

## O‘QUVCHILARDA STRESS HAMDA DEPRESSIYAGA NISBATAN BARDOSHLILIKNI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Mamaraimova Marg'uba Abdusalomovna*  
*Urgut tuman MMTB ga qarashli 29-umumiy*  
*o'rta ta'lim maktab amaliyotchi-psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o‘quvchilar orasida uchraydigan stress va depressiya holatlari, ularning sabablari hamda bunday holatlarga nisbatan bardoshlilikni oshirishning psixologik usullari yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** stress, depressiya, o‘quvchi, psixologik bardoshlilik, emotsional holat, moslashuv, muloqot, qo‘llab-quvvatlash, psixologik yordam, profilaktika

### KIRISH

Stress — bu insonning turli qiyinchiliklar, bosim yoki o‘zgarishlarga nisbatan organizm va ruhiyatining javob reaksiyasidir.

Oddiy qilib aytganda, stress — bu asabiylashish, zo‘riqish yoki tashvish holati.

Stress quyidagi holatlarda yuzaga keladi:

- imtihonlar va o‘qishdagi yuklama;
- oilaviy muammolar;
- tengdoshlar bilan kelishmovchilik;
- qo‘rquv yoki xavotir;
- yangi muhitga moslashish.

Stressning belgilariga quyidagilar kiradi:

- tez charchash;
- asabiylik yoki jahldorlik;
- diqqatning pasayishi;
- uyqu buzilishi;
- kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi.

Muhimi, stress har doim ham zararli emas. Ba’zi hollarda u insonni faollikka undaydi va motivatsiya beradi. Ammo stress uzoq davom etsa, u sog‘liq va ruhiyatga salbiy ta’sir qiladi.

Stress — bu hayotdagi qiyinchiliklarga organizmning tabiiy javobi bo‘lib, uni to‘g‘ri boshqarishni o‘rganish juda muhimdir. Bugungi kunda o‘quvchilar hayotida stress va ruhiy zo‘riqish holatlari tobora ko‘proq uchramoqda. O‘qishdagi yuklama, imtihonlar, oilaviy muammolar va tengdoshlar bilan munosabatlar o‘quvchining ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Agar bu holatlarga e’tibor berilmasa, ular depressiv kayfiyatga olib kelishi mumkin.

Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, ma'lum darajada foydali ham bo'lishi mumkin. Ammo uzoq davom etgan stress o'quvchining ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Depressiya esa chuqur tushkunlik, qiziqishning yo'qolishi, o'ziga ishonchsizlik kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Bu holat o'quvchining o'qish faoliyatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Depressiya — bu insonning uzoq davom etadigan tushkunlik holati, ya'ni kayfiyatning pasayishi, hayotga qiziqishning yo'qolishi va ichki bo'shliq hissi bilan kechadigan psixologik holatdir.

Oddiy qilib aytganda, depressiya — bu oddiy xafa bo'lish emas, balki uzoq vaqt davom etadigan va insonning kundalik hayotiga ta'sir qiladigan ruhiy holatdir.

Depressiyaning asosiy belgilariga quyidagilar kiradi:

- doimiy tushkunlik va zerikish hissi;
- ilgari yoqimli bo'lgan narsalarga qiziqishning yo'qolishi;
- o'ziga ishonchsizlik;
- tez charchash va kuchsizlik;
- uyqu yoki ishtahaning buzilishi;
- diqqatni jamlash qiyinlashishi.

Depressiya turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin:

- kuchli stress yoki hayotiy muammolar;
- oilaviy muhitdagi qiyinchiliklar;
- yolg'izlik yoki qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi;
- uzoq davom etgan ruhiy zo'riqish.

Muhimi shundaki, depressiya davolash va yengib o'tish mumkin bo'lgan holat. O'z vaqtida psixologga murojaat qilish, yaqinlar bilan suhbatlashish va qo'llab-quvvatlash bu jarayonda katta yordam beradi. Depressiya — bu jiddiy ruhiy holat bo'lib, unga befarq bo'lmasdan, o'z vaqtida yordam ko'rsatish muhimdir. O'quvchilarda stress va depressiyaga nisbatan bardoshlilikni oshirish uchun birinchi navbatda ijobiy psixologik muhit yaratish zarur. Maktabda va oilada qo'llab-quvvatlovchi, ishonchli muhit bo'lsa, o'quvchi o'zini xavfsiz his qiladi.

