

Shaxsning stressni boshqarish strategiyalari: temperament tiplariga ko'ra psixofiziologik tahlil

Malika Roziqova

Mashhura Xakimjon-qizi Sultonaliyeva

Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning stressga munosabati va stressni boshqarish strategiyalari temperament tiplariga ko'ra psixofiziologik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot I.P.Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi ta'limoti hamda R.Lazarus va S.Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stress va koping-strategiyalar nazariyalariga asoslanadi. Stressga nisbatan individual reaksiyalar biologik va psixologik omillar bilan belgilanib, temperament shaxsning moslashuvchanligi va psixologik barqarorligida muhim rol o'ynaydi. Maqolada xolerik, sangvinik, flegmatik va melanxolik temperament tiplari uchun xos bo'lgan stress reaksiyalari hamda ularga mos samarali boshqaruv strategiyalari tizimli ravishda yoritilgan. Tadqiqot natijalari temperamentga mos stress-menejment strategiyalaridan foydalanish shaxsning hissiy zo'riqishini kamaytirishi va ijtimoiy moslashuvini oshirishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: temperament, stress, stress menejmenti, koping strategiyalar, xolerik, sangvinik, flegmatik, melanxolik, psixologik barqarorlik

Individual stress management strategies: psychophysiological analysis according to temperament types

Malika Rozikova

Mashhura Khakimjon-kizi Sultonaliyeva

Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: This article analyzes the individual's response to stress and stress management strategies according to temperament types from a psychophysiological perspective. The study is based on I.P. Pavlov's theory of higher nervous activity and the theories of stress and coping strategies developed by R. Lazarus and S. Folkman. Individual reactions to stress are determined by biological and psychological factors, and temperament plays an important role in the adaptability and psychological stability of the individual. The article systematically covers stress reactions characteristic of choleric, sanguine, phlegmatic and melancholic temperament types and effective management strategies appropriate to them. The results of the study show that the use

of stress management strategies appropriate to temperament reduces the emotional tension of the individual and increases his social adaptation.

Keywords: temperament, stress, stress management, coping strategies, choleric, sanguine, phlegmatic, melancholic, psychological stability

KIRISH

Zamonaviy jamiyat sharoitida stress inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ta'lim jarayoni, kasbiy faoliyat va ijtimoiy munosabatlar davomida yuzaga keladigan turli stressorlar shaxs psixikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha emotsional va xulqiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Ushbu farqlarning asosiy sababi shaxsning temperament xususiyatlari bilan izohlanadi.

Temperament nerv tizimining tug'ma, barqaror dinamik xususiyatlarini ifodalaydi va shaxsning stressga chidamliligi, tezkorligi hamda moslashuvchanligini belgilaydi. Shu sababli stressni boshqarishda individual-psixologik yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolaning maqsadi - temperament tiplariga mos stressni boshqarish strategiyalarini ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat.

Stress muammosi psixologiya fanida keng o'rganilgan. I.P.Pavlov temperamentni oliy nerv faoliyati tiplari bilan bog'lab, nerv jarayonlarining kuchi, muvozanati va harakatchanligini asosiy mezon sifatida belgilagan. Zamonaviy psixologiyada esa R.Lazarus va S.Folkman stressni shaxs tomonidan subyektiv baholanadigan jarayon sifatida talqin qilib, koping-strategiyalar nazariyasini ishlab chiqdilar.

Mazkur tadqiqotda nazariy tahlil, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Turli temperament tiplari bo'yicha ilmiy manbalar tahlil qilinib, stressga xos reaksiyalar va samarali boshqaruv strategiyalari tizimlashtirildi.

O'tkazilgan tahlil natijalariga ko'ra, temperament tiplari stressga nisbatan quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi:

- Xoleriklar kuchli, lekin muvozanatsiz nerv tizimiga ega bo'lib, stress paytida impulsiv va keskin reaksiyalar namoyon etadilar.

- Sangviniklar muvozanatli va moslashuvchan bo'lib, stressni nisbatan yengil yengib o'tish qobiliyatiga ega.

- Flegmatiklar tashqi xotirjamlikni saqlagan holda stressni ichki tarzda sekin yig'adilar.

- Melanxoliklar yuqori sezuvchanlik sababli stressga eng ta'sirchan temperament tipi hisoblanadi.

Temperamentga mos strategiyalarni qo'llash stress darajasini kamaytirishi va psixologik barqarorlikni oshirishi aniqlandi.

Olingan natijalar Lazarus va Folkman tomonidan ilgari surilgan koping-strategiyalar nazariyasini tasdiqlaydi. Xolerik va melanxoliklarda hissiy koping strategiyalari (relaksatsiya, nafas mashqlari, kognitiv qayta baholash) samaraliroq

bo'lsa, sangvinik va flegmatiklarda muammoga yo'naltirilgan koping strategiyalari (rejalashtirish, vaqtni boshqarish) yuqori natija beradi. Demak, stressni boshqarishda individual-psixologik yondashuv yetakchi o'rinni egallaydi.

