

STRESS VA UNI BOSHQARISH USULLARI: PSIXOLOGIK YONDASHUV

Kutlimuratov Aziz Ruzimovich

*Toshkent viloyati Olmaliq shahar, Ipak yo'li innovatsiyalar universiteti,
assistent. Bosh direktori-boshqaruv raisi
E-mail. azizruzimovich37@gmail.com,
+998931604848*

Annotatsiya: Stress - bu inson organizmi uchun tabiiy va kutilgan hodisa bo'lib, ko'plab omillar tufayli vujudga keladi. Ushbu maqolada stressning psixologik jihatdan ta'sirini, uning sabablari va salbiy oqibatlarini tahlil qilish bilan birga, uni boshqarish usullariga e'tibor beriladi. Maqola shuningdek, stressni oldini olish va uni muvofiqlashtirish uchun amaliy yondashuvlarni ham o'z ichiga oladi. Tadqiqot natijalari asosida stressni boshqarishda nozik psixologik yondashuvlar zarurligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: Stress, psixologik yondashuv, stressni boshqarish, stress faktori, stressni oldini olish, emotsional barqarorlik, adaptatsiya, salbiy stress, ijobiy stress, stressni yo'qotish.

Аннотация: Стресс — это естественное и ожидаемое явление для человеческого организма, возникающее под воздействием множества факторов. В данной статье рассматривается психологическое влияние стресса, его причины и негативные последствия, а также уделяется внимание методам управления стрессом. Статья также включает практические подходы к предотвращению и регулированию стресса. На основе результатов исследования подчеркивается необходимость тонких психологических подходов в управлении стрессом.

Ключевые слова: стресс, психологический подход, управление стрессом, стресс-фактор, профилактика стресса, эмоциональная устойчивость, адаптация, негативный стресс, позитивный стресс, устранение стресса.

Annotation: Stress is a natural and expected phenomenon for the human body, arising from various factors. This article analyzes the psychological impact of stress, its causes, and negative consequences, while also focusing on stress management methods. The article includes practical approaches for preventing and regulating stress. Based on research findings, the necessity of subtle psychological approaches in stress management is emphasized.

Keywords: stress, psychological approach, stress management, stress factor, stress prevention, emotional stability, adaptation, negative stress, positive stress, stress relief.

Kirish

Zamonaviy hayotning tezligi va murakkabligi sababli stress hozirgi kunda har bir inson uchun kundalik voqeaga aylanib bormoqda. Stress – bu inson organizmiga tashqi yoki ichki omillar ta'sirida vujudga keladigan fiziologik va psixologik holatdir. Stressni faqat salbiy hodisa sifatida qarash noto'g'ri, chunki ba'zi stresslar motivatsiya va rivojlanish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ammo ortiqcha va uzluksiz stress sog'liq uchun xavfli bo'lib, turli kasalliklarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, stressni boshqarish va uni oldini olishning samarali usullarini o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada stressning psixologik jihatdan ta'siri, uning sabablari va boshqarish usullari chuqurroq tahlil qilinadi. Bundan tashqari, stressni oldini olish va uni yo'qotish bo'yicha amaliy maslahatlar ham beriladi.

Tahlil va Muhokama

Stressning psixologik ta'siri va sabablari

Stressning psixologik ta'siri turli xil omillarga bog'liq bo'lib, ular quyidagilarga bo'linadi:

- Tashqi omillar : Ish joyidagi bosim, oilaviy muammolar, ijtimoiy munosabatlar va moliyaviy muammolar.
- Ichki omillar : Shaxsiy kutishlar, idealizm, o'z-o'zini tanqid qilish va emotsional noqulaylik.

Stressning psixologik ta'siri esa quyidagicha namoyon bo'ladi:

- Emotsional buzilishlar (xavotir, qo'rquv, depressiya).
- Kognitiv buzilishlar (diqqatni yo'qotish, xotira kamayishi).
- Fiziologik o'zgarishlar (uyqusizlik, ovqatlanish buzilishi, bosh og'rig'i).

Stressning uzluksiz ta'siri sog'liq uchun xavfli bo'lib, u keyingi bosqichda depressiya, anksiyetiv bozgorlar va hatto jismoniy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Stressni boshqarishning psixologik usullari

Stressni boshqarishda psixologik yondashuvlar juda muhim rol o'ynaydi. Quyida eng samarali usullar keltirilgan:

Relaxatsiya texnikasi

Relaxatsiya – bu stressni yo'qotishning eng oddiy va samarali usuli hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, meditatsiya va musiqa eshitish orqali odam zahotiydashishi va jismoniy va ruhiy ravishda tinchlana oladi.

Emotsional intellekt

Emotsional intellekt – bu o'zining va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi EIga ega bo'lgan odamlar stressni yengishda ancha samarali bo'ladilar.

Mavjudlik terapiyasi (Mindfulness)

Mavjudlik terapiyasi – bu hozirgi paytgacha e'tibor qaratish va uni to'liq his qilishga urg'u beruvchi psixologik yondashuvdir. Bu usul orqali odam stressni sezmaydi va tinchlikka erisha oladi.

Muammo echish strategiyasi

Stressni boshqarishning yana bir usuli – bu stress sabablarini aniqlash va ularga yechim topish. Masalan, ish joyidagi bosimni kamaytirish uchun vaqt boshqaruvi va rejalashtirishni o'rganish.

Jismoniy faollilik

Sport va jismoniy mashqlar stressni yo'qotishda katta rol o'ynaydi. Aerobika, yoga va suzish singari mashqlar organizmdagi stress hormonlarini (kortizol) kamaytiradi va endorfini olib keladi.

Stressni oldini olish usullari

Stressni boshqarishdan oldin uni oldini olish ham juda muhimdir. Quyidagi maslahatlar stressni oldini olishda yordam beradi:

4. Vaqt boshqaruvi va rejalashtirishni o'rganish.
5. O'z-o'zini rag'batlantirish va ijobiy fikrlashni rivojlantirish.
6. Do'stlar va oila bilan yaqin aloqada bo'lish.
7. Har kuni bir oz vaqt sarflash va dam olish.

Xulosa

Stress – bu inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u tabiiy holda vujudga keladi. Ammo stressning ortiqchaligi va uning salbiy ta'siri sog'liq uchun xavf tug'diradi. Psixologik yondashuvlar orqali stressni boshqarish va uni oldini olish mumkin. Relaxatsiya, emotsional intellekt, mavjudlik terapiyasi va jismoniy faollik kabi usullar stressni yo'qotishda samarali vositalardir. Shuningdek, stressni oldini olish uchun vaqt boshqaruvi va ijobiy fikrlash juda muhimdir. Ushbu yondashuvlar insonlarga barqaror va sog'lom hayot kechirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* . Springer Publishing Company.
2. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice* , 10(2), 144-156.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* . Bantam Books.
4. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping* . Holt Paperbacks.
5. Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology* . McGraw-Hill Education.
6. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology* , 2(3), 271-299.
7. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* . Free Press.
8. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* . Harper & Row.
9. Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them* . Hudson Street Press.
10. Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* . Penguin Press.