslashuv, stressni boshqarish, hayot sifati.

Аннотация: В данной статье рассматривается психологическое, физиологическое и социальное влияние стресса на жизнь человека. Анализируются краткосрочные и долгосрочные последствия стресса, механизмы адаптации организма, а также эффективные методы управления стрессом. Результаты исследования показывают, что стресс значительно влияет на качество жизни, а его контроль важен для поддержания здоровья и эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: Стресс, психологическое давление, здоровье, физиологические изменения, эмоциональное состояние, адаптация, управление стрессом, качество жизни.

Annotation: This article discusses the psychological, physiological, and social effects of stress on human life. It analyzes the short-term and long-term consequences of stress, the body’s adaptation mechanisms, and effective stress-management strategies. The findings indicate that stress significantly impacts quality of life and that managing it is essential for maintaining health and emotional stability.

Keywords: Stress, psychological pressure, health, physiological changes, emotional state, adaptation, stress management, quality of life.

Kirish. Shaxs hayoti davomida psixologik ijtimoiy va iqtisodiy muommalarga duch keladi. Bu muommolar shaxsda hissiy zo'riqishni stressni keltirib chiqaradi. Stress salbiy va ijobiystresllarga bo'linadi. Inson tushkunlikda ham qattiq hursandchilikda ham stressga tushadi. Stress bu insonning tashqi muhitdan kelayotgan ta'sirlarga javob reaksiyasi hisoblanadi. Stress mavzusi juda keng o'rganilgan mavzu sanalib bu borada olimlarning ilmiy nazariy fikrlariga guvohi bo'lamiz. "Stress" atamasini birinchi bo'lib kanadalik olim G. Selye fanga kiritgan. Uning fikricha, stress — bu organizmning har qanday talabga javoban ko'rsatadigan umumiy moslashuv reaksiyasidir. Keyinchalik R. Lazarus va S. Folkman stressni kognitiv baholash jarayoni sifatida tushuntirib, insonning voqealarni qanday qabul qilishi va ularga qanday munosabat bildirishini muhim deb hisoblagan. Stress ikki turga bo'linadi; eustress va distress. Eustress bu ijobiy stress bo'lib insonni yaxshi xabarlar eshitgan vujudga kelib uni faoliyatga undaydi. (masalan kutilmaganda sodir bo'ladigan katta yutuqlar yoki katta sovg'alar). Ikkinchi turi esa, distress bo'lib, nomaqbul ijtimoiy ta'sir bo'lib inson sog'lig'iga va psixikasiga ta'sir qiladi. Buning natijasida insonda havotirlik, depressiya, o'ziga ishonchsizlik, oilaviy nizolar, ish faoliyatiga ta'siri va fiziologik holatida ham namoyon bo'lishi ularda asab tizimi kasalliklari, nevroz va yurak-qon tomirlar kasalliklari kelib chiqadi. psixologik stress zamonaviy jamiyatda eng dolzarb muammolardan biri bo'lib, insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik stress zamonamizning eng dolzarb muammolaridan biri sifatida ko'plab tadqiqotchilar e'tiborida turadi. Zero, zamonaviy hayot tarzi, shiddatli ish va o'qish jadvali, axborot oqimining keskin ortishi hamda turli ijtimoiy-iqtisodiy vaziyatlar inson ruhiyati va organizmiga kuchli ta'sir o'tkazadi. Ayni paytda stress insoniyatning eng kadimiy himoya mexanizmlaridan biri hisoblanadi, chunki u xavfga javob berishda asosiy rol o'ynaydi. Biroq hozirgi kunda ko'plab odamlarda stress faktorlari qisqa muddatli xavfdan emas, balki uzluksiz tazyiq, me'yoridan ortiq ish hajmi va ijtimoiy talablardan kelib chiqadi, bu esa inson organizmiga ancha chuqur va uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik stressning kelib chiqish sabablarini tushunish uchun, eng avvalo, uni keltirib chiqaruvchi omillarni tahlil qilish zarur.

