

Date: 21st May-2025

**STRESSGA BARDOSHLIKNI OSHIRISHGA QARATILGAN TRENINGLAR:
METODLAR VA AMALIY YONDASHUVLAR**

Ikromova Sitora Akbarovna

Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

Annotatsiya: Maqolada stressga bardoshlikni oshirishga yo'naltirilgan psixologik treninglarning turlari, ularni o'tkazish metodlari va amaliy yondashuvlar tahlil qilinadi. Stressli vaziyatlarda insonning psixologik barqarorligini saqlab qolish, ichki resurslarni safarbar etish va ongli yondashuvlarni shakllantirish usullari ko'rib chiqilgan. Treninglarning samaradorligi, ularning professional va shaxsiy hayotdagi ahamiyati misollar bilan ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Stress, bardoshlik, psixologik trening, relaksatsiya, muvozanat, emotsional nazorat, ichki resurs, amaliy psixologiya.

Kirish:

Zamonaviy inson hayoti turli tashqi va ichki bosimlar bilan to'la. Ishdagi mas'uliyat, shaxsiy munosabatlar, moliyaviy muammolar, ijtimoiy raqobat va informatsion yuklama kabi omillar stress manbalari hisoblanadi. Bunday sharoitda stressga bardoshli bo'lish, ya'ni ichki muvozanatni saqlash va salbiy vaziyatlarga barqarorlik bilan yondashish inson salomatligi va samarali faoliyati uchun muhimdir. Psixologik treninglar orqali bu ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlash mumkin.

Asosiy qism: Stressga bardoshlikni oshirishga qaratilgan treninglar shaxsga o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish, muammolarni konstruktiv yo'l bilan hal qilish, ichki resurslarni aniqlash va safarbar etishni o'rgatadi. Bu treninglar quyidagi asosiy metodlarga tayanadi:

1. Relaksatsiya va nafas olish texnikalari:

Mashg'ulot davomida ishtirokchilarga chuqur nafas olish, mushaklarni bo'shashtirish, autogen mashqlar o'rgatiladi. Ushbu metodlar orqali tanadagi jismoniy zo'riqish kamayadi, yurak urishi va qon bosimi me'yorga tushadi, asab tizimi tinchlanadi.

2. Kognitiv yondashuvlar:

Ishtirokchilar o'z stressga oid salbiy fikrlash andozalarini aniqlaydi va ularni ijobiy, mantiqiy fikrlash bilan almashtirishni o'rganadilar. Bu metod Albert Ellisning REBT (Ratsional-emotiv xulq-atvor terapiyasi) va Aaron Beckning kognitiv terapiya yondashuvlariga asoslanadi.

3. Vizualizatsiya va tasavvur texnikalari:

Trening davomida ishtirokchilarga tinchlantiruvchi manzaralarni ko'z oldiga keltirish, muammoli vaziyatni ijobiy yechim bilan tasvirlash kabi texnikalar o'rgatiladi. Bu usul insonning ruhiy holatini barqarorlashtiradi.

4. Stress simulyatsiyalari va rolli o'yinlar:

Turli stressli vaziyatlar modellashtiriladi va ishtirokchilarga ularni boshqarish, turli strategiyalarni sinab ko'rish



Date: 21st May-2025

imkoniyati beriladi. Bu treninglar orqali inson o'z reaksiyalarini kuzatadi, nazorat qilishni o'rganadi.

5. **Ichki resurslarni faollashtirish:** "Ichki kuch manbalari", "O'zining muvaffaqiyatli holatiga qaytish" mashqlari orqali ishtirokchilar o'zlaridagi yashirin imkoniyatlarni kashf etadi. Treningda shaxsiy tajriba, qadriyatlar va yutuqlar refleksiya qilinadi.

6. **Mindfulness va hozirgi onni anglash texnikalari:** Meditatsiya, "hozirgi on bilan yashash" texnikalari orqali inson o'z fikr va his-tuyg'ularini ongli ravishda kuzatadi. Bu esa ortiqcha xavotir va o'tmishdagi negativ tajribalardan holi bo'lishga yordam beradi.

Treninglar odatda 6–12 ta mashg'ulotdan iborat sikl tarzida tashkil qilinadi. Har bir sessiya psixolog tomonidan ishlab chiqilgan ssenariy asosida o'tkaziladi va qatnashchilarning individual holati hisobga olinadi. Bunday treninglar pedagoglar, tibbiyot xodimlari, talaba yoshlar, rahbar kadrlar orasida keng qo'llaniladi. Chunki aynan ushbu guruhlar ko'p hollarda yuqori stress yuklamasiga duch keladi.

Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, muntazam psixologik treninglarda qatnashgan shaxslar o'z hayotidagi salbiy vaziyatlarga nisbatan bardoshtliroq, xotirjam va ijobiy yondashuvga ega bo'lishadi. Ularda jismoniy sog'liq yaxshilanadi, ishdagi samaradorlik oshadi va ijtimoiy munosabatlar kuchayadi.