Shuningdek, o'quvchilarga hissiyotlarni boshqarishni o'rgatish muhimdir. Ular o'z his-tuyg'ularini anglash, ifoda etish va nazorat qilishni o'rganishi kerak. Muloqot ham muhim rol o'ynaydi. O'quvchi o'z muammolari haqida ochiq gapira oladigan bo'lsa, bu uning ichki zo'riqishini kamaytiradi. Shu sababli psixolog va o'qituvchilar o'quvchilar bilan samimiy suhbatlar o'tkazishi zarur.

Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlar o'quvchining ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Sport va ijodiy faoliyat ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Rasm chizish, musiqa bilan shug'ullanish yoki jismoniy mashqlar orqali o'quvchi o'z energiyasini ijobiy yo'nalishga yo'naltiradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandini qo'llab-quvvatlashi, uni tinglashi va ortiqcha bosim o'tkazmasligi kerak. Maktab amaliyotchi psixologi o'quvchilarning ruhiy holatini doimiy kuzatib borishi, zarur hollarda individual maslahatlar berishi lozim. Turmushda «stress» deganda zo'riqish hamda hayajonlanish tushuniladi. Stress bugungi kunda deyarli barcha yosh hamda qarilarda uchrab kelmoqda. Ayni hamdaqtada stressdan xalos bo'lish bo'yicha bir necha xil psixologik treninglar tashkil etilmoqda. Demak, stress organizmning umumiy moslashuv sindromidir. Unda kuzatiladigan nospetsifik alomatlarini G.Selyegacha ham tadqiq qilishgan, lekin organizmda kechadigan patofiziologik o'zgarishla bilan stress orasida bog'liqlik alomatini ko'rishmagan.

Birinchi bosqich-xavotirlanish bosqichidir. Bu bosqichda qon bosimi va tana harorati pasayadi, kapillarlarning qon bilan to'lishi va alkaloz kuzatiladi, oshqozonichak sistemasida funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi, qonda qand miqdori kamayadi. Ikkinchi bosqich- qarshilik ko'rsatish bosqichidir. Bu bosqichda alkaloz atsidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial Gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko'tariladi va kortikosteroidlar ko'plab ajralib chiqadi buyrak usti bezi qobig'i shishadi.

Uchinchi bosqich-toliqish bosqichidir. Bu bosqichda yurak mushaklarida distrofik o'zgarishlar kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida yarachalar paydo bo'ladi, ularga nuqtasimon qon quyiladi. Depressiya esa chuqur emotsional charchoqlanish yoki kuchsizlanish xolati bo'lib, barcha odamda har xil bo'lib o'tadi. Ayrim odamlar kamgap, o'zi bilan o'zi ovvora holatida bo'lib qoladilar, ammo buni shunday maskirovka qilishadiki, atrofdagilar uning xatti-harakatidagi o'zgarishlarni sezishmaydi. Og'ir kechuvchi kasalliklarda bemorlar uzoq vaqt davom etadigan tushkunlikka tushib, ovqat yeyishdan bosh tortishadi, o'z joniga (ayniqsa, o'smirlar orasida) suiqasd qilishga urinadilar.

Ba'zan o'z joniga qasd qilish uchun arzimagan sabab turtki bo'ladi. Masalan, ota-onasi uning xohlagan kiyim-kechagini sotib olib bermasa yoki diskotekaga ruxsat bermasa, sevgan kishisi bilan uchrashgani qo'ymasa va hokazo. Bunday xolatlarda birgina yo'li – bu odam bilan to'g'ri hamda ochiq suhbatni o'tkazish hisoblanadi. O'smirlik davriga hos bo'lgan suitsidal xulq-atvorning asnosida ta'lim hamda tarbiya jarayonidagi ayrim to'g'ri bo'lmagan pedagogik hamda psixologik ta'sir, o'smirning individual xususiyatlari hamda emotsional holatlaridagi negativ o'zgarishlarga pedagoglar, otaonalar, o'smirning tengdoshlari tomonidan yetarli e'tibor berilmasligi oqibatida vujudga kelgan ijtimoiy dezadaptatsiya, ijtimoiy integratsiyaning pasayishi hamda beqarorligi bo'ladi. O'smir hamda uning ijtimoiy atrof-muhitdagi bir-biriga munosabatlarining buzilishi, shaxslararo aloqalarning murakkablashuvi, ota-onalar, ta'lim muassasalari pedagoglari tomonidan odam ehtiyojlari, qiziqishlari inobatga olinmagan holda o'tkazilgan bosim, ularda hayot shakli, xavfsizlik hamda “zarur”lilik

hissining yo‘q holatiga kelishi, doimiy suitsidal xulq-atvor namoyon bo‘lish oqibatlaridan biridir.

