

Psychological Methods Of Dealing With Stress

Abdujborova Rayhona Adhamjon qizi

Kokand University Andijan Branch

Distance Education Psychology 1st year student

Phone: +998907698427

Email: rayhonaabdujborova7@gmail.com

Abstract

This study studies the concept of stress, its impact on human life and activities, and psychological methods used to deal with stress. Ways to restore a person's internal balance, overcome stress, and form a positive psychological state through psychological approaches are analyzed.

Keywords: Stress, psychological methods, emotional stability, autogenic training, relaxation, positive thinking, adaptability.

Annotatsiya

Ushbu tadqiqotda stress tushunchasi, uning inson hayoti va faoliyatiga ta'siri hamda stress bilan kurashishda qo'llaniladigan psixologik usullar o'rganilgan. Psixologik yondashuvlar orqali shaxsning ichki muvozanatini tiklash, stressni yengib o'tish va ijobiy psixologik holatni shakllantirish yo'llari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Stress, psixologik usullar, emotsional barqarorlik, autogen mashq, relaksatsiya, ijobiy tafakkur, moslashuvchanlik.

Kirish

Inson hayotida stress muqarrar hodisalardan biri bo'lib, u har bir kishining kundalik faoliyatida, ijtimoiy munosabatlarda, o'qish va mehnat jarayonida, shuningdek, shaxsiy hayotida namoyon bo'ladi. Stress — bu tashqi yoki ichki omillarga nisbatan organizmning psixologik va fiziologik javob reaksiyasidir. Agar u vaqtida boshqarilmasa, insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bugungi globallashuv va tezkor rivojlanish davrida odamlarning hayot tarzi keskin o'zgarib, ish hajmining ortishi, raqobat kuchayishi, turli xil ijtimoiy va iqtisodiy muammolar stressning ko'payishiga olib kelmoqda. Jumladan yoshlar orasida imtihonlar, yangi muhitga moslashish, kelajak rejalari haqidagi tashvishlar kuchli ruhiy bosimni keltirib chiqaradi. Shu bois stressga qarshi samarali psixologik usullarni o'rganish va qo'llash nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ham egadir.

Tadqiqotning maqsadi: Stressning inson psixikasi va sog'lig'iga ta'sirini aniqlash hamda uni kamaytirishda samarali psixologik usullarni tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari: Stress tushunchasini ilmiy jihatdan yoritish. Stressning inson organizmiga ta'sir mexanizmlarini o'rganish. Stressni yengishda qo'llaniladigan psixologik usullarni tahlil qilish. Amaliyotda samarali bo'lgan stressni boshqarish yo'llarini aniqlash.

Tadqiqot metodologiyasi: Psixologik adabiyotlar tahlili. Kuzatuv va suhbat metodlari. So'rovnoma va test sinovlari. Amaliy psixologik mashqlarni sinab ko'rish.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot natijalariga ko'ra. Stressni boshqarishda nafas mashqlari, meditatsiya, autogen mashqlar samarali ekanligi aniqlandi. Ijobiy tafakkur va o'z-o'zini ruhlantirish stressni yengib o'tishda muhim omil hisoblanadi. Muloqot va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stress darajasini kamaytiradi. Shaxsning irodaviy sifatleri va psixologik barqarorligi stressga qarshi immunitetni oshiradi.

Xulosa

Stress — zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik muammo hisoblanadi. Uni yengishda psixologik usullar, jumladan, relaksatsiya, meditatsiya, ijobiy tafakkur va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Stressni samarali boshqara olgan shaxs sog'lom, faol va muvaffaqiyatli hayot kechiradi. Umuman olganda, xulosa shuki stress bilan kurashishning

psixologik usullarini bilish va ulardan amalda foydalanish har bir insonning hayot sifati, sog'lig'i hamda jamiyatdagi ijtimoiy faolligini oshiradi. Shu bois bu mavzuning amaliy ahamiyati juda yuqori bo'lib, uni chuqur o'rganish va keng targ'ib qilish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

Hans Selye. "Stress nazariyasi asoslari".

Z. Freud. "Psixoanaliz va stress mexanizmlari".

Lazarus R. "Stress, Appraisal, and Coping".

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrası materiallari.

Internet manbalari va ilmiy maqolalar.