

STRESSTI BASQARIW

Sh. Madaminova

Berdaq atındaǵı QMU. “Ámeliy psixologiya” tálim baǵdarınıń 2-kurs talabası.

G.Óskinbaeva

Berdaq atındaǵı QMU assistent oqıtıwshı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14451040>

Annotaciya. *Bul maqalada stress hám stressti basqarıw boyınsha maǵlıwmatlar berilgen. motivaciyanıń ishki hám sırtqı túrleri boyınsha ulıwma xarakteristikası haqqında maǵlıwmat berilgen. Stresstıń hár qanday túrindegi fiziologiyalıq hám emocional reakciyalardı basqarıw, shaxstıń stresske shıdamlılıǵı boyınsha pikirler júritilgen.*

Gilt sózler: *stress, stresske shıdamlılıq, stressti basqar, stressogen, zoriǵıw, stressti basqarıw usılları.*

STRESS MANAGEMENT

Abstract. *This article provides information on stress and stress management. Information is provided on the general characteristics of intrinsic and extrinsic types of motivation. The article discusses the management of physiological and emotional reactions to any type of stress, and the individual's stress tolerance.*

Keywords: *stress, stress tolerance, stressogen, fatigue, stress management methods.*

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Аннотация. *В этой статье представлена информация о стрессе и управлении им. Приведены сведения об общих характеристиках внутреннего и внешнего типов мотивации. Обсуждается управление физиологическими и эмоциональными реакциями на любой вид стресса, а также устойчивость личности к стрессу.*

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, стрессоген, напряжение, методы управления стрессом.*

Kirisiw. Stress – bul turmıstıń tábiyiy hám ajıralmas jaǵdayı. Ingliz tilinen awdarma qılınǵanında “stress” sózi zoriǵıw, kúshleniw, pát beriw, basım ótkeriw mánislerin ańlatadı [1].

Bizdiń kúndelik turmısımızda stress bir qatar jaǵdaylarda júzege keliwi múmkin – jumıstaǵı yaki oqıwdaǵı basım, jeke mashqalalar, salamatlıq penen baylanıslı mashqalalar yaki hátte júdá unamlı ózgerisler. Stresstıń tásiiri hár bir insanda túrlishe boladı, bazı adamlar onı basqarıwdı úyreniwi múmkin, al basqa adamlar bolsa onnan azar shegedi.

Tıykarǵı bólim. Stresstıń hár qanday túrindegi fiziologiyalıq hám emocional reakciyalardı basqarıw ushın shaxsta stresske shıdamlılıq qásiyeti bar bolıwı kerek, yaǵnıy stresstıń tiykarǵı individual xarakteristikalarından biri sıpatında stresske maslasıwshanlıq yaki basqasha aytqanda – stresske shıdamlılıq túsiniǵine túsindirme beriw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı. Stresske shıdamlılıq degende stressogen jaǵdayǵa sonshelli shıdap beriw emes, bálki júritip atırǵan iskerligine hám óziniń fizikalıq hámde ruwxıy salamatlıǵına unamsız tásir jetkizbegen halda jaǵdaydı sheshiwge urınıw túsiniledi, bunıń aqıbetinde shaxs stressogen jaǵdaydı jeńip ótedi.

Stresske shıdamlılıq haqqında sóz júgirtiwden aldın, eń aldı menen bul túsinikke aydınlıq kiritiw lazım.

Psixologiyalıq sózlikte stresske shıdamlılıq atamasına tómendegishe túsindirme berilgen:

“Stresske shıdamlılıq – stresstıń bárshe túrlerine salıstırmalı shıdamlılıqtı bildiriwshi shaxs ózgeshelikleri jıyındısı bolıp tabıladı.

Ol óz ara baylanıslı bolǵan úsh komponentten turadı:

- 1) óz bar ekenliginiń áhmiyetin (mánisin) seziniw;
- 2) erkinlik hám óz táǵdirin belgilew sezimi;
- 3) ómirindegi ózgerislerdi ózine qarata qorqıw sıpatında emes, bálki rawajlanıw imkaniyatı sıpatında qabıl qılıw, olarǵa ashıqlıq hám qızıǵıw menen qaraw”.

