

**VOYAGA YETMAGANLARDA STRESSNI BOSHQARISHNING
AHAMIYATI**

Xalilov Laziz Fazliddin o'g'li

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Psixologiya yunalishi

I kurs magistranti

Kalit suzlar: Stress, o'smirlarga ta'siri, Salbiy his-tuyg'ular, Voyaga yetmaganlarda stressni tushunish, Ruhiiy farovonlikka ta'siri, Sog'lom turmush tarzini tanlashni,

Annotasiya: Voyaga yetmagan bolalarda psixologik yordam kursatish ularni ota-onasi bilan shug'ulanish, bolalarni real hayotda uz urnini topishga, va stressdan qanday yul bilan chiqishga qaratilgan.

Stress hayotning tabiiy qismidir, hatto voyaga yetmaganlar uchun ham balog'at yoshidagi murakkabliklarni boshdan kechirmagan. Stressning ba'zi darajasi normal bo'lsa-da va hatto rag'batlantiruvchi bo'lishi mumkin bo'lsa-da, voyaga yetmaganlarda stressni boshqarishning ahamiyatini ko'rib chiqish juda muhimdir. Ushbu maqolada stressning bolalar va o'smirlarga ta'siri, boshqarilmaydigan stressning mumkin bo'lgan oqibatlari va ularning ruhiy farovonligini oshirishning samarali strategiyalari o'rganiladi.

Zamonaviy jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ishlab chiqarish sharoitida inson hayoti va faoliyati unga noqulay ta'sir qilish bilan uzviy bog'liqdir. Paydo bo'lishi, rivojlanishi bilan birga keladigan ekologik, ijtimoiy, kasbiy va boshqa omillar. Salbiy his-tuyg'ular, kuchli his-tuyg'ular, shuningdek, jismoniy va aqliy funksiyalarning haddan tashqari kuchlanishi kuzatiladi. Ekstremal hayot sharoitlarining ta'siri stressdir. Stress muammosi ilmiy muammodir, so'nggi yillarda hal qilishga e'tibor qaratildi.¹

Voyaga yetmaganlarda stressni tushunish:

Bolalar va o'smirlar stressni turli shakllarda, jumladan, akademik bosim, ijtimoiy muammolar va oila dinamikasida boshdan kechiradilar. Voyaga yetmaganlarda stress kattalarga qaraganda boshqacha namoyon bo'lishi mumkinligini tan olish kerak. Yosh odamlarda stressni samarali yengish uchun hissiy va kognitiv vositalar etishmasligi mumkin, bu ularni uning salbiy ta'siriga ko'proq himoya qiladi.²

Boshqarilmaydigan stressning oqibatlari:

1. Jismoniy salomatlik uchun oqibatlari:

¹ Aleksandrov A.A. Avtomatik trening: katalog. Sankt-Peterburg: Piter, 2007. - 272 p

² Bildanova V.R., Shagivaleeva G.R. Ruhiiy asoslar o'z-o'zini tartibga solish. Oliy ta'lim talabalari uchun darslik. Darslik muassasalar. 2-nashr, qo'shimcha. Elabuga: YDPU nashriyoti, 2009. – 116.

Voyaga yetmaganlarda boshqarilmaydigan stress bosh og‘rig‘i, oshqozon og‘rig‘i va uyqu buzilishi kabi turli xil jismoniy sog‘liq muammolariga olib kelishi mumkin. Stress gormonlariga uzoq vaqt ta‘sir qilish, hatto uzoq muddatda yanada og‘ir sog‘liq sharoitlariga hissa qo‘shishi mumkin.³

1. Ruhiy farovonlikka ta‘siri:

Surunkali stress voyaga yetmagan bolaning ruhiy salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin, bu esa tashvish va depressiya belgilariga olib keladi. Bu kognitiv rivojlanishga to‘sqinlik qilishi va diqqatni jamlash va o‘rganish qobiliyatiga xalaqit berishi mumkin.

