

Science
Conference
2026

13–14 Feb 2026

International **scientific and practical conference**

- 1. Scientific technologies**
- 2. Economy**
- 3. Finance**
- 4. Mathematical analysis**
- 5. Technical sciences**
- 6. Pedagogy**
- 7. Psychology**
- 8. Philosophy**
- 9. Natural Sciences**

zenodo



OpenAIRE | EXPLORE



www.d-pressa.com

International scientific and practical conference

Part 1
February 2026

Collection of Scientific Works

© International scientific and practical conference. 2026.

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ЕГО МЕТОДЫ

Махмудов Алишер Алижон Угли

Филиал Казанского Федерального университета в городе Джизаке

Кафедра общественных наук, ассистент преподаватель

alishermahmudov826@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматривается одна из актуальных проблем современности — стресс как психическое явление, а также способы его профилактики и управления.

Ключевые слова: Стресс, информационный стресс, психологический стресс, хронический стресс, внимание, иммунитет, адаптация к стрессу, предотвращение избыточного стресса, негативные факторы, устойчивость.

Основная часть

Стресс — это реакция организма человека на изменения в его жизни. Поскольку повседневная жизнь включает постоянные изменения — от перехода из дома на работу до значительных жизненных событий (брак, развод, смерть близкого человека), избежать стрессовых состояний невозможно. Каждый человек в той или иной степени испытывает стресс. Большинство проблем со здоровьем связаны со стрессом [4].

Стресс (англ. *stress* — давление, нагрузка, напряжение) представляет собой общее состояние напряжения организма, возникающее под воздействием различных факторов; это универсальная реакция организма на физические или психологические воздействия. Эмоциональный стресс возникает в условиях угрозы, опасности или неудовлетворённости.

Стресс подразделяется на следующие виды:

- **Информационный стресс** — возникает при перегрузке информацией или её дефиците;
- **Психологический стресс** — связан с нарушением психической устойчивости личности;
- **Хронический стресс** — длительное воздействие значительных нагрузок;
- По характеру воздействия выделяются нейropsychический, тепловой, световой и другие виды стресса.

В управлении особое внимание уделяется психологическому стрессу. Также различают положительный стресс (*эустресс*) и отрицательный (*дистресс*). В любой организации существуют факторы, вызывающие стресс, например нехватка времени для выполнения объёма работы. Потеря контроля над ситуацией вызывает тревогу и раздражение. Стресс — результат взаимодействия человека с окружающей средой и затрагивает не только эмоциональную, но и физическую сферу. Основной причиной стресса является изменчивость и новизна, частота которых в современных условиях значительно возросла.

Каждый человек воспринимает стресс индивидуально, и его проявления различны: у одного — головная боль, у другого — расстройства желудка, у третьего — иные симптомы.

Методы управления стрессом

1. Избегание ненужного стресса

Не все стрессовые ситуации можно устранить, однако многие из них можно предотвратить. Человек должен знать свои границы и соблюдать их, избегая избыточной нагрузки как в личной, так и в профессиональной жизни.

2. Адаптация к стрессу

Если невозможно изменить стрессовую ситуацию, необходимо изменить отношение к ней. Переоценка ситуации и снижение уровня перфекционизма (стремления к идеалу) помогают снизить стресс. Важно концентрироваться на положительных аспектах ситуации.

3. Принятие неизбежного

Некоторые источники стресса неизбежны (болезнь, утрата, кризис). В таких случаях эффективной стратегией является принятие ситуации. Следует рассматривать трудности как возможность личностного роста. Важно научиться прощать, отпускать негативные эмоции и двигаться вперёд.

4. Отдых и восстановление

Регулярный отдых способствует снижению уровня стресса. Полезные способы восстановления:

- прогулки на свежем воздухе
- употребление чая или кофе
- отдых на природе
- общение с близкими
- физические упражнения
- массаж
- ведение дневника
- чтение книг
- принятие душа
- прослушивание музыки
- просмотр комедий

Забота о себе — это не роскошь, а необходимость.

Эмоционально-ориентированные методы управления стрессом

Данные стратегии направлены на изменение отношения к ситуации, а не самой ситуации. Они особенно эффективны в условиях низкой управляемости.

Исследования показывают, что чувство юмора способствует эффективному преодолению стресса. Развитие оптимистического мышления снижает уровень стресса и повышает устойчивость.

Дополнительные методы:

- ведение дневника эмоций
- практика медитации сострадания
- использование техник визуализации

Хотя эти методы требуют времени, они значительно улучшают психическое и физическое здоровье.

Заключение

Каждый человек должен уметь выделять время для отдыха. Он должен быть частью повседневного режима и проходить без внешних вмешательств. Это позволяет восстановить силы и снизить уровень напряжения. Общение с близкими людьми также играет важную роль, способствуя формированию оптимистического настроения и выступая защитным фактором против стресса.

Сохранение чувства юмора является важным механизмом преодоления стрессовых ситуаций. Смех помогает организму справляться со стрессом и улучшает общее состояние.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жураева Дилноза Рустамжоновна. Управление стрессом: причины, признаки и последствия стресса. *Scientific Journal*, 2023.
2. Узбекские исследователи. Управление стрессом: теория и практика. Научная статья, опубликованная на платформе *CyberLeninka*.
3. Управление стрессом — концепция, методы управления процессом, теория и практика. *TechConfronts*, 2022.
4. <http://www.voppsy.ru> — «Вопросы психологии».
5. <http://www.psyedu.ru> — «Психологическая наука и образование».
6. <http://psychology.net.ru> — Мир психологии: новости, объявления о тренингах и семинарах, психологические тесты, статьи, форум, сведения о специалистах, психологические консультации.
7. Самыгин П.С. Девиантное поведение молодежи. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. — 440 с.