

STRESS HAMDA DEPRESSIV HOLATLARINING O'QUVCHILAR PSIXIK RIVOJLANISHIGA TA'SIRI VA UNI BARTARAF ETISH YO'LLARI**Olimova Shahnozaxon Husniddinxon qizi***Toshkent viloyati Piskent tumani**33-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada o'quvchilarda uchraydigan stress holatlarining psixik rivojlanishga ta'siri, stressni yuzaga keltiruvchi omillar hamda uni bartaraf etishning psixologik usullari tahlil qilingan. Shuningdek, o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, emotsional barqarorligini rivojlantirish va stress profilaktikasini tashkil etishning ilmiy-amaliy jihatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: stress, psixik rivojlanish, o'quvchi, ruhiy salomatlik, emotsional zo'riqish, psixologik moslashuv, psixologik yordam, xavotir, motivatsiya, psixologik profilaktika.

KIRISH

Stress inson organizmining tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lib, ma'lum darajada tabiiy holat hisoblanadi. Biroq stress uzoq vaqt davom etsa yoki haddan tashqari kuchli bo'lsa, u o'quvchilarning psixik rivojlanishi, o'quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, bolalik va o'smirlik davrida psixika hali to'liq shakllanmaganligi sababli stressning salbiy oqibatlari kuchliroq namoyon bo'lishi mumkin. O'quvchilarda stressning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo'ladi. O'quv yuklamasining ortishi, nazorat ishlari va imtihonlar, oiladagi nizolar, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar, o'qituvchi bilan munosabatlardagi muammolar, zo'ravonlik, kiberbulling hamda kelajak haqidagi xavotirlar eng ko'p uchraydigan stress omillaridir. Bundan tashqari, uyquning yetarli emasligi, kun tartibining buzilishi va raqamli qurilmalardan me'yorida ortiq foydalanish ham ruhiy zo'riqishni kuchaytiradi.

Stress o'quvchilarning bilish jarayonlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Diqqatning susayishi, xotiraning pasayishi, fikrlash tezligining sekinlashishi va muammolarni hal etish qobiliyatining kamayishi o'zlashtirish darajasining pasayishiga olib keladi. Uzoq davom etgan stress o'quv motivatsiyasini susaytirib, darslarga qiziqishning kamayishiga sabab bo'lishi mumkin. Emotsional sohada stress xavotir, qo'rquv, jahldorlik, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlikni yuzaga keltiradi. Ayrim o'quvchilarda agressiv xatti-harakatlar yoki, aksincha, ijtimoiy faollikning pasayishi kuzatiladi. Bunday holatlar bolaning tengdoshlari va kattalar bilan munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning o'quvchilar psixik

rivojlanishiga ta'sirini chuqurroq tahlil qilganda, uning uzoq muddatli oqibatlari ham muhim ahamiyatga ega. Doimiy stress holatida bo'lgan o'quvchilarda nevroitik reaksiyalar, uyqu buzilishi, tez charchash va diqqatning barqaror emasligi kuzatilishi mumkin. Bu esa nafaqat o'qish samaradorligini pasaytiradi, balki shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini ham susaytiradi.

Shuningdek, stress o'smirlik davrida identifikatsiya jarayoniga ham ta'sir ko'rsatadi. O'quvchi o'z "Men" obrazini shakllantirishda qiynaladi, o'z qobiliyatlariga nisbatan shubha kuchayadi va ijtimoiy munosabatlarda tortinchoqlik yoki agressivlik namoyon bo'lishi mumkin. Bu holatlar uning tengdoshlar bilan munosabatlariga ham salbiy ta'sir qiladi.

Stressni kamaytirishda maktab muhitining psixologik xavfsizligi juda muhimdir. "Xavfsiz maktab muhiti" tamoyiliga asoslangan yondashuvda o'quvchi o'z fikrini erkin ifoda etishi, xatolar uchun jazolanishdan qo'rqmasligi va qo'llab-quvvatlanishini his qilishi kerak. Bunday muhit o'quvchilarda emotsional barqarorlik va o'qishga ijobiy motivatsiyani shakllantiradi.