Xulosa:

Stressga bardoshlilik — zamonaviy inson uchun zarur bo'lgan asosiy psixologik resursdir. Uni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlashda psixologik treninglar muhim o'rin tutadi. Bunday mashg'ulotlar shaxsga stressli vaziyatlarda o'zini tutish, emotsiyalarini boshqarish, ichki muvozanatni saqlash va sog'lom qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Treninglar nafaqat muammolarni yengishga, balki shaxsiy rivojlanish va farovonlikka erishishga ham xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR:

1. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIYALARDAN XALOS BO 'LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.
2. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
3. Sattorovich, E. Z. (2024). O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELTIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
4. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
5. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 386-388.
6. Mahmudova, N. H. (2023). Influence of family environment on personal



Date: 21st May-2025

socialization. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 440-446.

7. Nigora Hikmatovna Mahmudova. (2023). BASIC TASKS OF TEACHING THE SCIENCE OF "EDUCATION" IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 447-452.

8. Hikmatovna, M. N. (2024). Shaxs kamoloti ijtimoiy-biologik hodisa, pedagogik jarayon obyekti va subyekti sifatida. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 31-43.

9. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In *НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 10-12).

10. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. *Universum: технические науки*, (4-1 (109)), 41-43.

11. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. *Вестник науки и образования*, (15-3 (118)), 40-42.

12. Бурхонова, Ш. И., Негмаджанов, Б. Б., Раббимова, Г. Т., & Валиев, Ш. Н. (2020). Сравнительная оценка некоторых результатов операций с применением нижнесрединного разреза и доступа по Joel-Cohen в неотложной акушерской практике. *Достижения науки и образования*, (3 (57)), 79-83.

13. Валиев, Ш. Н., & Негмаджанов, Б. Б. СЛУЧАЙ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОГО МОЛНИЕНОСНОГО СЕПТИЧЕСКОГО ШОКА, ВЫЗВАННОГО АНАЭРОБНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ У ЖЕНЩИНЫ С АУТОИММУННЫМ ГЕПАТИТОМ. *JOURNAL OF REPRODUCTIVE HEALTH AND URO-NEPHROLOGY RESEARCH*, 50.

14. Шухрат Насимович Валиев. (2024). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПЕРАЦИЙ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОПЕРАЦИОННОГО ДОСТУПА В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ. *TADQIQOTLAR.UZ*, 51(5), 120-124.

15. Ruzieva, M. (2016). Colour and its psychoanalytical interpretation in folklore. *Язык и культура (Новосибирск)*, (23), 127-130.

16. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). Color symbolism in Uzbek folklore. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 05 (85), 277-284.

17. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.

18. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.

19. XAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.

20. Abduvasiyevna, X. D. (2024). SO 'Z TUZILISHI VA SO 'Z YASASH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 261-266.



Date: 21st May-2025

21. Abduvasiyevna, X. D. (2024). NUTQ MADANIYATI VA OG 'ZAKI MULOQOT. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 255-260.
22. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK REABILITATSIYA VA MUAMMOLI SHAXSLAR BILAN ISHLASH. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 111-116.
23. Ikromova, S. A. (2024). TUG'ISH VA OTA-ONA BO'LISHNING PSIXOLOGIK ASOSI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 117-122.
24. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 53-58.
25. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
26. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING DAVOLASH USULLARI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 75-80.
27. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 22-28.
28. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). Ta'lim jarayonida boshlang'ich sinflarda texnologiya fanini o'qitish muammosining yoritilish mazmuni. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 200-206.
29. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). THE SIGNIFICANCE OF EDUCATIONAL TRAINING IN PRIMARY CLASSES. МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 2(2), 439-447.
30. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING METODOLOGIK VA ILMIY ASOSLARI.
31. Hojiyeva, N. (2023). METHODS OF TEACHING MOTHER TONGUE IN PRIMARY CLASSES SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS. Modern Science and Research, 2(9), 424-428.
32. Hojiyeva, N. (2023). THE SUBJECT AND TASKS OF THE METHOD OF TEACHING THE MOTHER TONGUE IN PRIMARY GRADES. Modern Science and Research, 2(10), 855-857.
33. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.
34. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O 'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH MAZMUNI. PEDAGOGS jurnali, 1(1), 209-209.
35. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of "Education" in Primary Grades. American Journal of Public Diplomacy and International



Date: 21st May-2025

Studies (2993-2157), 1(9), 369-372.

36. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 434-439.

37. Bahodirovna, H. N. (2024). DEVELOPMENT OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS BASED ON EDUCATIONAL COMPETENCIES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 203-208.

38. Bahodirovna, H. N. (2024). AND ESSENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 328-333.

39. Bahodirovna, H. N. (2023). Prognosis of Placental Insufficiency in Pregnant Women Treated for Coronavirus. *Eurasian Medical Research Periodical*, 20, 228-236.

40. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TARBIYA FANINI O'QITISHNING ASOSIY METOD VA VOSITALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 332-338.

41. Jo'Rayeva, D. O. (2024). EDUCATIONAL VIEWS OF PEDAGOGUES TOWARDS THE ENVIRONMENT. *Экономика и социум*, (4-1 (119)), 194-197.

42. Oktamovna, J. R. D. (2025). BO 'LAJAK TARBIYACHILAR VA PEDAGOGLARNING RAQAMLI KOMPETENSIYALARINI XALQARO STANDARTLAR ASOSIDA BAHOLASH MEXANIZMLARI. *Recent scientific discoveries and methodological research*, 2(2), 104-110.

43. Tursunovna, B. G. (2024). UPDATING AND CONDUCTING THE QUALITY OF PRIMARY EDUCATION ON THE BASIS OF MODERN METHODS. In *Forum for Linguistic Studies* (Vol. 6, No. 1, pp. 242-248).

44. Baxronova, G. T. (2024). EGRA AND EGMA INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAMS AND TEACHING PRIMARY CLASS STUDENTS TO THINK INDEPENDENTLY THROUGH THEM. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 152-154.

45. Tursunovna, B. G. (2024). EGMA TADQIQOTI O 'QITISH VA TA'LIM Olish SHAROITLARINI O 'RGANISH XALQARO TADQIQOTI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 146-148.

46. Камилова, Н. Г. (2008). Совершенствование процесса ресоциализации как важное условие эффективной социальной адаптации и интеграции в социум воспитанников пенитенциарных заведений. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 6, 285-288.

47. Камилова, Н. Г. (2009). Психологические особенности ресоциализации подростков-воспитанников специализированных учебных заведений для трудновоспитуемых. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 7, 404-407.

48. Камилова, Н. Г., & Саипова, М. Л. (2012). Дифференцированный подход к субъекту обучения как важное условие модернизации образования в высшей



Date: 21st May-2025

школе. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 10(1), 278-279.

49. Камилова, Н. Г. (2015). ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. In *ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПОИСКИ И РЕШЕНИЯ* (pp. 651-653).

50. Камилова, Н. Г. (2015). Фрустрационная толерантность как фактор социальной адаптации подростков с девиантным поведением. *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*, (5), 69-72.

51. Камилова, Н. Г. (2016). Девиант ахлокли болалар учун ихтисослаштирилган муассасалар тарбияланувчилари ресоциализациясининг психологик-педагогик модели. *Современное образование (Узбекистан)*, (9), 16-23.

52. Камилова, Н. Г. (2015). Формирование психологической культуры у подростков – важный механизм профилактики нарушений в развитии личности. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 2(13), 464-466.

53. Камилова, Н. Г. (2000). *Особенности самооценки подростков с девиантным поведением* (Doctoral dissertation, дис.... канд. психол. наук).

54. Валиев, Ш. Н. (2025). РОЛЬ ВЫБОРА ХИРУРГИЧЕСКОГО ДОСТУПА В ФОРМИРОВАНИИ ПЕРИНАТАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ КЕСАРЕВОМ СЕЧЕНИИ. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 27-31.

55. Валиев, Ш. Н. (2025). ОСОБЕННОСТИ ВОСПАЛИТЕЛЬНОЙ И РЕПАРАТИВНОЙ РЕАКЦИИ ТКАНЕЙ МАТКИ ПРИ УШИВАНИИ РАЗЛИЧНЫМ ШОВНЫМ МАТЕРИАЛОМ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПОДХОД. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 31-35.

56. Toyirova, D. S. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHDAGI O ‘QUVCHILARDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH KO ‘NIKMALARINI TARBIYALASHNING MAZMUNI. *SCHOLAR*, 2(5), 106-114.

57. Sattorovna, T. D. (2025). KICHIK YOSHDAGI O ‘QUVCHILARDA RAQAMLI SAVODXONLIK KO’NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING USULLARI. *IMRAS*, 8(2), 101-104.

58. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQA ILMINING O ‘QITILISHI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 64-69.

59. Saidova, D. E. (2024, August). ACTIVITIES OF THE JADIDS IN THE FIELD OF MUSICAL EDUCATION AND EDUCATION. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 21, pp. 236-246).

60. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQAGA OID QARASHLAR (XIX OXIRI XX ASR BOSHLARIDA). Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 47-52.

61. Sobirovna, S. Y. (2022). PEDAGOGNING KREATIVLIGI BOLALAR IJODIY RIVOJLANISHINING ZARUR SHARTI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 219-220.



Date: 21st May-2025

62. Sobirovna, S. Y. (2022). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O 'QUVCHILAR BILISH FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 158-160.

63. Sobirovna, Y. S. (2023). Methods and Tools of Economic Education in Preschool Children. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 109-115.

