

Date: 27th December-2024

СТРЕСС И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Ситора Акбаровна Икромовна

Доцент Азиатского международного университета
(PhD)

Аннотация: Стресс – это человек организм другой внешний и внутренний к эффектам отвечать дать это процесс . этого процесса психологический аспекты человека эмоциональный и духовный к ситуации значительный эффект показывает . Стресс – это позитивно или отрицательный быть возможны , но постоянные стрессовые ситуации организм с тропы выпускать и духовный к здоровью повреждать доставлять может стресса психологический эффект от его другой обстоятельства и люди для как проявление быть , и ему против сражаться методы в психологии большой важный иметь Этот стресс и в статье его психологический эффект о слово удерживаемый , стресс его причины человека психологический к ситуации влияние , а также стресс управлять и уменьшать методы видя будет выпущен .

Ключ слова : стресс, психологический воздействие , эмоциональное здоровье , тревога , депрессия , стресс руководство , подчеркнуть против борьба , стресс и здоровье

Авторизоваться :

Стресс – это человек организм в окружающей среде к изменениям отвечать реакция будучи , это часто психологический и физиологический изменения причина релизы стресса психологический эффект человека духовный ситуация , эмоциональность стабильность и общий к здоровью большой эффект показывает . Состояние стресса позитивный и отрицательный стороны есть . Положительный стресс (то есть эустресс) человека вдохновлять на достижение цели и ему мотивация дать возможно , но негативный стресс (дистресс) длится долго продолжать если , духовный и физический проблемы причина релизы стресса отрицательный эффект человека настроение , мотивация , работа способность и социальный к отношениям отрицательный эффект делает стресса познавательный , эмоциональный и физический эффекты человека общий к ситуации напрямую эффект показывает . Этот статья стресса психологический эффект обучение и стресс управления эффективный методы видя выходит

Основной часть :

Стресс – это человека внутренний и внешний в окружающей среде к изменениям относительно реакция ему другой факторы эффект делает стресса психологический эффект много факторам зависеть Этот в отделе стресса другой формы , ее психологический эффект и стресс управлять методы о слово проводится .

стресса типы и причины



Date: 27th December-2024

Стресс – это позитивно и отрицательный быть может Положительный стресс (эустресс) человека поощряет его к цели достигать для сила и мотивация дает Эустресс, например , на работе новый проект или экзамен для подготовка чтобы увидеть такой как случаи проявление быть может Негативный стресс (дистресс) обычно негативен . обстоятельства , изменения или слишком кроме от давления приходится выходит и человека духовный и физический здоровье перерыв может Негативный стресс – обычное явление тревога , депрессия , тревога и Опасность причина релизы стресса причин избыток в наличии , в том числе :

1. **Социальные и работа проблемы :** На работе избыток давление , сроки , семья члены с отношения или социальный связи стресс причина выпускать может
2. **Финансовый проблемы :** Деньги с зависит от трудности или экономический нестабильность стресса основной причины быть может
3. **Физический здоровье проблемы :** Физический болезни или тяжелый травмы и стресс причина релизы
4. **Психологический факторы :** Себе недоверие к другим относительно высокий требования , или внутренний процессы , такие как тревога или депрессия стресс причина выпускать может

стресса психологический эффект

стресса психологический эффект широкий в объеме проявление будет и человека мышление , чувства и социальный связи эффект делает стрессовый обстоятельства человека психологический в ситуации один ряд изменения причина излучает :

1. **Эмоциональный Последствия :** Стресс – это человек настроение серьезный эффект делает Широкий разложить подчеркнуть особенный эмоциональный ответы между тревога , беспокойство , настроение упадок сил , тревога и волноваться есть . Длинный продолжать стрессовая депрессия и волноваться болезни причина выпускать может
2. **Когнитивный Эффекты :** Стресс является когнитивным. также нарушать процессы может Под стрессом человека мышление способность ограниченный быть может , например , решить принятие сделать , проблема решение делать или внимание подвести итог становится трудно . стресса высокий уровень человека ошибки увеличивать и конечно в мышлении трудности создать может

3. **Поведение Эффекты :** Стресс также меняет поведение. причина релизы Например , люди находятся в состоянии стресса. избыток еда , алкоголь напитки потребление делать или курить увеличивать может В состоянии стресса человек его собственный социальный влияние на общение делать возможно , то есть от общества развод , семья и на работе отношений ухудшение может

4. **Физический эффекты :** стресса психологический эффект физический непосредственно на здоровье эффект делает Он в стрессе зависит от был болезни , например , сердце заболевания , головная боль , желудочно-кишечный тракт система



Date: 27th December-2024

проблемы , бессонница и другим брать приходющий может стресса увеличивать физический и духовный здоровье один времени сам по себе перерывы

Стресс управлять методы

Стресс управлять и сокращения эффективный методы много психологический и физический методы собственный в берет Стресс управлять методы по сути стресс уменьшить , ему отвечать дать изменять и позитивный психологический ситуация предоставить направил .

