

STRESSNI BOSHQARISH MODELII*Ergasheva E'tibor Baxtiyorovna**Buxoro tuman 16-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur mavzuda stress tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari hamda stressni boshqarishning zamonaviy psixologik modeli yoritiladi. Shuningdek, shaxsning emotsional barqarorligini ta'minlash va stressli vaziyatlarga moslashish usullari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: stress, emotsiya, boshqarish, psixologik model, xavotir, adaptatsiya, coping-strategiya.

KIRISH

Stress — bu shaxs organizmi va psixikasining tashqi yoki ichki salbiy omillarga javoban yuzaga keladigan emotsional va fiziologik zo'riqish holatidir. Zamonaviy hayotda stress o'quvchilar, o'qituvchilar va turli kasb egalari uchun dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Stressni boshqarish modeli shaxsning stressga nisbatan munosabatini tushuntiruvchi va uni yengish yo'llarini ko'rsatuvchi psixologik tizimdir. Ushbu modelga ko'ra, stressni boshqarish jarayoni bir necha bosqichda amalga oshadi: stressni aniqlash, uni baholash va unga nisbatan mos strategiyani tanlash.

Stressni boshqarishda eng muhim omillardan biri — kognitiv baholashdir. Shaxs vaziyatni qanday qabul qilsa, uning emotsional reaksiyasi ham shunga mos bo'ladi. Agar vaziyat xavfli deb baholansa, stress kuchayadi; agar u yengil yoki boshqariladigan deb qabul qilinsa, stress kamayadi.

Shuningdek, coping-strategiyalar muhim rol o'ynaydi. Ular ikki turga bo'linadi: muammoni hal qilishga yo'naltirilgan strategiyalar va emotsiyani boshqarishga qaratilgan strategiyalar. Birinchi turda shaxs muammoni bartaraf etishga harakat qiladi, ikkinchisida esa o'z hissiyotlarini tartibga soladi.

Stressni boshqarish modelida psixologik resurslar ham katta ahamiyatga ega. O'ziga ishonch, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ijobiy fikrlash stressni kamaytirishga yordam beradi. Nafas mashqlari, meditatsiya, jismoniy faollik va vaqtni to'g'ri boshqarish ham stressni yengishda samarali usullar hisoblanadi.

Stress – bu bizning hayotimizda doimiy ravishda uchraydigan, lekin boshqarilishi mumkin bo'lgan bir holat. Bugungi kunda ko'plab odamlar turli sabablarga ko'ra stressni boshdan kechirmoqda. Ishdagi yuklamalar, oila bilan bog'liq masalalar, moliyaviy qiyinchiliklar va kundalik hayotdagi boshqa turli muammolar stressning asosiy manbalaridan biridir. Ammo stressni qanday boshqarish, uning

hayotimizga salbiy ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Bu maqolada stressni boshqarishning samarali usullari va psixologik yondashuvlar haqida so'z boradi. Stressning belgilari fiziologik va psixologik holatlar orqali ko'rinadi. Fizik jihatdan, stress bosimi yurak urishini tezlashtirishi, qon bosimini oshirishi, muskul va tanadagi og'riqlarni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik jihatdan esa, stress odamni tashvishga solishi, qayg'u va asabiy holatlarni keltirib chiqarishi, va xulq-atvorini o'zgartirishi mumkin. Stress vaqtida odamlar asabiylashishlari, o'zgaruvchan kayfiyatni boshdan kechirishlari, o'zini umidsiz his qilishlari mumkin. Jismoniy mashqlar stressni kamaytirishning eng samarali usullaridan biridir. Yengil yugurish, yoga, pilates yoki boshqa turdagi jismoniy mashqlar organizmni stress gormonlarini kamaytirishga yordam beradi va endorfinlarni chiqaradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi. Jismoniy faollik miya faoliyatini ham tartibga solib, umuman sog'liqni yaxshilaydi.

Nafas olishning chuqur va tinchlantiruvchi usullari stressni boshqarishda juda foydalidir. Masalan, diafragmatik nafas olish yoki 4-7-8 nafas olish texnikalari stressni kamaytirishda samarali bo'lishi mumkin. Bu usullar organizmni tinchlantiradi, yurak urishini sekinlashtiradi va ongingizni hozirgi vaqtda saqlashga yordam beradi. Mindfulness (hozirgi daqiqaga diqqatni jamlash) va meditatsiya stressni kamaytirish va ongni tozalash uchun juda foydali usullardir. Bu metodlar yordamida odamlar o'z fikrlarini boshqarish, xotirjamlikni topish va hayotning muhim jihatlariga e'tibor berishni o'rganadilar.

