



## ISH JARAYONIDAGI HISSIY VA JISMONIY BOSIM ORTIDAGI STRESLARNI PSIXOLOGIK JIXATDAN BARTARAF ETISH USULLARI

---

*ADPI 1-bosqich magistranti  
Tursunaliyeva Durdona To‘lanboy qizi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada ish jarayonida yuzaga keladigan hissiy va jismoniy bosim ortidagi stresslarni tahlil qilish va ularni psixologik jihatdan bartaraf etishning samarali usullari ko'rib chiqiladi. Ishdagi bosim tufayli kelib chiqadigan ruhiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi va salomatlikka salbiy ta'sirlar haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, stressni boshqarishning muhim usullari, jumladan, nafas olish mashqlari, meditatsiya va vaqtni boshqarish bo'yicha tavsiyalar keltiriladi.

**Kalit so'zlar:** stress, hissiy bosim, jismoniy bosim, ish joyida stress, psixologik bartaraf etish, nafas olish mashqlari, meditatsiya, vaqtni boshqarish, jismoniy mashqlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ruhiy salomatlik, stressni boshqarish

**Annotation:** This article discusses the analysis of emotional and physical stress that occurs in the work process and effective ways to eliminate them psychologically. Mental exhaustion, decreased motivation and negative health effects caused by work pressure are discussed. It also provides advice on important stress management techniques, including breathing exercises, meditation, and time management.

**Keywords:** stress, emotional stress, physical stress, workplace stress, psychological coping, breathing exercises, meditation, time management, exercise, social support, mental health, stress management

**Аннотация:** В данной статье рассматривается анализ эмоциональных и физических напряжений, возникающих в трудовом процессе, и эффективные способы их устранения психологически. Обсуждаются психическое истощение, снижение мотивации и негативные последствия для здоровья, вызванные напряженной работой. Он также дает советы по важным методам управления стрессом, включая дыхательные упражнения, медитацию и управление временем.

**Ключевые слова:** стресс, эмоциональный стресс, физический стресс, стресс на рабочем месте, психологическое преодоление трудностей, дыхательные упражнения, медитация, тайм-менеджмент, физические упражнения, социальная поддержка, психическое здоровье, управление стрессом.



**Kirish.** Stress — inson organizmining haddan tashqari zo‘riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo‘lgan javob reaksiyasidir. Stress chog‘ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo‘lini topishga undaydi, stressiz hayot zerikarli bo‘lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko‘p bo‘lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo‘qotadi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag‘ishlangan. Stressning paydo bo‘lish mexanizmlari batafsil o‘rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog‘liq. Zamonaviy ish jarayonida hissiy va jismoniy bosim keng tarqalgan hodisadir. Bunday bosimlar ish unumdorligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, odamlarning salomatligi va hayot sifatiga putur yetkazadi. Ko‘pchilik ishchilarda hissiy charchoq, stress va ruhiy tushkunlik holatlari ko‘zga tashlanadi. Shu sababli, ish joyidagi stressni psixologik jihatdan bartaraf etish masalasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Ish jarayonida stress odatda ikki turga bo‘linadi: hissiy va jismoniy bosim. Hissiy bosim ko‘pincha ishchining his-tuyg‘ulari, motivatsiyasi va ruhiy holati bilan bog‘liq. Jismoniy bosim esa uzoq muddatli ish va tana holati, ortiqcha ishlash, uyquning yetishmasligi va boshqa omillar natijasida kelib chiqadi. Bu bosimlarning ikkalasi ham odamlar sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Stressni psixologik jihatdan bartaraf etish uchun bir necha samarali usullar mavjud:

1. “Nafas olish mashqlari” – Nafasni boshqarish orqali odam o‘zini tinchlantirishi va stress darajasini pasaytirishi mumkin.

2. “Meditatsiya” – Ongni tozalash va e‘tiborni jamlash uchun foydali usul. U stressni kamaytirib, hissiy barqarorlikni oshiradi.

3. “Vaqtni boshqarish” – Ish rejimini to‘g‘ri rejalashtirish va vaqtни samarali boshqarish stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi.

4. “Tanaffuslar qilish” – Uzluksiz ishlashdan qochish uchun qisqa tanaffuslar qilish ish unumdorligini oshiradi va charchoqni kamaytiradi.

Xulosa. Ish jarayonidagi stresslar jiddiy muammo hisoblanadi va ularni bartaraf etish uchun samarali psixologik usullardan foydalanish zarur. Maqolada keltirilgan nafas olish mashqlari, meditatsiya va vaqtни boshqarish kabi usullar stressni boshqarishga yordam beradi va odamlarning sog‘lig‘ini yaxshilashga xizmat qiladi. Bu usullarni amalda qo‘llash orqali ishchilar o‘z hayot sifatini yaxshilashi mumkin.



**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
2. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
3. Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
4. McEwen, B.S. (2007). Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904.
5. Таджибаева Г. Р. ПРИЧИНЫ И ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2021. – Т. 4. – №. 3.
6. Рахмонjonovna Т. Г., Abdullo о‘g‘li А. М. МАКТАВ ТА’ЛИМИДА НИЗОЛАРНИ БОШҚАРИШНИНГ КОНСТРУКТИВ ОМИЛЛАРИ //ТАДҚИҚОТЛАР. UZ. – 2024. – Т. 49. – №. 2. – С. 193-196.
7. Рахмонjonovna Т. Г. et al. МАКТАВ ПСИХОЛОГИНИНГ НИЗОЛИ ВАЗИЯТЛАРДАГИ ПСИХОПРОФИЛАКТИК FAOLIYATINING ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 57. – №. 1. – С. 22-25.
8. Рахмонjonovna Т. Г., Ismoiljon о‘g‘li М. I. TALABALARDA ВАХТЛИ ОИЛАВИЙ НАЙОТ НАҚИДАГИ ТАСАВВУРЛАР ВА ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИ //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2024. – Т. 34. – №. 1. – С. 165-169.
9. Tojiboyeva G. SHAXSLARARO НИЗОЛАРНИ БАРАТАРАФ ETISHNING ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК ИЖАТЛАРИ //Universal xalqaro ilmiy jurnal. – 2024. – Т. 1. – №. 4. – С. 13-17.
10. Tojiboyeva G. R. Development of the skill of calligraphic writing as a professional competence in a future primary school teacher //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 12. – С. 830-835.