



STRESS HOLATIDA SHAXS O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Xudayberdiyev Rahimnazar
Xolnazar o‘g‘li

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti
Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Salomat Almardanova
Bobonazarovna

Termiz davlat universiteti
psixologiya kafedrası v/b.dots

Annotation: This article analyzes the psychological foundations of self-regulation in stressful situations. It examines the role of motivational, cognitive, emotional, and social factors in managing stress. Special attention is given to internal motivation, coping strategies, self-efficacy, and emotional intelligence as key mechanisms ensuring psychological stability and effective self-management.

Key words: stress, self-regulation, motivation, coping strategies, emotional intelligence, self-efficacy

Аннотация: В статье рассматриваются психологические основы саморегуляции личности в стрессовых ситуациях. Анализируются роль мотивации, когнитивных и эмоциональных процессов, а также социальных факторов в управлении стрессом. Особое внимание уделяется внутренней мотивации, копинг-стратегиям, самооэффективности и эмоциональному интеллекту.

Ключевые слова: стресс, саморегуляция, мотивация, копинг-стратегии, эмоциональный интеллект, самооэффективность

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress holatida shaxsning o‘z-o‘zini boshqarishining psixologik asoslari tahlil qilinadi. Motivatsion, kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillarning stressni boshqarishdagi o‘rni yoritib beriladi. Ichki motivatsiya, koping strategiyalar, self-efficacy va emotsional intellektning psixologik barqarorlikni ta‘minlashdagi ahamiyati ochib beriladi.

Kalit so‘zlar: stress, o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya, koping strategiyalar, emotsional intellekt, self-efficacy

Zamonaviy jamiyatda stress inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, yuqori talab va raqobat muhiti shaxsning psixologik holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida stress darajasining ortishi ularning emotsional barqarorligi va faoliyat samaradorligiga salbiy ta‘sir qilmoqda.

Shu nuqtai nazardan, stress holatida shaxsning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini o‘rganish psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘z-o‘zini

boshqarish shaxsning o‘z emotsiyalari, fikrlari va xulq-atvorini ongli ravishda nazorat qilish qobiliyati bo‘lib, u psixologik moslashuv va barqarorlikni ta‘minlaydi.

Stress — bu shaxsning ichki va tashqi omillar ta‘sirida yuzaga keladigan psixofiziologik zo‘riqish holatidir. Ushbu holatda emotsional beqarorlik, xavotir va zo‘riqish kuchayadi. Bunday vaziyatda o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlari muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘z-o‘zini boshqarish quyidagi komponentlardan tashkil topadi: emotsional nazorat, kognitiv baholash, irodaviy boshqaruv va xulq-atvorni tartibga solish. Ushbu komponentlar o‘zaro bog‘liq holda shaxsning stressga nisbatan moslashuvini ta‘minlaydi.

Zamonaviy psixologiyada stressni tushuntirishda kognitiv-baholash yondashuvi muhim o‘rin tutadi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, stressning kuchi shaxsning vaziyatni qanday idrok etishi va baholashiga bog‘liq. Vaziyatni xavf sifatida qabul qilish stressni kuchaytiradi, uni imkoniyat sifatida baholash esa psixologik barqarorlikni oshiradi.

Stressni boshqarishda koping strategiyalar muhim ahamiyatga ega. Ular muammoga yo‘naltirilgan va emotsiyaga yo‘naltirilgan turlarga bo‘linadi. Muammoga yo‘naltirilgan strategiyalar stress manbasini bartaraf etishga qaratilgan bo‘lsa, emotsiyaga yo‘naltirilgan strategiyalar ichki holatni tartibga solishga xizmat qiladi.

