

NIZO VA STRESSLARNI BOSHQARISH VA ULARNI BARTARAF ETISH YO'LLARI

Xilola Nematovna Ochilova – Samarqand iqtisodiyot va servis instituti “Menejment” kafedrası dotsenti v.b., PhD

Hamdulla Obid o‘g‘li Odilov – SamISI, Servis fakulteti, Log-324 guruh talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada nizo va stress tushunchalari, ularning kelib chiqish sabablari hamda inson hayotiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, nizolarni samarali boshqarish, murosaga kelish, ochiq muloqot qilish va stressni kamaytirishning asosiy usullari tahlil qilingan. Maqolada stressni kamaytirishda sog‘lom turmush tarzi, vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish, jismoniy faollik va ijobiy fikrlashning ahamiyati ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: Nizo, stress, nizo boshqaruvi, stressni boshqarish, konstruktiv muloqot, hissiy intellekt, muros, ijtimoiy munosabatlar, psixologik barqarorlik, sog‘lom turmush tarzi.

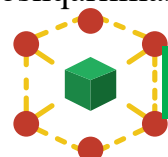
Аннотация: В данной статье рассматриваются понятия конфликта и стресса, причины их возникновения и влияние на жизнь человека. Также анализируются основные методы управления конфликтами, достижения компромисса и ведения открытого диалога. Особое внимание уделяется способам снижения стресса, таким как здоровый образ жизни, правильное планирование времени, физическая активность и позитивное мышление.

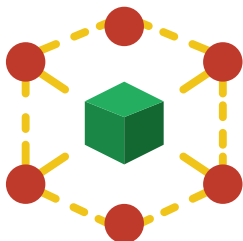
Ключевые слова: Конфликт, стресс, управление конфликтами, управление стрессом, конструктивное общение, эмоциональный интеллект, компромисс, социальные отношения, психологическая устойчивость, здоровый образ жизни.

Abstract: This article discusses the concepts of conflict and stress, their causes, and their impact on human life. It also analyzes the main methods of conflict management, reaching compromise, and maintaining open communication. Special attention is given to ways of reducing stress, including a healthy lifestyle, proper time management, physical activity, and positive thinking.

Key words: Conflict, stress, conflict management, stress management, constructive communication, emotional intelligence, compromise, social relations, psychological stability, healthy lifestyle.

Kirish. Hozirgi zamonaviy jamiyatda insonlar turli xil ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik omillar ta’sirida yashamoqda. Bunday sharoitda nizo va stress holatlari tez-tez uchrab turadi. Nizo odamlar o‘rtasidagi fikrlar, qarashlar yoki manfaatlarning to‘qnashuvi natijasida yuzaga keladi. Stress esa insonning ruhiy va jismoniy zo‘riqish holati bo‘lib, u ko‘pincha ortiqcha ish yuklamasi, muammolar yoki hayotdagi turli o‘zgarishlar natijasida paydo bo‘ladi. Nizo va stress insonning kundalik hayotiga, ish faoliyatiga hamda ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Agar ular to‘g‘ri boshqarilmasa,



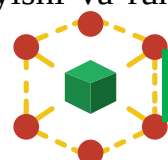


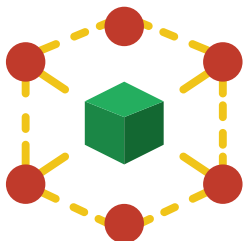
insonning samaradorligi pasayishi, sog'lig'iga zarar yetishi hamda atrofdagilar bilan munosabatlari yomonlashishi mumkin. Shuning uchun ham nizo va stresslarni boshqarish, ularning oldini olish hamda bartaraf etish usullarini o'rganish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada nizo va stress tushunchalari, ularning kelib chiqish sabablari hamda ularni samarali boshqarish va kamaytirish yo'llari yoritib beriladi.