Stresstı basqarıw tek ǵana ruwxıy salamatlıq, bálki ulıwma párawanlıq ushın júdá zárúr bolıp tabıladı. Stresstı kemeytiriw hám basqarıwdıń nátiyjeli usılları tek ǵana salamatlıqtı jaqsılawǵa ǵana emes, bálki ómir sapasın asırıwǵa da járdem beredi. Tórende stresstı basqarıwdıń bir neshe usılları bar bolıp, olar tómendegiler:

Tánepisler hám dem alıw. Stresstı basqarıwda eń birinshi hám zárúr qádemlerden biri tánepis qılıw bolıp tabıladı. Uzaq waqt dawamında bir jerde islew yakı mashqalalardı sheshiw sananı hám deneni shershatadı. Sol sebepli waqtı-waqtı menen tánepisler qılıw kerek. Mısal ushın, hár bir 30-45 minutta bir neshe minut dem alıw, qısqa aralıqqa júriw yakı ápiwayı shınıǵıwları orınlaw, nerv sistemasın hám júrekti tınıshlantıradı.

Fizikalıq iskerlik. Fizikalıq iskerlik yaǵnıy sport penen shuǵıllanıw stresstı kemeytiriw ushın júdá nátiyjeli usıllardan biri bolıp tabıladı. Fizikalıq shınıǵıwlar denedegi kortizol (stress gormoni) muǵdarın kemeytiredi hám endorfinlar (baxt gormonları) islep shıǵarıwdı xoshametleydi. Bul bolsa keypiyattı jaqsılaydı hám energiya beredi.

Dem alıw hám meditaciya. Stresstı kemeytiriwde dem alıw shınıǵıwları júdá zárúr áhmiyetke iye. Tereń dem alıw shınıǵıwları stresstı kemeytiriw, nerv sistemasın tınıshlantırıw hám mashqalalarǵa qarata unamı reakciyalardı rawajlantırıwda járdem beredi. Dem alıwdı basqarıw arqalı adam ózin qadaǵalawdı úyrenedi. Meditaciya hám yoga da uqsas tárizde ruwxıy salamatlıqtı jaqsılawǵa járdem beredi. Bunday shınıǵıwlar sananı tınıshlantıradı, ruwxıı jeńillestiredi hám stresstı kemeytiriwge járdem beredi.

Waqtı nátiyjeli basqarıw. Wazıypalardı birinshi orınǵa qoyıw hám waqtı nátiyjeli basqarıwdı úyreniw stresstı kemeytiriwge járdem beredi.

Social baylanıslar hám qollap-quwatlaw. Social baylanıslar hám qollap-quwatlawlar insan ómirinde áhmiyetli rol oynaydı. İnsan túyǵı-sezimlerin basqalar menen bólisiw, stresstı kemeytiriw ushın zárúr bolıp tabıladı. Shańaraq hám doslar menen waqt ótkeriw qolaylıq sezimin támiyinleydi hám stresstı jeńillestiriwge járdem beredi.

Pozitiv pikirler hám ózin-ózi motivaciya qılıw. Stresstı basqarıwda ózi pikirlerin basqarıw júdá zárúr bolıp tabıladı. Negativ pikirlerdi unamı pikirler menen almasıw, ózin-ózi qollap-quwatlaw hám jetiskenliklerge itibar qaratıw stresstı kemeytiriw ushın nátiyjeli usıllardan biri bolıp tabıladı. Pozitiv pikirler hám tastıyqlarǵa itibar qaratıw táshwishlerdi kemeytiriwge járdem beredi.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda insan ómirinde stresstı basqarıw, turmıs sapasın jaqsılaw hám ruwxıy salamatlıqtı bekkemlew ushın zárúr áhmiyetke iye. stresstı basqarıw usılların kúndelikli turmısımızǵa kiritiw insannıń ózin-ózi qadalaw astında seziniwge hám qıyınshılıqlardı jeńew ushın tayyar turıwǵa járdem beredi.

REFERENCES

1. Mironov M. Stress. – Moskva: Sankt-Peterburg, 2003.- B.10
2. Stress va agressiya: O'quv qo'llanma / B.N.Sirliyev, N.Ismailova, I.M.Hakimova – T.: O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi, 2014. – 117 bet.
3. Селье Г. «Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.
4. Бодров В.А. Информ. стресс. – М., 2000. – С. 4 – 10.