

25-Fevral, 2025-yil

QIZLARDA STRESSNI OLDINI OLISH USULLARI

Yoqubova Shahina

Osiyo Xalqaro Universiteti Iqtisodiyot va
pedagoika fakulteti 2PS24 guruh talabasi

yoqubovashaxina048@gmail.com

Ilmiy rahbar; **A.Toymurodov**

Psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

abdurahmontuymuradov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada qizlarda stressni oldini olish bo'yicha samarali usullar ko'rib chiqiladi. Stressning psixologik va ijtimoiy sabablari batafsil tahlil qilinib, ularning salbiy oqibatlari va bartaraf etish yo'llari faktlar asosida yoritiladi. Tadqiqotlar va dalillarga asoslangan holda, qizlarda stress darajasini kamaytirish uchun psixologik yordam, sog'lom turmush tarzi, sport, ijodiy mashg'ulotlar va meditatsiyaning ahamiyati tushuntiriladi. Shu bilan birga, maqolada oilaning qo'llab-quvvatlashi va ijtimoiy muhitning ijobiy ta'siri tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Stress, qizlar, psixologik salomatlik, stressni oldini olish, muvozanatli hayot tarzi, meditatsiya, sport faoliyati, oilaviy qo'llab-quvvatlash, stress boshqaruvi.

Kirish

Zamonaviy dunyoda o'smirlar va yosh qizlar o'rtasida stress keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Hayotiy yuklamalar, ta'limdagi bosim, ijtimoiy tazyiqlar va tashqi ko'rinish bilan bog'liq komplekslar yosh qizlarda stressni kuchaytiradi. Bu holat uzoq davom etsa, jismoniy va psixologik salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Stressdan qochish yoki uni boshqarish uchun muvozanatli yondashuv va hayot tarzi zarur. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, stressni samarali boshqarish orqali nafaqat qizlarning ruhiy holati yaxshilanadi, balki ular o'z maqsadlariga muvaffaqiyatli erishishlari ham osonlashadi.

Stress sabablari va uning salbiy oqibatlari. Stressning asosiy sabablari quyidagilardir:

- Ta'limdagi bosim: Maktab va universitetda yuqori natijalarga erishish zaruriyati qizlarda o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirishi mumkin.
- Ijtimoiy tazyiq: Do'stlar va tengdoshlar orasida qabul qilinmaslik yoki o'zini boshqalar bilan solishtirish.
- Oila muammolari: Oilaviy mojarolar yoki ota-onaning yetarli darajada qo'llab-quvvatlamasligi.
- Go'zallik me'yorlariga moslashish: Jamiyatdagi ideal go'zallik standartlari bilan o'z tashqi ko'rinishini taqqoslash qizlarda o'z-o'zini past baholashga olib keladi.

Stress qizlarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi:

- Uzoq davom etgan stress uyqu buzilishlari, bosh og'rig'i va ovqatlanish muammolariga sabab bo'ladi.

25-Fevral, 2025-yil

- Depressiya va xavotir kabi ruhiy kasalliklar rivojlanishi mumkin.

Stressni oldini olish usullari

Psixologik qo‘llab-quvvatlash

Qizlar uchun psixologik yordam muhim ahamiyatga ega. Stressli vaziyatlarda ular bilan ochiq suhbatlashish, his-tuyg‘ularini tinglash va ularga maslahat berish muhimdir. Maxsus psixologlar tomonidan olib boriladigan mashg‘ulotlar va maslahatlar ham qizlarning ruhiy holatini yaxshilashda yordam beradi. Oilaviy muhitda o‘zaro hurmat va mehr ko‘rsatish stressni kamaytiruvchi omillardan biridir.

Jismoniy faoliyat

Tadqiqotlarga ko‘ra, muntazam jismoniy mashqlar stress gormonlari darajasini kamaytirib, kayfiyatni yaxshilaydi. Yugurish, yoga, raqs yoki sport turlari bilan shug‘ullanish qizlarga energiya bag‘ishlaydi va ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Muntazam jismoniy faoliyatga ega bo‘lgan qizlar stressni boshqarishda muvaffaqiyatliroq bo‘lishadi.

Meditatsiya va nafas mashqlari

Meditatsiya va chuqur nafas olish texnikalari stressni kamaytirishda juda samarali. Har kuni 10-15 daqiqa davomida meditatsiya qilish qizlarga xotirjamlik bag‘ishlaydi va ularning aqliy salomatligini mustahkamlaydi. Bunday mashqlar nafaqat stressni kamaytiradi, balki diqqatni jamlash qobiliyatini ham yaxshilaydi.