Mazkur mavzuni o'rganish jarayonida shunday xulosaga kelindiki, stressni boshqarishda umumiy tavsiyalar ko'pincha barcha shaxslar uchun bir xil darajada samarali bo'lavermaydi. Har bir insonning temperament xususiyatlari uning stressli vaziyatlarga bo'lgan munosabatini, hissiy reaksiyalarini va muammolarni hal etish usullarini bevosita belgilaydi. Shu sababli stress-menejment masalasida individual yondashuvni ustuvor deb hisoblayman.

Ayniqsa, ta'lim jarayonida va yoshlar orasida stress bilan bog'liq muammolar ko'p uchrayotgan hozirgi sharoitda temperamentga mos psixologik tavsiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, xolerik va melanxolik temperament tipiga mansub shaxslar stressdan ko'proq zarar ko'rishadi, biroq ularga mos strategiyalar to'g'ri tanlansa, qisqa vaqt ichida ijobiy natijalarga erishish mumkin.

Shaxsiy fikrimga ko'ra, har bir inson o'z temperamentini chuqur anglab yetgan holda stressni boshqarishni o'rganishi zarur. Bu nafaqat psixologik barqarorlikni ta'minlaydi, balki shaxsning o'zini anglashiga, o'z-o'zini rivojlantirishiga va hayotiy qiyinchiliklarga ongli yondashishiga xizmat qiladi. Stressni yengish kurash emas, balki o'zini tushunish jarayoni ekanligini anglash muhim deb hisoblayman.

Temperament shaxsning stressga munosabatini belgilovchi muhim biologik omil hisoblanadi. Uni o'zgartirish mumkin bo'lmasa-da, stressni boshqarish strategiyalarini ongli ravishda tanlash orqali shaxsning psixologik barqarorligini oshirish mumkin. Temperamentga mos stress-menejment yondashuvi hissiy zo'riqishni kamaytiradi, moslashuvchanlikni kuchaytiradi va shaxsiy rivojlanish uchun qulay sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes*. Oxford University Press.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
3. G'oziyev, E. G'. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Sharq.
4. Roziqova, M. O. Q., & Hikmatillayeva, N. A. Q. (2025). Idrok jarayonining individual farqlari va ularni o'rganishning psixologik asoslari. *Science and Education*, 6(12), 606-610.
5. Roziqova, M. O. Q., & Xalimjonova, G. (2026, January). THE IMPACT OF A PSYCHOLOGICALLY HEALTHY LIFESTYLE ON AN INDIVIDUAL'S EMOTIONAL STABILITY. In *Claritas Conference Platform* (No. 1, pp. 23-25).

6. Roziqova, M., & Tursunov, B. (2026, January). STRESS MANAGEMENT STRATEGIES AMONG STUDENTS: AN ANALYSIS BASED ON GENDER DIFFERENCES. In International Conference Platform (No. 1, pp. 8-10).
7. Ismoilova, D., & Roziqova, M. O. Q. (2026). Emotsiyalar va affektlarning inson xulq-atvoridagi roli. *Science and Education*, 7(1), 970-973.
8. Rustamova, G., & Rakhmatullayeva, Z. (2026, January). THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN APPEARANCE AND SELF-ATTITUDE DURING ADOLESCENCE. In Claritas Conference Platform (No. 1, pp. 26-29).
9. Rustamova, G. Z. X. Q., & Dilshoda, T. U. (2025). Keksalarni yosh chegaralari psixologik muammo sifatida. *Science and Education*, 6(5), 356-361.
10. Kayumov, B. Z. O. (2026). PROFESSIONAL DEVELOPMENT AND SUCCESS OF TEACHING STAFF IN HIGHER EDUCATION. *European Review of Contemporary Arts and Humanities*, 2(2), 52-55.
11. Goipova, N. B. Q., & Tursunaliyeva, M. U. B. Q. (2025). Bolalar nutqida sintaktik mexanizmlarning shakllanishi. *Science and Education*, 6(5), 340-344.
12. Goipova, N. B. Q., & Uraimjonova, Z. I. Q. (2025). Nutq nuqsonlarining kelib chiqish sabablari. *Science and Education*, 6(5), 387-392.
13. Maxammadsidiqovna, X. M. (2026). ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA INKLYUZIV TA'LIM SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH. *Latin American journal of education*, 6(1), 505-513.
14. Maxammadsidiqovna, X. M. (2024). BOSHLANG'ICH SINFLARDA KORREKSION PEDAGOGIKANI TASHKIL ETISH. YOSH OLIMLAR, MAGISTR VA IQTIDORLI TALABALARNING ILMIY FAOLIYATINI OSHIRISHDA ULARGA QARATILGAN KREATIV G 'OYALAR, YECHIM VA TAKLIFLAR, 2(23), 1-4.
15. Jo'rayev, S. M. (2026). THE CONCEPT OF VOCATIONAL MOTIVATION IN ADOLESCENT PSYCHOLOGY. *European Review of Contemporary Arts and Humanities*, 2(2), 47-51.
16. Jo'rayev, S. (2025). IIV akademik litseyi o'spirin o'quvchilarida kasbiy motivatsiyaning o'ziga xos jihatlari. *MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI*, 3(12).
17. Baxtiyor, Q. (2024). THE CORRELATION RELATIONSHIP OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY IN ADOLESCENTS WITH ACHIEVEMENT MOTIVATION. In Next Scientists Conferences (Vol. 1, No. 01, pp. 24-27).