

YO'SHLAR ORASIDA STRESS VA UNGA KURASHISH USULLARI

Abduraxmonova Qizlarbas Abdurashid qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Aniq va Tabiiy fakulteti matematika yo'nalishi

1-kurs 1-M 24 talabasi abduraxmonovaqizlarbas@gmail.com

Shomurotov Ulug'bek Meliboboyevich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

Kafedra o'qituvchisi (maqola ilmiy rahbari)

ulug'bekshomurotov986@gmail.com

Annotatsiya: Bugungi kunda yoshlar, turli xil hayotiy bosimlar, o'qish va ishlashning yuqori talablariga javob berish zaruriyati, shaxsiy va ijtimoiy munosabatlar kabi ko'plab omillar tufayli stressga duch kelmoqda. Yoshlar orasida stress, uning alomatlari va unga qarshi kurashish usullari tobora dolzarb mavzu bo'lib qolmoqda. Stressni samarali boshqarish yoshlarning psixologik salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'z: stress, agressiya, ruhiyat, asab, qaysarlik, ishonch

Kirish. Stressning sabablari

Yoshlar orasida stressning bir qancha asosiy sabablari mavjud. Ushbu sabablarga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Ta'lim bosimlari

O'qishning yuqori talablari, imtihonlar, darslar va topshiriqlar yoshlar uchun katta psixologik yuk yaratadi. O'qishdagi muvaffaqiyatsizlik yoki kutgan natijalarga erisha olmaslik, stressni keltirib chiqarishi mumkin. O'quvchilar va talabalar tez-tez o'zlarini muvaffaqiyatsiz his qilishlari, bu esa ularni xavotirga soladi.

2. Ijtimoiy bosim

Ijtimoiy tarmoqlar va yoshlar o'rtasidagi raqobat, do'stlar bilan taqqoslash va jamiyatning yuqori talablari ko'pincha stressni kuchaytiradi. Yoshlar o'zlarini boshqalar bilan taqqoslash orqali salbiy o'zlik tasavvurlarini shakllantirishlari mumkin. Ularning ko'plari, ayniqsa, ijtimoiy media orqali o'zlarini boshqalarning muvaffaqiyatlari bilan solishtiradilar va bu ularni qayg'u va stressga olib keladi.

3. Shaxsiy muammolar

Oila ichidagi muammolar, romantik munosabatlardagi noaniqliklar va o'z-o'zini anglashdagi qiyinchiliklar yoshlarning stress darajasini oshirishi mumkin. O'zlik hissi va kimligini aniqlash bosqichidagi yoshlar, ayniqsa, o'zlari haqida noaniq fikrlarga ega bo'lib, ichki tartibsizlik va noqulaylikni boshdan kechirishadi.

4. Kelajak haqidagi xavotirlar

O'z kelajagi haqida xavotirda bo'lish, kasbiy yo'lni tanlash, moliyaviy mustaqillikka erishish va hayotdagi istiqbollar haqida o'ylash stressning boshqa muhim omillaridan biridir. Yoshlar, ayniqsa, ularning kelajagi va yutuqlari haqida aniq yo'l-yo'riqqa ega bo'lmasliklari tufayli xavotirga tushishlari mumkin.

Stressning alomatlari

Stressning alomatlari yoshlar orasida turlicha bo'lishi mumkin, ammo asosan quyidagi belgilarga e'tibor berish kerak:

1. Emotsional o'zgarishlar

Stressdan azob chekayotgan yoshlar, asabiylashish, kayfiyatning tez o'zgarishi, depressiya va bezovtalik kabi his-tuyg'ularni boshdan kechirishadi. Ular tez-tez o'zlarini charchagan, charchagan yoki yomon kayfiyatda his qilishlari mumkin.

2. Jismoniy alomatlar

Bosh og'rig'i, uyqusizlik, oshqozon-ichak tizimida og'riqlar, yurak urishining tezlashishi va boshqalar stressning jismoniy belgilari hisoblanadi. Yoshlar bu alomatlar bilan tez-tez uchrashishadi, ammo ko'pincha ularni stress bilan bog'lamaydilar.