Depressiya oqibatida yoshlarda o‘z joniga qasd qilish xolatlari ham uchraydi. O‘z joniga suistid qilganlar tajribasining mavjudligi yaqin qarindoshlar ayniqsa do‘stlarining yoki ota-ona, barcha masalalarda maksimalistlik- toqatsizlilik, hamma harakatlar hamda qarorlarni qabul qilishda kelishmovchilik, hayotni faqatgina oq hamda qoraga bo‘lib qo‘yishdan iborat. Depressiyaga hayot sharoitining og‘irligi, tinch bo‘lmagan oiladagi bolalik yillari, hayotning shu bosqichida yaqin odamlari bilan bo‘lgan yaxshi bo‘lmagan aloqalar, eng yaqin kishisini yo‘qotishi, ijtimoiy jamiyat tarafidan rad qilinishi, og‘ir kasallik kabilar ham sabab bo‘ladi. Shuningdek, qiyinchiliklarga nisbatan qarshi turuvchi odam zaxirasining pasayishi: depressiya, stress-tushkunlik xolatlari, zaiflik, kuchsizlik, chorasizlilik kasalliklar, yaqin doiradagi tazyiq, jismoniy hamda psixik xolsizlanish, qiyinchiliklarni yengib o‘tishda bilim hamda malakalarning yetishmasligi ham sabab bo‘lishi mumkin. Olib borilgan jahon tadqiqotlari natijalariga ko‘ra, depressiyaga tushishning asosiy sababi - oiladagi kelishmovchiliklardir. Buni “tarbiyasi qiyin” o‘smirlarning 50 foiz o‘g‘il bolalarini hamda 78 foiz qizlarni ko‘rsatishgan. “Yaxshi tarbiyalangan”larda bu ko‘rsatkich 47 foiz hamda 18 foizni tashkil etgan. O‘spirinlar ruhiy tushkunliklarining muhim sabablaridan biri, bu ularning tez-tez jazolanishi.

“Qiyin” o‘spirinlarda bu ko‘rsatkich 35 foizni, “yaxshi”larida 23 foizni tashkil etgan. Bolaning tez-tez jazolanishi aybini yashirish maqsadida yolg‘onchilik sifatini rivojlanishiga olib keladi. Yolg‘onning bu sababini “qiyin” o‘smirlar guruhining 71 foiz o‘g‘il bolalari hamda 63 foiz qizlari ko‘rsatgan. Bizning fikrimizcha yoshlarda, ayniqsa o‘smirlarda uchraydigan depressiv xolatlarning oldini olish uchun avhamdalo o‘smir yashab turgan ijtimoiy muhitning psixologik iqlimi yaxshi bo‘lishi lozim.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda stress va depressiyaga nisbatan bardoshlilikni oshirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Ijobiy muhit, muloqot, psixologik yordam va sog‘lom turmush tarzi orqali o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini ta‘minlash mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. N.S.Jo‘rayev. N.Aliyehamda. TDPU. ”O‘smirlik davrida agressiv xulq-atvorni shakllanish xususiyatlari.” “Pedagogika –psixologiya fanlarining ta‘lim tizimini rivojlantirishdagi o‘rni” (Resp.ilmiy amaliy anjuman materiallari) Qo‘qon.1qism.2015 yil. 108-110-betlar.
2. Dosmetohamda G. Xotin-qizlar orasida sodir bo‘ladigan noxush holatlarning oldini olish //Xalq ta‘limi.-Toshkent, 2004.-№ 2.-B. 116-119.
3. Z.Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi Toshkent 2008

4. “Yoshlarda shaxsiy namuna hissini shakllantirishda Liderlik qobiliyatlarining ahamiyati” mavzusidagi Respublika onlayn ilmiy konferensiyasi Materiallari to‘plami Namangan 2021
5. Ziyonet