Ma'lumki, stressga uchrashi mumkin bo'lgan vaziyatlar turlicha: ishdagi yoki o'qishdagi haddan tashqari yuklama, odamlar orasidagi ziddiyatlar, oilaviy muammolar, hayot tarzidagi keskin o'zgarishlar, hatto axborot uzatish tezligining oshishi ham stressni kuchaytirishi mumkin. Masalan, yoshlar orasida o'qish jarayonida qiymatli baholar olish, mustaqil hayotga qadam bosish yoki tengdoshlar bilan raqobat ham jiddiy psixologik bosimni yuzaga keltiradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi soxta "ideal hayot" tasvirlari ham o'ziga xos stress faktoridir, chunki odamlar o'zlarini boshqalar bilan doimiy ravishda solishtirib, ba'zan o'zini past baholashga moyil bo'lib qolishadi. Bu omillar uzoq muddat davom

etadigan bo'lsa, inson organizmida mushaklar taranglashishi, yurak urish tezlashishi, uyqu buzilishi kabi birqator fiziologik o'zgarishlar kuzatiladi. Demak, stress shunchaki ruhiy bir holat emas, balki butun organizm tizimlarining faoliyatiga kompleks ta'sir o'tkazadigan murakkab jarayondir.

MATERIALLAR VA METODLAR: G.Selening "Hayotiy stress" asarida ta'kidlaganidek, stressing sababi (sovuq, issiqlik, og'riq, sog'inish, xatto baxt) boshqacha aytganda, hayot bizga qanday talablar qo'ysa inson tanasida xuddi shunday jismoniy alomatlar paydo bo'ladi. Keyinchalik u 1936-yilda turli xil tana tizimlarining kasalliklari bilan og'riqan bemorlarda birinchi kuzatuvlarini tadqiq etdi. Bunday bemorlarning barchasida ishtaxa yo'qolishi, mushaklarning kuchsizligi, yurak qon bosimi, muvaffaqiyatga bo'lgan qiziqish yo'qoladi. G.Sele ushbu alomatlarni "shunchaki kasallik sindromi" deb belgilab, bir vaqtning o'zida ko'p odamlarda monoton buzilishlar mavjudligini ko'rsatadi: Buyrak usti bezining o'zgarishlari (kattalashishi, qon ketishi) limfotsid to'qimasi limfa tugunlari, timus, oshqozon yarasi va boshqalar. Tana uchun odatiy bo'lmagan o'zgarishlarning umumiylikini tasvirlash uchun u "stress" tushunchasini kiritadi. Ammo G.Sele nazariyasidagi eng muhim kamchilik stressing paydo bo'lishida Markaziy asab tizimining markaziy rolini rad etishdir.

G.Sele nazariyasining tabiiy davomi bu tizimli fiziologik va aqliy hissiy stressni ajratib turuvchi R.Lazarusning "Hissiy stresslar" nazariyasidir. Uning fikricha hissiy stress tananing ichki va tashqi jarayonlariga bo'lgan munosabati sifatida ishlaydi, bunda bilmasa, hissiy stress bo'lmaydi. Vaziyatni tahdid sifatida qabul qilish va baholash kognitiv jarayonlar, shaxsning o'ziga xos xususiyatlari (tashvish, hissiy barqarorlik va boshqalar) va undan oldingi vaziyatlariga bog'liq. Shuning uchun barcha insonlar uchun bir xil stressni keltirib chiqaradigan omillar va holatlar mavjud emas. Hissiy stressing majburiy xususiyati, taxdidni bartaraf etish uchun insonning funksional zahiralarning yetishmasligini ko'rsatuvchi signaldir. Bu insonning hozirgi ehtiyojlarini umidsizlikni bloklashning paydo bo'lishi yoki kelajagiga bog'liq bo'lgan qo'rquv kutish hissi sifatida tavsiflanadi va hissiy stressing eng muhim ajralmas mexanizimini amalga oshiradi. Xavotirni muayyan mazmunga ega bo'lgan tahdid bilan bog'lash qo'rquv deb ataladi. Umuman olganda, tashvish va qo'rquv ruhiy moslashuv mexanizmlari kuchlanishining asosiy belgilari bo'lib, adaptiv mexanizmlarni stresslashtiruvchi vaziyatdan chiqish yo'lini topish uchun faollashtiradi. J.Everli va R.Rozenfeld aksariyat stimullarni stressga aylantirishda ushbu stimullarni hissiy va aqliy baholash muayyan rol o'ynashiga ishonishdi.