2. Ijtimoiy va xulq-atvor muammolari:

Stress voyaga yetmaganlarning ijtimoiy munosabatlariga va xatti-harakatlariga ta‘sir qilishi mumkin. Bu asabiylashish, ijtimoiy faoliyatdan voz kechish va tengdoshlar bilan sog‘lom munosabatlarni shakllantirishda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.⁴

Voyaga yetmaganlarda stressni boshqarish strategiyalari:

1. Ochiq muloqot:

Ota-onalar, o‘qituvchilar va bolalar o‘rtasida ochiq muloqotni rag‘batlantirish. Voyaga yetmaganlar o‘z tashvishlarini erkin ifoda eta oladigan qulay muhit yaratish hissiy farovonlikni oshiradi.

2. Sog‘lom odatlarni targ‘ib qilish:

Sog‘lom turmush tarzini tanlashni, jumladan, muntazam jismoniy faoliyatni, muvozanatli ovqatlanishni va yetarli uyquni rag‘batlantirish. Bu omillar stressning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta‘sirini yumshatishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

3. Yomonlik ko‘nikmalarini o‘rgatish:

Voyaga yetmaganlarni yoshiga mos ravishda engish ko‘nikmalari bilan jihozlang, masalan, ong mashqlari, chuqur nafas olish texnikasi va muammolarni hal qilish strategiyalari. Ularga stressni qanday samarali boshqarishni o‘rgatish ularga qiyinchiliklarga chidamliroq harakat qilish imkonini beradi.

4. Akademik umidlarni muvozanatlash:

Ta‘limga muvozanatli yondashish muhimligini tan oling. O‘quv muvaffaqiyati juda muhim bo‘lsa-da, o‘rganish, o‘sish va farovonlikni ortiqcha raqobatdan ko‘ra qadrlaydigan muhitni yaratish akademik stressni yengillashtirishi mumkin.⁵

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, voyaga yetmaganlarda stressni boshqarishning ahamiyatini oshirib bo‘lmaydi. Stress belgilarini tan olish, uning mumkin bo‘lgan

³ Irjanova L. Stressni yenging!: ijobiy uchun treninglar fikrlash. Rostov n/d: Feniks, 2005. – 249 p.

⁴ Karpov A.M. Stressdan o‘zini o‘zi himoya qilish: Nashr ikkinchi. – Qozon: OAJ “Yangi bilim”, 2003. – 48 b.

⁵ Kulikov L.V. Shaxsning psixogigiyenasi. Psixologik muammolar Mantiqiy barqarorlik va psixoprofilaktika: Darslik yangi nashr. - Sankt-Peterburg: Peter, 2004. - 464 p.

oqibatlarini tushunish va uning ta'sirini yumshatish uchun samarali strategiyalarni amalga oshirish bolalar va o'smirlar farovonligini oshirishning muhim qadamidir. Qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish va voyaga yetmaganlarni stressni yengish uchun vositalar bilan jihozlash orqali biz ularga chidamli bo'lib o'sishda qiyinchiliklarni yengishda yordam bera olamiz.

Adabiyotlar ruyhati:

1. Bildanova V.R., Shagivaleeva G.R. Ruhiy asoslar o'z-o'zini tartibga solish. Oliy ta'lim talabalari uchun darslik.
2. Darslik muassasalar. - 2-nashr, qo'shimcha. – Elabuga: YDPU nashriyoti, 2009. – 116.
3. Irjanova L. Stressni enging!: ijobiy uchun treninglar fikrlash. – Rostov n/d: Feniks, 2005. – 249 p.
4. Karpov A.M. Stressdan o'zini o'zi himoya qilish: nashr ikkinchi. – Qozon: OAJ “Yangi bilim”, 2003. – 48 b.
5. Kulikov L.V. Shaxsning psixogigienasi. Psixologik muammolar Mantiqiy barqarorlik va psixoprofilaktika: Darslik yangi nafaqa. - Sankt-Peterburg: Peter, 2004. - 464 p.
6. Terapevtik gimnastika / Bax B. – M.: AST; Kiyev: NKP, 2008. – 188 b.
7. Lyubimova V. Ijodkorlik va moslashish orqali o'z-o'zini davolash hayotga. Psixologik o'z-o'ziga yordam berish usullari (Psixologik seminar)./ N.V. Lyubimova. - Ro-