3. Xulq-atvor o'zgarishlari

Stress ko'pincha yoshlarning ijtimoiy hayotiga ta'sir qiladi. Ular do'stlari bilan kamroq vaqt o'tkazishlari, yolg'iz qolishishni afzal ko'rishlari yoki o'zlarini izolyatsiya qilishlari mumkin. Ba'zi yoshlar esa g'azabni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin.

Stressni boshqarish usullari

Stressni samarali boshqarish yoshlarning ruhiy salomatligini saqlab qolish uchun juda muhimdir. Quyidagi usullar stressni kamaytirishga yordam beradi:

1. Vaqtni boshqarish

Yoshlar ko'pincha o'z vaqtlarini samarali boshqarishni o'rganishlari kerak. Boshqa odamlarning fikrlariga qarshi emas, balki o'zlariga mos keladigan rejalashtirish tizimiga ega bo'lishlari stressni kamaytiradi. O'quvchilar o'z vaqtlarini aniq belgilangan tartibda boshqarishlari, ishlarni prioritetga qo'yishlari va kechiktirmasliklari kerak.

2. Jismoniy faollik

Jismoniy faoliyat, sport bilan shug'ullanish yoki oddiy mashqlar stressni kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar tanadagi endorfinlar darajasini oshiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi. Yoshlar sport bilan muntazam shug'ullanishni odat qilib olishlari kerak.

3. Meditatsiya va nafas olish texnikalari

Meditatsiya va chuqur nafas olish mashqlari stressni boshqarishning samarali usullari hisoblanadi. Ular nafaqat ruhiy holatni yengillashtiradi, balki miyaga dam olish va ko'proq diqqatni jamlash imkoniyatini beradi. Yoshlar kuniga bir necha daqiqa vaqt ajratib, nafas olish texnikalarini o'rganishlari mumkin.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Stressga qarshi kurashishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati katta. Yoshlar, o'z hissiyotlarini yaqinlari bilan baham ko'rishlari, do'stlaridan yoki oilasidan yordam olishlari kerak. Aksariyat hollarda, og'ir vaziyatlarda boshqalarning ko'magi ruhiy holatni yaxshilaydi.

5. Pozitiv fikrlash

Stressli vaziyatlarda optimistik yondashuvni rivojlantirish yoshlar uchun muhimdir. Ijobiy fikrlar, o'z-o'zini quvvatlash va muvaffaqiyatlar haqida o'ylash, stressni kamaytirishning samarali usullaridir. Yoshlar salbiy fikrlarni ijobiylarga aylantirishni o'rganishlari kerak.

6. Sog'lom uyqu

Uyqu - stressni boshqarishning eng muhim komponentlaridan biridir. Yoshlar sifatli va to'liq uyqu olishga harakat qilishlari kerak. Uyquda tana va miyadagi stressni kamaytirish uchun zarur bo'lgan tiklanish jarayonlari sodir bo'ladi.

Xulosa

Yoshlar orasida stress tobora keng tarqalgan muammo bo'lib, uning boshqarilishi ruhiy va jismoniy salomatlikni saqlashda juda muhim rol o'ynaydi. Stressni boshqarishning samarali usullari yoshlarning hayotini yanada yaxshilashga yordam beradi. Vaqtni samarali boshqarish, jismoniy faollik, meditatsiya va nafas olish texnikalarini o'rganish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va pozitiv fikrlash yoshlar uchun stressni yengishda yordam beradi.

Yoshlar o'z stresslarini boshqarishni o'rganish orqali nafaqat ruhiy holatlarini yaxshilashlari, balki o'z maqsadlariga erishishda muvaffaqiyatliroq bo'lishlari mumkin. Bu jarayon davomida, ular hayotdagi muammolarni yanada yengil va chidamli tarzda yengib o'tishlari mumkin.

FOYDANALANILGAN ADABIYOTLARI

1. "Hayotning Stressi" – Hans Selye
2. "Stressni Yengish va Dam Olish Bo'yicha Ishlash Kitobi" – Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay
3. "Hozirgi Vaqt Quvvati: Ruhiy Ma'rifatga Yetaklash" – Eckhart Tolle
4. "Stressni Boshqarish Ishlash Kitobi: Stressni Kamaytirish va Baxtli Hayot Kechirish" – Ruth C. White
5. "Sizning Stressni Boshqarishingiz: Stressni Yengishning Psixologik Yondashuvlari" – Richard S. Lazarus, Susan Folkman