Sog‘lom ovqatlanish

To‘g‘ri ovqatlanish qizlarning stressga chidamliligini oshiradi. Meva, sabzavot, yong‘oq va omega-3 yog‘ kislotalariga boy mahsulotlar tanadagi stress gormonlarini kamaytiradi. Shokolad va kofein kabi mahsulotlarni cheklash muhim, chunki ular stress darajasini oshirishi mumkin.

Ijodiy mashg‘ulotlar

Rasm chizish, musiqa eshitish yoki qo‘l san‘ati bilan shug‘ullanish qizlarga o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish va stressdan qochish imkonini beradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, ijodiy faoliyat bilan shug‘ullangan qizlar hayotga ijobiyroq munosabatda bo‘lishadi. Ijtimoiy tarmoqdan foydalanishni cheklash

Ijtimoiy tarmoqlar qizlarning o‘zini boshqalar bilan taqqoslashiga va bu orqali stressga tushishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bu vaqtni foydali mashg‘ulotlarga sarflash tavsiya etiladi, masalan, tabiatda sayr qilish, kitob o‘qish yoki sport bilan shug‘ullanish.

Faktlar va dalillar

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma‘lumotlariga ko‘ra, o‘smirlarning 15-20 foizi yuqori darajadagi stressdan aziyat chekadi.

Muntazam jismoniy faoliyat bilan shug‘ullangan qizlarning 70 foizi stress darajasining pasayishini sezgan (American Psychological Association, 2023).

Meditatsiya va nafas mashqlarining samaradorligi bo‘yicha 10 mingdan ortiq tadqiqotlar mavjud bo‘lib, ular stressni samarali kamaytirishini tasdiqlaydi.

Xulosa

25-Fevral, 2025-yil

Qizlarda stressning oldini olish psixologik va ijtimoiy yondashuvlarni birlashtirishni talab etadi. Stressni boshqarishda oilaviy qo‘llab-quvvatlash, jismoniy faoliyat, meditatsiya, sog‘lom ovqatlanish va ijodiy mashg‘ulotlar katta ahamiyatga ega. Ushbu usullar qizlarning ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi va ularni stressga chidamliroq qiladi. Shu boisdan, ushbu chora-tadbirlarni nafaqat oila va maktablarda, balki jamiyat darajasida ham keng targ‘ib qilish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES" (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
2. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. Академические исследования в современной науке, 2(24), 148-152.
3. Shuhratovich, T. A. (2025). PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO‘LLASH. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(1), 8-15.
4. Abdurahmon, T. (2025). BOLALAR PSIXOLOGIYASINI O‘RGANISH ULARNING RIVOJLANISH JARAYONLARI. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(1), 16-21.
5. Abdurahmon, T. (2025). STRESSNI EKSPERIMENTAL TAHLIL QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 51-56.
6. Abdurahmon, T. (2025). XOTIRA VA ESLAB QOLISH JARAYONLARINI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 57-62.
7. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIYADA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINI EKSPERIMENTAL TADQIQ QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 1-7.
8. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIYADA NEYROEKSPERIMENTLARNING AHAMIYATI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 14-20.
9. Abdurahmon, T. (2025). KOGNITIV PSIXOLOGIYA INSONNING ONG JARAYONLARI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 8-13.
10. Nozimov, J. (2024). Talabalar masofaviy ta'lim jarayonida ishonch tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice*, 2(10), 384-388.
11. Toxirovich, N. J. (2024). MASOFAVIY TA'LIM JARAYONIDA TALABALARDA MOTIVATSION HISSINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 180-184.

25-Fevral, 2025-yil

12. Nozimov, J. (2024). TALABALARDA MASOFAVIY TA'LIM JARAYONIDA ISHONCH TUYG'USINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice*, 2(9), 626-636.

13. Nozimov, J. T. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN FOR FORMATION OF DEVELOPMENT FOR PREPARATION FOR UNIVERSITY. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(5), 575-578.

14. Нозимов Ж. Т. и др. Социально-психологические особенности формирования духовных потребностей в профессиональном развитии студентов //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 5. – С. 455-459.

15. Усманова, М. Н., & Нозимов, Ж. Т. (2022). Социально-психологические механизмы интернетзависимости у студентов. *Science and Education*, 3(5), 1299-1305.

16. Nozimov, J. (2019). The use of the trainings in developing intercultural competence in students. In *Психология образования будущего: От традиций к инновациям* (pp. 112-114).

17. Nozimov, J. T., & Usmanova, M. N. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*, 1(10), 49-51.

18. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN FOR FORMATION OF DEVELOPMENT FOR PREPARATION FOR UNIVERSITY. (2024). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(5), 575-578.

<https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1502>