Stress va jismoniy salomatlik: Stress tanaga turli xil jismoniy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bosh og'rig'i, mushaklarning kuchlanishi yoki og'rig'i, ko'krak qafasidagi og'riq,

charchoq, bezovtalanmagan oshqozon va takroriy shamollash yoki infeksiyalar stressning bir nechta umumiy belgilaridir.

Yurak-qon tomir muammolari: Yurak kasalligi, yuqori qon bosimi va insult xavfi surunkali stress tufayli ortadi. Bundan tashqari, u ilgari mavjud bo'lgan yurak-qon tomir kasalliklarini kuchaytirishi mumkin. Qon bosimini, xolesterin darajasini va yurak tezligini oshirishi mumkin bo'lgan adrenalina va kortizol kabi stress gormonlari stress ostida tanadan chiqariladi. Ushbu o'zgarishlar natijasida yurak va qon tomirlari ko'proq stressga duchor bo'lishi mumkin, bu yurak xuruji, qon tomirlari va boshqa yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi.

Ovqat muammolari: Stress diareya, shishiradi va oshqozon og'rig'i kabi ovqat hazm qilish muammolariga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, iritabiy ichak sindromi (IBS) kabi kasalliklarni yomonlashtirishi mumkin. Ovqat hazm qilish tizimiga qon ta'minotining pasayishi, ovqat hazm qilishning sekinlashishi va mushaklarning kuchayishi kabi ko'plab omillar ovqat hazm qilish tizimiga ta'sir qilishi mumkin. Diareya, shishiradi va oshqozon og'rig'i bu o'zgarishlar natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan bir nechta ovqat hazm qilish belgilaridir.

Uyqu masalalari: Stress uyqu rejimiga xalaqit berishi, uyqusizlik yoki uxlab qolishda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Tanadagi muntazam uyqu-uyg'onish sikli stress gormonlari tomonidan buzilishi mumkin, bu esa uxlab qolish yoki uxlab qolishni qiyinlashtiradi. Stress, shuningdek, g'azablangan fikrlar yoki tashvishlarga olib kelishi mumkin, bu esa dam olishni va uxlashni qiyinlashtiradi.

Immunitet tizimining buzilganligi: Surunkali stress immunitet tizimini zaiflashtirishi mumkin, bu esa odamni infeksiyalar va kasalliklarga ko'proq moyil qiladi. Immun tizimi stress gormonlari tomonidan bostirilishi mumkin, bu esa uni kasalliklardan himoya qilish qobiliyatini kamaytiradi. Bundan tashqari, chekish, ichish va yomon ovqatlanish kabi yomon odatlar stress tufayli yuzaga kelishi mumkin, bu esa immunitetni yanada zaiflashtiradi.

Og'irlikdagi o'zgarishlar: Stress odamlarda noto'g'ri ovqatlanish odatlariga olib kelishi mumkin, bu esa kilogramm ortishi yoki yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Stressga duchor bo'lgan ba'zi odamlar haddan tashqari ovqatlanishlari yoki nosog'lom ovqatlarga dosh berish mexanizmi sifatida murojaat qilishlari mumkin. Boshqa tomondan, stress ba'zi odamlarning ishtahasini yo'qotishi yoki ovqatni butunlay o'tkazib yuborishi mumkin. Jismoniy salomatlik kilogramm ortishi bilan bir qatorda vazn yo'qotish ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Gormonal muvozanat: Stress, kortizol va adrenalin kabi stress gormonlarining chiqarilishiga sabab bo'lib, tananing gormonal muvozanatini buzishi mumkin. Tanadagi surunkali stress bu gormonlarning ortiqcha ishlab chiqarilishiga olib kelishi mumkin, bu esa tananing gormonal muvozanatini buzishi mumkin. Stress bilan bog'liq gormonal nomutanosiblik turli xil alomatlariga olib kelishi mumkin, jumladan, tartibsizlik hayz ko'rish, libidoning pasayishi, kilogramm ortishi yoki vazni kamaytirishda qiyinchiliklar, kayfiyatning o'zgarishi yoki asabiylashish, uyqu buzilishi va charchoq.