1. **Психотерапия :** Когнитивно-поведенческий терапия (КПТ) стресс в управлении эффективный метод считается через КБТ стресс причина эмитент отрицательный мысли и поведение идентифицированы и их более позитивный способ изменить помощь дает

2. **Релаксация методы :** Медитация , йога, дыхание получать упражнения и мюзикл терапия стресс уменьшать для полезный методы считается Этот методы через человека успокоиться и эмоциональный ситуация стабилизация может

3. **Физический деятельность :** Спорт и физический упражнения стресс уменьшать и организма подчеркнуть долговечность увеличить помощь дает Физический активность стресса физический эффекты уменьшает и эндорфины работа выпускать поощряет .

4. **Время управлять :** Стресс уменьшать для время от времени с планирование , задачи быть , и приоритеты определить важный Этот стресс уменьшает и эмоциональный ситуация улучшить помощь дает

Краткое содержание :

Стресс – это человек психологический к ситуации большой эффект шоу и его позитивный или отрицательный быть много факторам зависеть Отрицательный стресса длинный срок продолжать достичь человека духовный и физический здоровье перерыв может стресса психологический эффект эмоциональный , познавательный и поведение аспекты проявление будет Стресс управлять для другой другой психологический и физический методы есть . Психотерапия , релаксация техники , физ. активность и время управлять стресс уменьшить помощь дает Стресс управлять и ему против сражаться жизнь качество улучшать и общий процветание предоставить помощь дает

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNI BADIY USLUBDAGI MATNLARNI YARATISHGA O 'RGATISH. PEDAGOG, 7(5), 653-663.
2. Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O 'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. PEDAGOG, 7(4), 243-248.
3. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.



Date: 27th December-2024

4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
6. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
8. Akbarovna, I. S. (2024). МАТЕМАТИК TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 912-917.
11. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. Modern Science and Research, 2(9), 390-394.
12. Akbarovna, I. S. (2023). O'smirlarda destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish.
13. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 875-881.
14. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 54-60.
15. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. PEDAGOG, 7(5), 670-676.
16. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 860-866.
17. Akbarovna, I. S. (2023). Adolescence during Destructive Behavior Appearances the Problem Learning Condition. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 105-109.
18. Akbarovna, I. S. (2023). Study of the Formation of Ideological Immunity By Foreign and Russian Researchers. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 235-239.
19. Ikromova, S. A. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 50-54.
20. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 528-532.
21. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. European research, (3 (81)), 47-49.



Date: 27th December-2024

22. Akbarovna, I. S. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 68-77.
23. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 40-46.
24. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. PEDAGOG, 7(4), 328-334.
25. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).
26. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 184-191.
27. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.
28. Akbarovna, I. S. (2023). Destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
29. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTRUKTIV G'OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
30. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.
31. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
32. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
33. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
34. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.
35. Ikromova, S. (2023). Formation of ideological immunity to destructive information in teenagers. Modern science and research, 2(5), 1009-1014.
36. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
37. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
38. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
39. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF COMPARATIVE PEDAGOGY IN PRESCHOOL EDUCATION. MASTERS, 2(8), 22-27.



Date: 27th December-2024

40. Akbarovna, I. S. (2024). O'QITUVCHINING KASBIY MALAKALARI. MASTERS, 2(8), 15-21.
41. Akbarovna, I. S. (2024). ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 14-20.
42. Akbarovna, I. S. (2024). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 7-13.
43. Akbarovna, I. S. (2024). PROFESSIONAL SKILLS OF THE TEACHER. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 1-7.
44. Akbarovna, I. S. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМДА Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.
45. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.
46. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
47. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
48. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.
49. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
50. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
51. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
52. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
53. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
54. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
55. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
56. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL BO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitara Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.
57. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.



Date: 27th December-2024

58. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. *Modern Science and Research*, 3(11), 540-546.

59. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 47-53.

60. Хаққулова, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.

61. Хаққулова, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.

62. XAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.

63. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. *Journal of Universal Science Research*, 1(12), 834-838.

64. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Globallashuv sharoitida o'quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shakllantirishda muloqot uslublarining ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 100-106.

65. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Bo'lajak o'qituvchi pedagogik muloqot usullarini rivojlantirish texnologiyasining zamonaviy modellari va ularni qo'llash metodlari. *Journal of Universal Science Research*, 1(9), 223-234.