Yana bir muhim jihat — bu psixologik rezistentlik (chidamlilik)ni rivojlantirishdir. O'quvchilarda muammoli vaziyatlarga moslashish, stressni boshqarish va ijobiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish orqali ular kelajakdagi qiyinchiliklarga nisbatan bardoshli bo'lib boradi. Bu jarayonda psixologik treninglar, guruhviy mashg'ulotlar va refleksiya usullari samarali vosita hisoblanadi. Stressni bartaraf etishda psixologik profilaktika va erta diagnostika muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi tomonidan stress darajasini aniqlash, individual va guruhviy psixologik maslahatlar, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, art-terapiya va psixologik treninglarni tashkil etish o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Kognitiv-xulqiy yondashuv asosidagi mashg'ulotlar salbiy fikrlarni ijobiy fikrlash bilan almashtirish va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Stressning oldini olishda oila va maktab hamkorligi alohida o'rin tutadi. Ota-onalar farzandining hissiy holatiga e'tiborli bo'lishi, uni qo'llab-quvvatlashi va haddan tashqari bosim o'tkazmasligi zarur. Pedagoglar esa o'quvchilarga nisbatan adolatli va xolis munosabatda bo'lishi, dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratishi lozim. Sog'lom turmush tarzi, muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va mazmunli dam olish ham stressni kamaytirishda muhim omillar hisoblanadi.

Stress organizmning turli tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lib, u organizmning umumiy moslashuv sindromi sifatida tavsiflanadi. Stress nazariyasining asoschisi Gans Selye ushbu holatni ilmiy jihatdan izohlab bergan. Ungacha ham organizmda kuzatiladigan ayrim nospetsifik o'zgarishlar tadqiq qilingan bo'lsa-da, ular bilan stress o'rtasidagi patofiziologik bog'liqlik yetarli darajada ochib berilmagan edi.

Stress rivojlanishi odatda uch bosqichdan iborat bo'ladi:

Birinchi bosqich — xavotirlanish (alarm) bosqichi bo'lib, bunda organizm stress omiliga dastlabki javob reaksiyasini namoyon etadi. Ushbu bosqichda arterial qon bosimi va tana harorati pasayishi, kapillyarlarning qon bilan to'lishi, alkaloz holati, oshqozon-ichak tizimida funksional o'zgarishlar hamda qonda glyukoza miqdorining kamayishi kuzatilishi mumkin.

Ikkinchi bosqich — qarshilik ko'rsatish (rezistentlik) bosqichi hisoblanadi. Bu davrda organizm stress omiliga moslasha boshlaydi. Alkaloz asta-sekin atsidoz bilan almashinadi, gipoglikemiya o'rniga giperglikemiya yuzaga keladi, arterial gipotoniya esa gipertoniya bilan almashadi. Tana harorati ko'tariladi, buyrak usti bezlari po'stlog'idan kortikosteroid gormonlari ko'p miqdorda ajraladi va bezning faoliyati kuchayadi.

Uchinchi bosqich — toliqish bosqichi bo'lib, uzoq davom etgan stress organizmning himoya imkoniyatlarini susaytiradi. Natijada yurak mushagida distrofik o'zgarishlar, oshqozon va ichak shilliq qavatida yaralar hamda mayda qon quyilishlar kuzatilishi mumkin.

Depressiya esa insonning uzoq davom etuvchi ruhiy tushkunligi, emotsional holdan toyishi va hayotga bo'lgan qiziqishining pasayishi bilan tavsiflanadigan ruhiy holatdir. Uning namoyon bo'lishi har bir insonda turlicha kechadi. Ayrim insonlar kamgap bo'lib qoladi, yolg'izlikni afzal ko'radi, o'z his-tuyg'ularini yashirishga harakat qiladi. Og'ir holatlarda esa bemor uzoq davom etuvchi tushkunlikka tushadi, ovqatlanishdan bosh tortadi va ayrim hollarda, ayniqsa o'smirlik davrida, o'z joniga qasd qilishga urinish holatlari kuzatilishi mumkin.