Stressning fiziologik, psixologik, shaxsiy hamda tibbiy belgilari mavjud bo'lib, ularning istalgan turi doimo hissiy qo'zg'alish bilan birgalikda kechadi. Stress holatining belgilarini mutaxassislar quyidagicha ajratilgan:

- fiziologik belgilar: yurak urishi va nafas olishning tezlashishi, yuz terisining qizarishi yoki oqarishi, terlash, qon tarkibida adrenalin miqdorining ko'payishi;
- psixologik belgilar: psixologik funksiyalar dinamikasining o'zgarishi, tafakkurning sekinlashuvi, diqqatning bo'linuvchanligi, xotiraning pasayishi, qaror qabul qilish jarayonining sustlashuvi;
- shaxsiy belgilar: irodaning butunlay yo'qolishi, o'zini o'zi nazorat qilishning pasayishi, xulq-atvordagi stereotiplik va sustlik, qo'rquv, xavotirlik, sababsiz bezovtalik, ijodkorlik qobiliyatining yo'qolishi;
- tibbiy belgilar: nevrozning ortishi, hushdan ketish, affektlar, bosh og'rig'i, uyqusizlik.

Adabiyotlar tahlili: Stress haqidagi ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, stress haqida yagona va umumiy nazariya mavjud emas va shu bilan bog'liq holda tabiiyki, uning aniq va yagona ma'nodagi ifodasi ham mavjud emas. Stress borasida olib borilgan tadqiqot ishlarini tahlil qilish natijasi sifatida V.A.Bodrov quyidagi asosiy nazariya va modellarni ajratib ko'rsatgan:

1. Genetik konstitutsion nazariya - bu nazariyaning mohiyati shundaki, organizmning stressga qarshilik bildirish qobiliyati o'sha paytdagi holatga emas, balki individning oldindan ma'lum bo'lgan himoya strategiyasiga bog'liqdir. Bu borada olib borilgan tadqiqotlarda asosan, inson genotipi va stressga qarshilik qilishda shaxsning umumiy individual qobiliyatini pasaytirishi mumkin bo'lgan bir qator fiziologik xarakteristikalarini tahlil qilish va ular orasida bog'lanishni o'rganishga urinishlar bo'lgan.

2. Stressga moyillik (diathesis) modeli – bu yo'nalishda asosiy urg'u insonga tug'ma beriladigan ichki omillar va atrof-muhitdagi tashqi ta'sirlarning o'zaro munosabatiga beriladi. Bu model namoyondalari stress holatidagi zo'riqish reaksiyasi shaxsdagi

moyillik omillari hamda kutilmagan va kuchli ta'sirlarning o'zaro munosabatda ekanligini ta'kidlaydilar.

3. Psixodinamik model namoyondalari esa Z.Freyd nazariyasidagi fikrlarga asoslanadilar. Freyd o'z nazariyasida xavotirlanish va bezovtalikni vujudga kelishi hamda namoyon bo'lishinin 2 turini tasvirlagan:

a) ogohlantiruvchi vahima - real tashqi xavfga taslim bo'lish sifatida namoyon bo'ladi;

b) jarohatlovchi xavotir - ichki, ongsiz manbalarning ta'siri ostida rivojlanadi, bunday turdagi xavotiraning vujudga kelish sababi sifatida jinsiy mayil va agressiv instinktlarning tiyib turilishi misol bo'ladi.

4. X.G.Volf modeli - bunda muallif stressni ijtimoiy psixologik stimullarga nisbatan fiziologik reaksiya sifatida qaragan va bu reaksiya shaxsning ustanovkalari (pozitsiyasi, munosabati), individning xulq-atvor motivlari, shaxsning vaziyatga bo'lgan munosabatiga bog'liqdir, degan fikrni ilgari surgan.

5. Stressning fanlararo munosabat modeli. Bu yo'nalishda ish olib borgan mualliflarning fikriga ko'ra, stress ko'pchilik individlarda xavotir chaqiruvchi, ba'zi kishilarda esa fiziologik, psixologik va xulq-atvor reaksiyalarga, ba'zan patologik o'zgarishlarga olib keluvchi stimullar ta'siri ostida yuzaga keladi.

