

YOSHLARDA STRESS VA UNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Psixologiya fakulteti, 2-bosqich talabasi: Tolipova Maxliyo

Annotatsiya

Maqolada yoshlarda stressning sabablari, uning ruhiy va jismoniy salomatlikka ta'siri hamda stressni boshqarishning samarali psixologik usullari tahlil qilinadi. Bugungi kunda stress yoshlarning o'qishi, shaxsiy hayoti va kasbiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois, stressni kamaytirish bo'yicha individual va guruh psixologik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: stress, yoshlar psixologiyasi, emotsional barqarorlik, relaksatsiya, psixoterapiya.

Kirish

Stress – insonning turli tashqi va ichki bosimlarga bo'lgan tabiiy javob reaksiyasi hisoblanadi. Yoshlar hayotida bu holat ko'pincha ta'lim jarayoni, imtihonlar, ijtimoiy munosabatlar, internet va ijtimoiy tarmoqlardan kelib chiqadigan bosimlar bilan bog'liq bo'ladi. Agar stress o'z vaqtida boshqarilmasa, u depressiya, tashvish buzilishi va psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Asosiy qism

1. Yoshlar hayotidagi stress omillari

Ta'lim jarayonidagi yuklama va imtihonlar,

Oilaviy munosabatlar va ijtimoiy bosim,

Iqtisodiy qiyinchiliklar,

O'ziga bo'lgan ishonchsizlik va kelajak haqida xavotir.

2. Stressning ta'siri

Stress qisqa muddatli bo'lsa, motivatsiyani oshirishi mumkin. Ammo doimiy stress:

diqqat va xotira pasayishiga,
uyqusizlikka,
yurak-qon tomir muammolariga,

ruhiy tushkunlikka olib keladi.

3. Stressni boshqarishning psixologik usullari

1. Relaksatsiya mashqlari – nafas olish texnikalari, meditatsiya, yoga.
2. Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) – salbiy fikrlarni o'zgartirish va ijobiy yondashuvni shakllantirish.

3. Sport va jismoniy mashqlar – ortiqcha energiyani chiqarib, emotsional barqarorlikni ta'minlaydi.

4. Ijodiy faoliyat – musiqa, rasm chizish, kitob o'qish stressni kamaytiradi.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – do'stlar va oilaning ruhiy yordami stressni yengillashtiradi.

4. Psixologning roli

Psixolog stressni aniqlash, individual maslahat berish va guruhviy treninglar o'tkazish orqali yoshlarda emotsional barqarorlikni oshiradi.

Xulosa

Yoshlar hayotida stress tabiiy holat bo'lsa-da, uni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish juda muhim. Stressni vaqtida nazorat qilish nafaqat ruhiy salomatlik, balki jismoniy sog'liq, o'qish samaradorligi va shaxsiy hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shunday ekan, psixologlar, ota-onalar va o'qituvchilar yoshlarga yordam berishda birgalikda harakat qilishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lazarus R.S. Stress and Emotion: A New Synthesis. Springer, 2006.
2. Spielberger C.D. Anxiety, Stress, and Coping. Hemisphere Publishing, 1991.
3. Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and Promise. Annual Review of Psychology, 2004.
4. WHO. Mental Health and Stress among Youth. Geneva, 2022.
5. Uzbekova D. Yoshlar psixologiyasi. Toshkent, 2019.