Meditatsiya odatda tinch va sokin muhitda amalga oshiriladi, bu esa stressni kamaytirish va umumiy ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi.: Stressni boshqarishda ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlash tarmog'i katta ahamiyatga ega. O'z histuyg'ularini yaqin kishilar bilan baham ko'rish, dardni yengillashtirish va maslahatlar olish stressni kamaytirishga yordam beradi. Do'stlar, oila a'zolari yoki terapevtlar bilan muloqot qilish odamni ko'proq o'zini qulay his qilishga olib keladi. Ishning ko'pligi va vaqtning yetishmasligi stressni kuchaytirishi mumkin. Vaqtni boshqarish orqali siz ishlarni o'z vaqtida va tartibda bajarishga qodir bo'lasiz, bu esa o'z navbatida stressni kamaytiradi. Maqsadlarni belgilash, ustuvorlikni aniqlash va rejalashtirish orqali siz o'z hayotingizni yanada muvozanatli va tartibli qilishingiz mumkin. Tinchlantiruvchi musiqa tinglash va tabiatda sayr qilish ham stressni kamaytirish uchun samarali usullardir. Musiqa ko'pincha kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi, tabiat esa psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi. Tabiatdagi sokin manzaralar, toza havo va qushlarning ovozlari odamni stressdan chiqarishga yordam beradi. Stressni boshqarish jarayonida psixologik yondashuvlar ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT) stressni boshqarish uchun samarali usullardan biridir. CBT stressli vaziyatlarda salbiy fikrlarni tan olish va ularni ijobiyroq va foydaliroq fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Shu bilan

birga, o'z-o'zini xabardor qilish, ijobiy fikrlash va hissiy reaksiya bilan kurashish stressni engishga yordam beradi.

Stressni boshqarish – bu bir qator usullarni o'z ichiga olgan jarayon. Jismoniy faoliyat, nafas olish texnikalari, meditatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va vaqtni boshqarish kabi metodlar stressni kamaytirish uchun juda samarali. Bundan tashqari, psixologik yondashuvlar yordamida stressni boshqarish va salbiy fikrlarni o'zgartirish mumkin. Hayotdagi stressli vaziyatlar bilan kurashishda, o'z salomatligingizni nazorat qilish va uni boshqarish uchun bu usullarni muntazam ravishda qo'llash juda muhimdir. Stressni boshqarish orqali siz o'zingizni ruhiy va jismoniy ravishda sog'lom saqlashingiz mumkin.

Barchamiz hayotimizda stressni boshdan kechiramiz. Sog'liqni saqlash muammolarining aksariyat qismi stressga olib kelishi yoki ta'sir etishi tufayli stressni tanangizga qanday ta'sir qilishi va stressni boshqarishning samarali usullarini o'rganish siz uchun emas, balki siz uchun stressli ish qilishdir.

Stressni samarali boshqarish turli xil usullar bilan amalga oshirilishi mumkin. Stressni boshqarishning eng yaxshi rejaları odatda jismoniy va ruhiy jihatdan stressni bartaraf etuvchi stressni ketkazuvchi vositalarni o'z ichiga oladi va sog'lom va mohirlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tez qisqartirishni ishlatish. Ba'zida stressni kuchaytirish texnikasi tananing stress ta'sirini tinchlantirish uchun bir necha daqiqada ishlashi mumkin. Ushbu uslublar hozirda sizni xotirjam his qilishingizga yordam beruvchi "tezkor tuzatish" taklif qiladi va bu ko'p jihatdan yordam beradi. O'zingizning munosabatingizni yanada sog'lom saqlashingiz mumkin bo'lgan umidsizlikdan boshqalarga tashvishlanish ehtimoli kamroq bo'lishi mumkin.

Misol uchun, nafas olish mashqlari kabi tezkor stressni kamaytirish, sizni kelajakdagi stresslarga qarshi turishingizga yoki yuzaga kelgan stresslarni kamaytirishga olib kelmasligi mumkin, ammo ular stressni bartaraf etilgandan so'ng tananing fiziologiyasini tinchlantirishga yordam berishi mumkin.

