

HISSIY HOLATLAR VA STRESSNI BOSHQARISH

BOBONIYOZOV ZIKR ZOKIR O'G'LI
BOBOMURODOV SULAYMAN UROL O'G'LI
CHORSHANBIYEV SUNNAT XOLMUROT O'G'LI

Denov tadbirkorlik va pedagogika
Matematika fakulteti (2-M 2024-guruh)
talabasi +9989355936

boboniyozovkaramatillo7@gmail.com

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya
kafedrası o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)
ulugbekshomurotov986@gmail.com

Annotsiya

Mazkur maqolada hissiy holatlar va stressning inson psixologiyasidagi o'rni, ularning sabablari va oqibatlari batafsil yoritilgan. Stressni boshqarish usullari, jumladan, psixologik yondashuvlar, jismoniy faoliyat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash metodlari ko'rib chiqilgan. Ushbu maqola hissiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan samarali strategiyalarni tavsiya qiladi.

Kalit so'zlar: hissiy holatlar, stress, psixologik salomatlik, stressni boshqarish, meditatsiya, kognitiv terapiya, hayot sifati.

Аннотация

В данной статье подробно рассматриваются эмоциональные состояния и их роль в психологии человека, а также причины и последствия стресса. Обсуждаются методы управления стрессом, включая психологические подходы, физическую активность и социальную поддержку. Статья предлагает эффективные стратегии для улучшения эмоционального здоровья и общего качества жизни.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, стресс, психологическое здоровье, управление стрессом, медитация, когнитивная терапия, качество жизни.

Annotation

This article provides an in-depth analysis of emotional states and their role in human psychology, as well as the causes and effects of stress. Stress management methods, including psychological approaches, physical activities, and social support, are discussed. The article offers effective strategies for improving emotional health and overall quality of life.

Key words: Emotional neglect, childhood, adult mental health, depression, anxiety disorders, family environment, parental role, emotional development, social relationships

KIRISH

Hissiy holatlar insonning ruhiy hayoti va psixologik salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular tashqi muhitga va ichki ehtiyojlarga javoban namoyon bo‘ladi. Hissiyotlar inson xulq-atvorining asosiy omili hisoblanadi: ular motivatsiyani boshqaradi, qaror qabul qilish jarayonlariga ta’sir qiladi va shaxsning ijtimoiy hayotida muhim rol o‘ynaydi. Biroq, zamonaviy hayotning murakkabligi stressning ko‘payishiga olib kelmoqda, bu esa insonning hissiy holatini yanada murakkablashtiradi. Ushbu maqolada hissiy holatlar va stressning tabiati, ularning inson psixologiyasiga ta’siri hamda stressni boshqarish usullari keng yoritiladi.

Hissiy holatlar: mohiyat va ahamiyat

Hissiyotlar insonning turmushdagi voqealarga bo‘lgan munosabatini aks ettiradi. Ular sezgi, idrok, tafakkur va xotira jarayonlari bilan chambarchas bog‘liq. Hissiyotlar biologik va psixologik mexanizmlar asosida shakllanadi.

Hissiyotlarning turlari:

1. Ijobiy hissiyotlar: Quvonch – insonning maqsadlariga erishganda paydo bo‘ladigan hissiyot.

Baxt – ichki qoniqish va ijobiy kayfiyatning yuksak darajasi.

Umid – kelajakda yaxshi natijalarga erishish ehtimoli.

2. Salbiy hissiyotlar: Qo‘rquv – xavfga javoban paydo bo‘ladigan himoya hissi.

G‘azab – qarshilik yoki to‘siq bilan to‘qnashuv natijasida yuzaga keladi.

Qayg‘u – yo‘qotish va maqsadsizlik holatidan kelib chiqadi.

3. Aralash va neytral hissiyotlar: Hayrat – yangi va kutilmagan vaziyatlarga javoban yuzaga keladi.

Qiziqish – ma’lumotni o‘rganishga bo‘lgan istakning asosiy omili.