Motivatsiya o‘z-o‘zini boshqarishning asosiy determinantlaridan biri hisoblanadi. Ichki motivatsiya shaxsni faol harakatga undaydi va stressni konstruktiv tarzda yengishga yordam beradi. Tashqi motivatsiya esa faoliyatni qo‘llab-quvvatlovchi omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Shuningdek, self-efficacy, ya‘ni o‘ziga bo‘lgan ishonch darajasi ham muhim rol o‘ynaydi. O‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan shaxslar stressli vaziyatlarda faol strategiyalarni qo‘llaydi. Emotsional intellekt esa o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish orqali stressni kamaytiradi.

Ijtimoiy muhit — oila, ta‘lim muassasalari va jamoa — shaxsning stressga moslashuviga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Ijobiy ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash shaxsda psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

Shuningdek, refleksiya jarayoni orqali shaxs o‘z xatti-harakatlarini tahlil qiladi va o‘zini rivojlantirish imkoniyatlarini aniqlaydi. Relaksatsiya texnikalari esa stressni kamaytirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Stress holatida shaxsning o‘z-o‘zini boshqarish jarayonini chuqurroq anglash uchun neyropsixologik omillarni ham hisobga olish muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stress paytida bosh miyaning prefrontal korteks qismi faoliyati pasayib, amigdala faolligi ortadi. Bu esa emotsional reaksiyalarning kuchayishiga va ratsional qaror qabul qilish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Shu sababli, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari aynan ushbu jarayonlarni muvozanatlashtirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, zamonaviy psixologiyada **mindfulness (ongli xabardorlik)** yondashuvi stressni boshqarishda samarali usullardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. Mindfulness amaliyotlari orqali shaxs hozirgi lahzaga e‘tibor qaratishni o‘rganadi, bu esa ortiqcha xavotir va salbiy fikrlar oqimini kamaytiradi. Natijada emotsional barqarorlik va o‘zini nazorat qilish darajasi oshadi.

Yana bir muhim jihat — **prokrastinatsiya (ishlarni kechiktirish)** va stress oʻrtasidagi bogʻliqlikdir. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, vaqtni notoʻgʻri boshqarish va vazifalarni ortga surish stress darajasini oshiradi. Oʻz-oʻzini boshqarish qobiliyati rivojlangan shaxslar esa vaqtni samarali rejalashtirish orqali stressni kamaytirishga erishadi.

Shuningdek, **maqsad qoʻyish nazariyasi (goal-setting theory)** ham muhim ahamiyatga ega. Aniq, oʻlchanadigan va erishish mumkin boʻlgan maqsadlar shaxsda motivatsiyani oshiradi va stressni boshqarishda yoʻnalish beradi. Noaniq va haddan tashqari murakkab maqsadlar esa aksincha, psixologik bosimni kuchaytiradi.

Stressni boshqarishda **psixologik moslashuv (adaptatsiya)** jarayoni ham alohida oʻrin tutadi. Moslashuvchan shaxslar yangi sharoitlarga tezroq koʻnikadi va stressni kamroq his qiladi. Bu jarayon shaxsning tajribasi, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash darajasi va psixologik resurslariga bogʻliq.

Bundan tashqari, **oʻz-oʻzini ragʻbatlantirish (self-reinforcement)** mexanizmi ham muhim hisoblanadi. Shaxs oʻz yutuqlarini tan olib, oʻzini ragʻbatlantirsa, bu uning motivatsiyasini oshiradi va stressga chidamliligini kuchaytiradi.

Yana bir eʼtiborga molik jihat — **raqamli muhit va stress** oʻrtasidagi bogʻliqlikdir. Zamonaviy yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlar va axborot yuklamasining ortishi psixologik zoʻriqishni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli, raqamli gigiyena (vaqtni cheklash, informatsiyani filtrlash) ham oʻz-oʻzini boshqarishning muhim elementi sifatida qaralmoqda.