Stressni yo'qotadigan odatlarni rivojlantirish, Ba'zi metodlar stressli vaziyatda bo'lganingizda foydalanish uchun kamroq qulay. Ammo ularni muntazam ravishda amaliyotda qo'llasangiz, ular stressni kamroq reaksiyaga olib, stressni tez va oson tarzda qaytarib olishga qodir bo'lgan holda stressni boshqarishga yordam berishi mumkin.

Jismoniy mashqlar yoki muntazam mulohaza yuritish kabi uzoq muddatli sog'lom odatlar, agar siz ularni turmushingizning muntazam bir qismiga aylantirsangiz stresslarga qarshi turishga yordam berishi mumkin. Aloqa qobiliyatlari va boshqa turmush tarzi ko'nikmalarini stresslarni boshqarishda va "g'azablangan" dan "mubham" yoki "rag'batlantiradigan" narsalarga qanday ta'sir qilishimizni o'zgartirish mumkin.

Stressorlarni qo‘lingizdan kelganicha yo‘qlang. Sizning hayotingizdagi stressni butunlay yo‘q qila olmasligingiz yoki hatto eng katta stressorlar bo‘lishi mumkin, lekin siz uni kamaytirish va boshqarish darajasiga ko‘tarishingiz mumkin bo‘lgan joylar mavjud. Sizni kesib tashlashingiz mumkin bo‘lgan stress sizning umumiy stress yukini kamaytirishga olib keladi. Misol uchun, hatto toksik munosabatlarni to‘xtatish sizga boshqa qiyinchiliklarni yengishingizga yordam beradi, chunki siz kamroq his etasiz.

Stressni boshqarish usullari sizda surunkali stress mavjud bo‘lganda muhimdir. Ko‘p turli stresslarni boshqarish texnikasini kashf eting va keyin sizning ehtiyojlaringizga mos keladigan aralashni tanlash samarali stressni bartaraf etishning asosiy strategiyasi bo‘lishi mumkin.

Stressdan saqlanish uchun sog‘lom turmush tarzi

Barchamiz stressni boshdan kechiramiz. Bu hayotning barcha jabhalarida keladi va o‘z-o‘zidan har doim ham yomon narsa emas. Stress og‘ir mehnatning sababi bo‘lishi mumkin, u qiziqarli hodisalarga hamroh bo‘lishi mumkin va u hayotsiz bo‘lmaydi. Stress hatto biz uchun yaxshi bo‘lishi mumkin, ayniqsa, u jiddiy darajalarda emas. Stressda hayotning ko‘plab sohalarida bo‘lgani kabi, stressni boshqarish ham turli xil jabhalarda stress bilan kurashishdan iborat.

Kuchli stressni bartaraf etish rejasining bir qismi tez sur‘atda tinchlanish yo‘llarini izlashni talab qiladi, shuning uchun stressni yanada samarali tarzda boshqarishi mumkin, chunki u surunkali stressning salbiy oqibatlarini oldini oladi. Stressni bartaraf etishning yana bir muhim usuli — sog‘lom turmush tarzini saqlab qolishdir.

Sog‘lom turmush tarzi odatda sizning stress ta’siringizdan xalos bo‘lishingizga yordam beradi, bu sizni surunkali stressning salbiy oqibatlarini bartaraf qilish yoki hatto qaytarish imkonini beradi. Sog‘lom turmush tarzini o‘rganish, odatda, endorfin shovqini, umidsizlikni kamaytirish yoki uzoq umr ko‘rish kabi qo‘shimcha foyda keltiradi. Bu erda muhokama qilingan ko‘plab sog‘lom turmush tarzi odatiy holatlarda, stressni kamaytirishga yordam berishi mumkin, uzoq muddatda siz hali ham boshdan kechmagan stressdan himoyalaniishingizni ta’minlaydi

Sog‘lom turmush tarzini saqlab qolish, stressni yengib o‘tish usulini faqat bir marta ishlatishdan ko‘ra, qiyinroq, sog‘lom turmush tarzini saqlab qolishdan olingan foydalar uni saqlash uchun zarur bo‘lgan qadriyatlardan ko‘ra ko‘proqdir.