Ba'zan suitsidal xatti-harakatlar juda oddiy ko'rinadigan sabablar ta'sirida ham yuzaga keladi. Masalan, ota-onaning farzand istagan narsani olib bermasligi, do'stlari bilan uchrashishga yoki turli tadbirlarga borishga ruxsat bermasligi kabi holatlar hissiy jihatdan beqaror o'smir uchun kuchli ruhiy zarbaga aylanishi mumkin. Bunday vaziyatlarda o'smir bilan samimiy va ochiq muloqot qilish, uning muammolarini tinglash hamda psixologik yordam ko'rsatish muhim hisoblanadi.

O'smirlarda suitsidal xulq-atvor shakllanishiga noto'g'ri tashkil etilgan ta'lim va tarbiya jarayoni, pedagogik hamda psixologik xatolar, individual psixologik xususiyatlarning e'tibordan chetda qolishi, ijtimoiy moslashuvning buzilishi va tengdoshlar hamda kattalar tomonidan yetarli qo'llab-quvvatlanmaslik sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglarning ortiqcha bosimi, o'smir ehtiyojlari va qiziqishlarining hisobga olinmasligi, shaxslararo munosabatlarning murakkablashuvi ham ruhiy zo'riqishning kuchayishiga olib keladi.

Mutaxassislarning fikricha, o'smirlar bilan ishlovchi pedagoglar va ota-onalar o'smirlik davri psixologiyasi, depressiya belgilari, pubertat davrining xususiyatlari, ruhiy zo'riqish holatlari hamda nizoli vaziyatlarni bartaraf etish usullari haqida yetarli

bilimga ega bo'lishlari zarur. Bu bilimlar o'smirlarda uchraydigan ruhiy muammolarni erta aniqlash va ularning oldini olish imkonini beradi.

Depressiyaning rivojlanishiga oiladagi nizolar, yaqin insonni yo'qotish, og'ir kasalliklar, ijtimoiy rad etilish, doimiy stress, iqtisodiy qiyinchiliklar, jismoniy va ruhiy charchoq, hayotiy muammolarni hal qilish ko'nikmalarining yetishmasligi ham sabab bo'lishi mumkin. Jahon tadqiqotlari natijalari ham oiladagi nosog'lom psixologik muhit depressiya rivojlanishining asosiy omillaridan biri ekanligini ko'rsatadi.

Shuningdek, bolani tez-tez jazolash uning shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy tanbeh va jazo bolada qo'rquv, ishonchsizlik hamda o'z aybini yashirish maqsadida yolg'on gapirish odatini shakllantirishi mumkin. Shu sababli tarbiya jarayonida jazodan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash usullaridan foydalanish samaraliroq hisoblanadi.

O'smirlarda depressiv holatlarning oldini olish uchun, avvalo, ular yashayotgan oilada va ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratilishi zarur. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning o'zaro hamkorligi, bolaga nisbatan mehribon va adolatli munosabat, uning muammolarini tinglash hamda vaqtida psixologik yordam ko'rsatish ruhiy salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Stress va depressiya insonning emotsional, psixologik hamda jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan murakkab jarayonlardir. Ular o'z vaqtida aniqlanib, zarur psixologik va tibbiy yordam ko'rsatilmasa, insonning hayot sifati sezilarli darajada pasayishi mumkin. Shu bois stress va depressiyaning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, psixologik treninglar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda mutaxassis maslahatlaridan foydalanish ruhiy salomatlikni saqlashning muhim omillaridan hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, stress holatlari o'quvchilarning psixik rivojlanishi, emotsional barqarorligi va ta'limdagi muvaffaqiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stressni erta aniqlash, psixologik yordamni o'z vaqtida tashkil etish, oila va maktabning hamkorligini kuchaytirish hamda sog'lom psixologik muhit yaratish orqali uning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. O'quvchilarning ruhiy salomatligini asrash va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ularning barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2019.
5. Hans Selye. The Stress of Life. – 1956.

6. Richard Lazarus. Stress, Appraisal, and Coping. – 1984.
7. World Health Organization. Mental Health of Children and Adolescents. – Geneva.
8. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