Stress holatida oʻz-oʻzini boshqarish jarayonini tushuntirishda **oʻzini determinatsiya qilish nazariyasi (Self-Determination Theory)** muhim metodologik asos boʻlib xizmat qiladi. Ushbu nazariyaga koʻra, shaxsning samarali faoliyati va psixologik barqarorligi uchta asosiy ehtiyoj — **avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bogʻliqlik** qondirilganda yuzaga keladi. Agar ushbu ehtiyojlar qondirilmasa, shaxsda stress darajasi ortadi va oʻz-oʻzini boshqarish qobiliyati pasayadi.

Shuningdek, stress jarayonida **kognitiv dissonans** holati ham kuzatiladi. Yaʼni, shaxsning qarashlari va real harakatlari oʻrtasida nomuvofiqlik yuzaga kelganda ichki psixologik zoʻriqish kuchayadi. Bunday vaziyatda oʻz-oʻzini boshqarish mexanizmlari dissonansni kamaytirishga, yaʼni fikr va xulqni muvofiqlashtirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, **metakognitiv koʻnikmalar** ham stressni boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Metakognitsiya — bu shaxsning oʻz fikrlash jarayonlarini anglash va boshqarish qobiliyatidir. Metakognitiv darajasi yuqori boʻlgan shaxslar salbiy fikrlarni erta aniqlaydi va ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtira oladi.

Bundan tashqari, **psixologik moslashuvchanlik (psychological flexibility)** tushunchasi ham muhimdir. Bu shaxsning oʻz fikr va emotsiyalarini qabul qilgan holda, vaziyatga mos ravishda samarali harakat qila olish qobiliyatidir. Moslashuvchan shaxslar stressni rad etmaydi, balki uni boshqariladigan jarayon sifatida qabul qiladi.

Yana bir muhim jihat — **irodaviy resurslar nazariyasi** bilan bogʻliq. Ushbu yondashuvga koʻra, oʻz-oʻzini boshqarish cheklangan resurs boʻlib, haddan tashqari zoʻriqish natijasida kamayishi mumkin. Shu sababli, dam olish, uyqu va psixologik tiklanish oʻz-oʻzini boshqarish samaradorligini tiklashda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, **ijtimoiy taqqoslash (social comparison)** jarayoni ham stress darajasiga ta'sir qiladi. Shaxs o'zini boshqalar bilan taqqoslash orqali o'zini baholaydi. Salbiy taqqoslash stressni kuchaytirsa, ijobiy taqqoslash motivatsiyani oshiradi va o'z-o'zini boshqarishni qo'llab-quvvatlaydi.

Amaliy jihatdan qaraganda, o'z-o'zini boshqarishni rivojlantirish uchun quyidagi psixologik usullar samarali hisoblanadi:

- kognitiv qayta baholash (reframing)
- o'z-o'zini monitoring qilish (self-monitoring)
- maqsadlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish
- ijobiy mustahkamlash (positive reinforcement)

Ushbu metodlar shaxsda nafaqat stressga chidamlilikni oshiradi, balki uzoq muddatli psixologik barqarorlikni ham ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ananyev B.G. Shaxs va faoliyat psixologiyasi. — Moskva: Pedagogika, 1980.
2. Leontyev A.N. Faoliyat. Ong. Shaxs. — Moskva: Politizdat, 1977.
3. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. — Moskva: Pedagogika, 1989.
4. Asmolov A.G. Shaxs psixologiyasi. — Moskva: MGU nashriyoti, 2001.
5. Klimov E.A. Kasb psixologiyasi. — Moskva: Akademiya, 2004.
6. Zimnyaya I.A. Shaxsiy mas'uliyat va faoliyat psixologiyasi. — Moskva: Logos, 2003.
7. Abulkhanova-Slavskaya K.A. Shaxs va hayot strategiyasi. — Moskva: Nauka, 1991.
8. Richard S. Lazarus. Stress and coping theory. — New York: Springer, 1993.
9. Albert Bandura. Self-efficacy: The exercise of control. — New York: Freeman, 1997.
10. Edward L. Deci, Richard M. Ryan. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. — New York: Plenum, 1985.