Hissiyotlar qisqa muddatli bo‘lishi mumkin (masalan, g‘azab yoki quvonch) yoki uzoq muddat davom etadigan hissiy holatga aylanishi mumkin (masalan, depressiya yoki optimizm).

Stressning sabablari va oqibatlari.

Stress – inson organizmining jismoniy va psixologik talablarga moslashish jarayoni. Stress nafaqat salbiy, balki ijobiy bo‘lishi ham mumkin. Eustress – qisqa muddatli va konstruktiv stress bo‘lib, u insonni faollikka undaydi. Distress esa salbiy ta’sir ko‘rsatib, insonning hissiy va jismoniy holatini buzadi.

Stressning sabablari:

1. Ijtimoiy omillar: Ishdagi zo‘riqish va vaqt bosimi.

Shaxsiy munosabatlardagi muammolar.

Jamiyatda o'z o'rnini topishga bo'lgan bosim.

2. Individual omillar: Ichki xavotirlar va qo'rquvlar.

Maqsad va haqiqat o'rtasidagi tafovut.

Salbiy fikrlash va o'ziga past baho berish.

Stressning salbiy oqibatlari:

- Ruhiiy salomatlik: stress depressiya va xavotir buzilishlarini keltirib chiqarishi mumkin.
- Jismoniy salomatlik: yurak-qon tomir kasalliklari, immunitet pasayishi va uyqusizlik.
- Ijtimoiy muammolar: stress oila va ishdagi munosabatlarga salbiy ta'sir qiladi.

Stressni boshqarishning samarali usullari:

Stressni boshqarish inson hayot sifatini yaxshilash va salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Quyida stressni boshqarishga qaratilgan asosiy usullar batafsil bayon etilgan:

1. Psixologik yondashuvlar:

- **Kognitiv xatti-harakat terapiyasi (CBT):** Stressga olib keladigan salbiy fikrlarni tahlil qilib, ularni ijobiy fikrlash bilan almashtirish.
- **Meditatsiya va nafas olish texnikalari:** Ushbu usullar stressni kamaytirib, asab tizimini tinchlantiradi. Masalan, chuqur va ritmik nafas olish.
- **O'z-o'zini boshqarish:** Emotsional reaksiyalarni tahlil qilib, ularga ongli yondashish orqali hissiy nazoratni qo'lga olish.

2. Jismoniy faoliyat:

- Sport bilan shug'ullanish stress gormonlari (kortizol) darajasini kamaytiradi va "baxt gormonlari"ni (endorfinlar) chiqaradi.
- Yoga va stretching mashqlari tinchlanish va moslashuvchanlikni yaxshilaydi.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:

- Do'stlar va oila bilan suhbatlashish stressni yengillashtiradi.
- Stressni boshqarishga qaratilgan guruh terapiyasi ijtimoiy integratsiyani kuchaytiradi.

4. Sog'lom turmush tarzi:

- Tabiiy ovqatlanish va yetarli miqdorda suv ichish.
- Sifatli uyquga e'tibor qaratish.
- Texnologik vositalardan ortiqcha foydalanishdan saqlanish.

5. Ichki motivatsiyani rivojlantirish:

- Ijobiy odatlar va kundalik rejalarni shakllantirish.
- Yangi qiziqishlarni o'rganish va shaxsiy rivojlanishga e'tibor qaratish.

XULOSA.

Hissiy holatlar va stress inson psixikasining ajralmas qismi bo'lib, ularni to'g'ri boshqarish inson hayotini sifat jihatidan yaxshilashga imkon beradi. Hissiyotlarni tahlil

qilish va stressni yengishning samarali usullaridan foydalanish orqali insonning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilash mumkin. Stressni boshqarish nafaqat shaxsiy farovonlikni, balki jamiyatda ijtimoiy barqarorlikni ham oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Atkinson, R. L., & Hilgard, E. R. (2000). *Psixologiya asoslari*.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
3. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
4. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*.
5. Uzbek Psychologists Association (2022). *Stressni boshqarish bo'yicha qo'llanma*.