6. Nizolar nazariyasi. Stress haqidagi bir qancha modellar shaxsning jamiyatdagi xulq-atvori va guruhij jarayonlarda yuzaga keluvchi munosabatlaridagi zo'riqish holati orasida bog'liqlik borligini ta'kidlashgan. Zo'riqishning asosiy sababi - jamiyat a'zolarining jamiyatda qabul qilingan ijtimoiy normalarga bo'ysunishga majburligi bilan bog'liq. Nizolar nazariyasi stress omillari sifatida ijtimoiy munosabatlardagi barqarorlik, jamiyatdagi iqtisodiy manba va xizmatlarning taqsimlanishi, xokimlik tizimida shaxslararo munosabatlarning o'zaro ta'siri kabi omillarni ko'rsatib o'tadi. Shuningdek, stress haqida jamiyatni ijtimoiy rivojlanishi bilan bog'liq evolyutsion nazariya, ekologik nazariya (jamiyatda ijtimoiy xodisalarining roli), hayotiy o'zgarishlar (oilada, ishda va ax.k.) nazariyasiga o'xshagan yana bir qancha nazariyalarni asosida ijtimoiy aspektlar yotadi.

7. D.Meshanik (D. Mechanik) modeli. Bu modelning asosiy jihati moslashuv tushunchasi va mexanizmlari bo'lib, ular muallif tomonidan mavjud vaziyat va shu vaziyat natijasida vujudga kelgan hissiyotlar bilan kurash usuli deb qabul qilingan. Kurashishda ikki xil holat namoyon bo'lishi ta'kidlangan:

1. Bartaraf etish (soping) - vaziyat bilan kurashish.

2. Himoya (defence) vaziyat natijasida yuzaga kelgan hissiyotlar bilan kurashish. Vaziyatni bartaraf etish yoki uni «o‘zlashtirish» individning turli hayotiy qiyinchiliklar va talablarga to‘qnash kelganida adekvat qaror qabul qilish qobiliyati va maqsadga muvofiq harakat qilishi orqali aniqlanadi.

8. Stress ijtimoiy psixologik stimullarga nisbatan xulq-atvor reaksiyasi sifatida. Bunda stress organizmning holati - asosida moslashgan va moslashmagan reaksiyalari yotuvchi holati sifatida qaraladi. Muallif stressor sifatida eng avvalo tabiatan ijtimoiy omillarni tushunadi, bularga iqtisodiy va oilaviy muvaffaqiyatsizliklar, ya’ni individning odatiy hayotining buzilishiga xavf soluvchi yoki buzuvchi ob’yektiv voqea-hodisalarni kiritadi. Ular har doim negativ bo‘lishi va har doim ham ob’yektiv inqirozlarga olib kelishi shart emas.

9. Stressning tizimlilik modeli. Bu model boshqaruv jarayonlari (xulq-atvor, moslashuv va h.k) kabi o‘zini boshqarish tizimi darajasidagi tushunchalar bo‘lib, bularning tizimlilik holatini uning doimiy meyoriy ahamiyati bilan solishtirgan holda tashkil qilish mumkin.

10. Stressning integrativ modeli. Modelda asosiy o‘rinni insonning qaror qabul qilishini talab etish muammosi egalaydi. Bunda insonga ta’sir etuvchi shunday stimulyoki vaziyat ko‘zda tutiladiki, bu vaziyat insondan faoliyatning odatiy darajasini chegaralashni talab qiladi. Muammoning yuzaga chiqishi va yechimning qiyinligi organizmning zo‘riqishini keltirib chiqaradi, agar muammo yechilmasa, zo‘riqish saqlanib qoladi, hatto kuchayadi stress vujudga keladi va rivojlanadi. Mualliflarning fikriga ko‘ra, insonning o‘z oldida turgan muammoning yechimini topish qobiliyati bir qator omillarga bog‘liqdir:

1. Insonning resurslari - uning turli xil muammolarni yecha olish imkoniyati;
2. Ma’lum bir muammoni yechish uchun zarur bo‘lgan shaxsiy energetik potensial;
3. Muammoning kelib chiqishi yoki yuzaga kelishida kutilmaganlik darajasi;
4. Muammoga nisbatan psixologik va fiziologik ustanovkalarining adekvat (mos)ligi va mavjudligi;
5. Tanlangan munosabat turi - himoya yoki agressivlik. Bu omillarning ahamiyati va ularni hisobga olish - stressni bartaraf etishda harakat strategiyasini tanlash uchun muhimdir. Yuqorida tahlil etilgan nazariyalarning mazmun mohiyatidan kelib chiqib, quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin: Bir xil tashqi hodisalar turli xil odamlar uchun stressogen ta’sirga ega bo‘lishi yoki bo‘lmasligi mumkin - shaxsiy kognetiv baholash jarayoni va imkoniyatidan kelib chiqib tashqi hodisaning ma’lum bir sub’yekt uchun ahamiyatiga qarab stressogen ta’sir darajasi aniqlanadi.

Stressning namoyon bo'lishi, uning shaxs sog'ligi va faoliyat sohalariga qanday ta'sir ko'rsatishini turli xil darajada o'rganishlar asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, har qanday odam o'z hayoti davomida bu holatni bir necha bor boshdan kechirishi tabiiydir. N.H.Rizvining so'zi bilan ifodalaydigan bo'lsak, «...stress hamma joyda mavjud, u hayotning soyasidir, kimgadir uning ma'zasi yoqadi va ular istalgan natijaga erishish uchun undan foydalanadilar, kimgadir esa u yoqmaydi va uning organizmi stressga lozim darajada qarshilik ko'rsatadi».

Xulosa: Stress — zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo'lib, u insonning psixologik, jismoniy va ijtimoiy sohalariga chuqur ta'sir ko'rsatadi. O'rtacha darajadagi stress motivatsiyani oshirib, insonni faolroq bo'lishga undashi mumkin, biroq uzoq davom etgan yoki haddan tashqari kuchli stress salomatlikka jiddiy salbiy oqibatlar keltiradi.

Avvalo, stress markaziy asab tizimining haddan tashqari qo'zg'alishiga olib kelib, uyqu buzilishi, xavotir, depressiya, e'tibor pasayishi, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, stress organizmning fiziologik holatiga ham ta'sir qilib, yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya, immunitetning pasayishi, ovqat hazm qilish tizimi buzilishlari kabi kasalliklarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Ijtimoiy hayotda esa stress insonning boshqalar bilan muloqotini cheklaydi, jamoada mojarolar ko'payishi, ish samaradorligi pasayishi, o'ziga bo'lgan ishonchning susayishiga olib keladi. Uzoq davom etgan psixologik bosim o'quv va mehnat jarayonidagi faoliyatni izdan chiqaradi, shuningdek, oilaviy munosabatlar va shaxsiy hayotda beqarorlikka sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli stressni o'z vaqtida aniqlash, boshqarish va profilaktika choralari ko'rish juda muhimdir. Stressga qarshi kurashda dam olish, sport, to'g'ri ovqatlanish, uyqu gigiyenasi, vaqtni boshqarish, psixologik ko'makdan foydalanish va ijobiy fikrlashning ahamiyati katta. Inson o'z hissiy holatini boshqarishni o'rganganida, stressni salbiy emas, balki rivojlantiruvchi kuch sifatida ham ishlatishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bodrov. V.A. Informasion stress. Moskva – 2000.
2. Lazarus R. Teoriya stressa i psixofiziologicheskoye issledovaniya // Emosionalnyy stress / Pod red. L. Levi. L.: Medisina, 2210.
3. Nabiyeva, D. T., “Stressni yengishda pedagogik yondashuvlar”, Toshkent: Yangi Nashr, 2020.
4. Selye G. Stress bez distressa. M.: Progress, 2009.

5. Spilberger Ch.D. Konseptualnyye i metodologicheskiye problemy issledovaniya trevogi // Trevoga i stress v sporte. M.: Fiz. i sport, 2003.
6. Tursunov, F., “Psixologiya asoslari”, Toshkent: O‘zbekiston, 2012.7. Usmonov, H., “Akademik muvaffaqiyat va emotsional barqarorlik”, Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.