Asosiy qism. Nizo va stress zamonaviy psixologiya, sotsiologiya hamda boshqaruv nazariyasida muhim o'rganiladigan masalalardan biri hisoblanadi. Insonlar o'rtasidagi munosabatlar murakkablashgan sari turli manfaatlar, qarashlar va qadriyatlarning to'qnashuvi ham ko'payib boradi. Shu sababli nizolarni to'g'ri boshqarish va stressni kamaytirish masalasi nafaqat shaxsiy hayotda, balki ta'lim, mehnat faoliyati va ijtimoiy munosabatlarda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Avvalo, nizoning mohiyatini tushunish uni samarali boshqarish uchun zarur hisoblanadi. Psixologiya fanida nizo ikki yoki undan ortiq shaxslar o'rtasida manfaatlar, maqsadlar yoki qadriyatlar mos kelmaganda yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik jarayon sifatida talqin qilinadi. Tadqiqotchilar nizolarni turli turlarga ajratadi: shaxslararo nizo, shaxs ichidagi nizo, guruhlararo nizo va tashkilot ichidagi nizolar. Har bir nizo turi o'ziga xos sabablarga ega bo'lib, ularni hal qilish usullari ham turlicha bo'ladi. Masalan, shaxslararo nizolar ko'pincha noto'g'ri muloqot, tushunmovchilik yoki hissiyotlarni nazorat qila olmaslik natijasida yuzaga keladi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, nizolarni samarali boshqarishda bir nechta asosiy strategiyalar mavjud. Ulardan biri konstruktiv muloqot hisoblanadi. Konstruktiv muloqot jarayonida tomonlar bir-birining fikrini hurmat bilan tinglaydi, muammoni shaxsga qaratmasdan, balki vaziyatni tahlil qilish orqali hal qilishga harakat qiladi. Bunday yondashuv nizoning keskinlashuvining oldini oladi va murosaga kelish imkoniyatini oshiradi. Boshqaruv psixologiyasi tadqiqotlarida "yut-yut" (win-win) strategiyasi eng samarali usullardan biri sifatida e'tirof etiladi. Ushbu strategiya tomonlarning manfaatlarini hisobga olgan holda umumiy yechim topishga qaratilgan. Bundan tashqari, nizolarni boshqarishda hissiy intellekt ham muhim rol o'ynaydi. Hissiy intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni nazorat qilish va boshqalarning hissiyotlarini tushunish qobiliyatini bildiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy intellekti rivojlangan shaxslar nizoli vaziyatlarda ancha muvozanatli qaror qabul qila oladi hamda keskin vaziyatlarni tinch yo'l bilan hal qilishga moyil bo'ladi. Stress esa organizmning tashqi yoki ichki bosimlarga nisbatan fiziologik va psixologik javob reaksiyasi hisoblanadi. Stress tushunchasi ilmiy muomalaga kanadalik olim Hans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Selye nazariyasiga ko'ra, stress uch bosqichdan iborat bo'ladi: xavotir bosqichi, qarshilik bosqichi va charchash bosqichi. Agar stress uzoq vaqt davom etsa, inson organizmi jismoniy va ruhiy jihatdan charchab, turli salbiy oqibatlar yuzaga kelishi mumkin.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar stressning inson salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Doimiy stress yurak-qon tomir kasalliklari, uyqusizlik, diqqatning pasayishi va ruhiy





tushkunlik kabi muammolarga olib kelishi mumkin. Shu sababli stressni boshqarish usullarini qo'llash insonning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Stressni kamaytirishning samarali usullaridan biri vaqtni to'g'ri boshqarishdir. Vaqtni rejalashtirish insonning ortiqcha yuklama va tartibsizlikdan kelib chiqadigan zo'riqishini kamaytiradi. Shuningdek, jismoniy faollik ham stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Sport bilan shug'ullanish organizmda endorfin gormonlarining ajralishini kuchaytiradi, bu esa inson kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, psixologiyada stressni kamaytirishda relaksatsiya usullari, nafas mashqlari va meditatsiya samarali vositalar sifatida e'tirof etiladi. Ushbu usullar inson asab tizimini tinchlantiradi, diqqatni jamlashga yordam beradi hamda hissiy barqarorlikni oshiradi. Ijobiy fikrlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarzi ham stressni kamaytirishda muhim omillar qatoriga kiradi. Shunday qilib, nizo va stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lsa-da, ularni to'g'ri boshqarish orqali salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin. Ilmiy asoslangan yondashuvlar, samarali muloqot, hissiy intellektni rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarzini olib borish nizo va stresslarni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

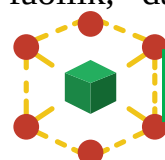


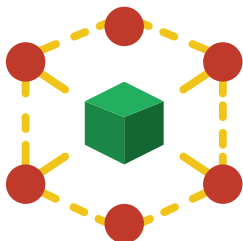
Nizo va stresslarni boshqarish va ularni bartaraf qilish yo'llari