Siz ko‘rgan sog‘lik va salomatlikning ortishi, shuningdek, stressning kamayishi sizni bu o‘zgarishlarni tezroq o‘zgartirishni xohlaysiz va sizning doimiy g‘ayratga ega bo‘lgan ajoyib manbalaringiz bo‘lishi mumkin. O‘zgarishlarni kuchaytirishi mumkin. Ko‘pgina odamlar bir necha sabablarga ko‘ra sog‘lom turmush tarzi o‘zgarishi bilan qo‘rqishadi yoki xafa bo‘lishadi:

Qayerdan boshlashni bilmaslik: Sog‘likka va sog‘liqqa foyda keltirishi mumkin bo‘lgan juda ko‘p o‘zgarishlar mavjud bo‘lib, bu qanday boshlanishi mumkinligini

bilish qiyin bo‘lishi mumkin. Bir vaqtning o‘zida juda ko‘p ish qilish: Odamlar ko‘pincha bir vaqtning o‘zida juda ko‘p o‘zgarishlarni amalga oshirishga urinadilar, keyin bu juda qiyin (yoki mukammallikni kuchaytirishga intilishlari uchun harakat qilishlari) va harakatdan voz keching. Qiyinchilikka duch kelaylik. Ayniqsa siz stressni o‘zgartirganingizda qiyinchiliklarni o‘zgartirish qiyin. Ba’zida turmush tarzi stressni oshiradi va sizning tezligini kamaytiradi.

Sog‘lom turmush tarzini tarozida stressni yengillashishda yordam berishi va sog‘lom turmush tarzi o‘zgarishini ta’minlash qiyin bo‘lishi mumkinligini hisobga olsak, quyidagi manbalar ham sog‘lom turmush tarzi uchun yangi maqsadlarni tanlashda va yangi maqsadlarga reallik bilan yangi sog‘lom odatlarni qabul qilishda yordam berishi mumkin hayot tarzingiz.

Sog‘lom ovqatlanish: Sog‘lom turmush tarzi bilan yashashni xohlaydigan eng mashhur o‘zgarishlardan biri — boshqa ovqatlanishdir. Semizlikning salbiy oqibatlaridan kelib chiqadigan bo‘lsak, ta’sir ko‘rsatish fitnesi o‘zimizning hurmatimizga bog‘liq va oziqlanishning stress darajalariga va uzoq umrga bo‘lgan ta’siri, sog‘lom ovqatlanishga o‘tish salomatlik uchun eng katta foyda keltiradi. Stress va vazn olish, stress va oziqlanishning o‘zaro ta’siri va hissiy ovqatlanishdagi stressning o‘rni haqida o‘qing.

Muntazam jismoniy mashqlar: muntazam jismoniy mashqlar qilish sizning vazningizni nazorat qilish, umumiy stress darajasini boshqarish va boshqalar bilan aloqada qolishning yana bir ajoyib usuli hisoblanadi. Mashq qilish, shuningdek, sog‘liqning ko‘pgina sharoitlarini yaxshilashga yordam beradi va bu ishni qadrlashga munosibdir. Hikoya asta-sekin boshlash va yo‘lingizni ishga solishdir. Stressni yo‘qotish uchun jismoniy mashqlar haqida ko‘proq ma’lumot oling va band odamlar uchun jismoniy mashqlar maslahatlarini toping.

Sifatli uyqu: Odamlar ko‘pincha yetarli uyqu olish va to‘g‘ri turini olishning ahamiyatini kam deb hisoblashadi. Biroq yetarli uyqu yo‘qligi ko‘plab salbiy oqibatlarga olib keladi — ular nozik, ammo ahamiyatli. Yotoqxonada uyquga erishish odamlarning qaror qabul qilishda hal qiluvchi omillardan biri emas, balki u bo‘lishi kerak. Stress sizni uyquga olib kelishi mumkin va uxlashni boshlaydigan ko‘plab usullar stressni (va aksincha) kamaytirishi mumkinligi sababli stressni uyquga qanday ta’sir qilishini va siz uyquni qanday qilib sifatli uxlashni bilish juda yaxshi fikrdir. ta’kidladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, stressni boshqarish modeli shaxsning emotsional barqarorligini ta’minlash va hayotiy qiyinchiliklarga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. To‘g‘ri qo‘llangan psixologik usullar orqali stressning salbiy ta’sirini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Davletshin M.G‘. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan, 2017.
4. Shoumarov G‘.B. Amaliy psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2016.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
6. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956.
7. Cohen S., Janicki-Deverts D. Stress and Health. – American Psychological Association, 2012.