1-rasm. Nizo va stresslarni boshqarish va ularni bartaraf etish bosqichlari.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, nizo va stress inson hayotining muhim ijtimoiy-psixologik hodisalaridan biri hisoblanadi. Ular insonning shaxsiy hayoti, mehnat faoliyati hamda ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Agar nizo va stress o'z vaqtida to'g'ri boshqarilmasa, ular insonning ruhiy holatiga, sog'lig'iga hamda atrofdagi insonlar bilan munosabatlariga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli nizolarni konstruktiv muloqot, murosaga va o'zaro hurmat asosida hal qilish muhimdir. Bunda hissiy intellektni rivojlantirish, boshqalarning fikrini tinglash va muammoni xolisona tahlil qilish muhim rol o'ynaydi. Stressni kamaytirishda esa vaqtni to'g'ri rejalashtirish, jismoniy faollik, dam

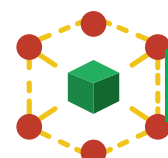


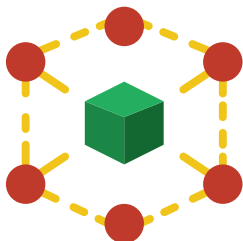


olish, sogʻlom turmush tarzini olib borish hamda ijobiy fikrlash muhim ahamiyatga ega. Umuman olganda, nizo va stresslarni samarali boshqarish insonning ruhiy barqarorligini taʼminlash, sogʻligʻini saqlash va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Ilmiy asoslangan yondashuvlar va toʻgʻri psixologik usullar orqali nizolarni tinch yoʻl bilan hal qilish hamda stressni kamaytirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Daniel Goleman. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
2. Richard S. Lazarus, Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing, 1984.
3. E. Gʻoziyev. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Oʻqituvchi nashriyoti.
4. B. Qodirov. *Psixologiya*. Toshkent: Oʻzbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
5. V. Karimova. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
6. Ochilova Khilola (2025). The concept of privileges and its essence. International journal of artificial intelligence, American Academic publishers, volume 05, issue 11,2025 – page 930-933 <https://www.academicpublishers.org/journals/index.php/ijai/article/view/7734/8567>.
7. Ochilova Khilola. (2025). The Essence and Types of Material and Non-Material Compensations. American Journal of Economics and Business Management, 2025, 8(11), page 5568-5578/
<https://www.globalresearchnetwork.us/index.php/ajebm/article/view/4167/3656>.
8. Ochilova X.N., Obloberdiyev V.A. (2025). Journal of marketing, business and management (JMBM)/ Vol. 4 ISSUE 5 NOVEMBER 2025- page 2/51-2/55.
9. Ochilova Khilola (2025). Evaluation of the competitiveness of management efficiency in higher education institutions. International Bulletin of applied Science and Texnology. IF=9.2. IBAST ISSN: 2750-3402/ Volume 5, Issue 05, May.2025 – 569-575.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15572813>
10. Usmanova, N. M. (2023). MENEJMENTDA ISTEʼMOLCHILAR MUNOSABATLARINI BOSHQARISHGA METODIK YONDASHUVLAR. *Ekonomika i sotsium*, (6-2 (109)), 1064-1067.
11. Marupovna, U. N. (2025). SANOAT KORXONALARIDA RESURSLARNI BOSHQARISHNING XORIJ TAJRIBALARI. *Raqamli iqtisodiyot (Sifrovaya ekonomika)*, (13. I), 1955-1965.
12. Ochilova Khilola. (2025). Ways of assessins management efficiency in higher education institutions in the conditions of an innovative economy. International Bulletin of applied





Science and Texnology. UIF=9.1/SJIF=7.53. IBAST ISSN: 2770-9124/ Volume 5, Issue 05, May.2025- 187-193–. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15572706>

- 13.Latipov, Ashur Ali and Umarova, Muzira (2025) *INVESTITSIYA STRATEGIYASI VA UNING MENEJMENTDAGI O'RNI*. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5 (4s). ISSN 2181-1342
<https://scienceproblems.uz/index.php/journal/artic...>
- 14.Latipov, Ashur. "O'zbekistonda O'zini O'zi Band Qilishda Xorijiy Tajribalar Va Ulardan Mamlakatimizda Foydalanish Masalalari." *Green Economy and Development*, vol. 1, no. 10, 30 Oct. 2023, doi:[10.55439/GED/vol1_iss10/a645](https://doi.org/10.55439/GED/vol1_iss10/a645).

