

TALABALARDA STRESS VA RUHIY SALOMATLIK: ZAMONAVIY PSIXOTERAPIYA USULLARI

Tursunbayeva Shohida Baxtiyor qizi

*Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti
davolash ishi yo'nalishi 5-bosqich talabasi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda uchraydigan stress holatlari, ularning ruhiy salomatligiga ta'siri va zamonaviy psixoterapiya usullarining samaradorligi yoritilgan. Talabalik davri – shaxsiy rivojlanishning eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, ushbu jarayonda ko'plab ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik omillar ta'sir etadi. Stress va ruhiy bosim ko'pincha o'qish jarayoni, ijtimoiy moslashuv, oilaviy munosabatlar hamda shaxsiy rejalarning amalga oshirilishi bilan chambarchas bog'liqdir. Maqolada stress tushunchasi, uning fiziologik va psixologik oqibatlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, psixoterapiyaning zamonaviy yondashuvlari, jumladan, kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, mindfulness va relaksatsiya texnologiyalarining talaba yoshlar orasida qo'llanilish samaradorligi haqida ilmiy izohlar berilgan. Yakunda talabalarda stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: stress, ruhiy salomatlik, psixoterapiya, kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness, talabalik davri, art-terapiya, psixologik yordam.

Kirish

Talabalik davri – shaxsning intellektual va ijtimoiy rivojlanishida eng muhim bosqichlardan biridir. Biroq ushbu davrda shaxs ko'plab stress manbalariga duch keladi: akademik yuklama, iqtisodiy qiyinchiliklar, oilaviy va shaxsiy muammolar, ijtimoiy moslashuv va kelajakdagi kasbiy rejalarning amalga oshishi bilan bog'liq xavotirlar. Stress – organizmning tashqi va ichki muhit omillariga fiziologik hamda psixologik javobi sifatida izohlanadi.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, so'nggi yillarda O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida o'qiyotgan talabalar orasida stress bilan bog'liq psixologik muammolar ko'rsatkichlari oshib bormoqda. Bu holat ruhiy salomatlikning izdan chiqishiga, depressiv holatlar, xavotir sindromi va hatto o'qishni tashlab ketish kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shunday ekan, talabalarda stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha samarali usullarni qo'llash dolzarb masala hisoblanadi.

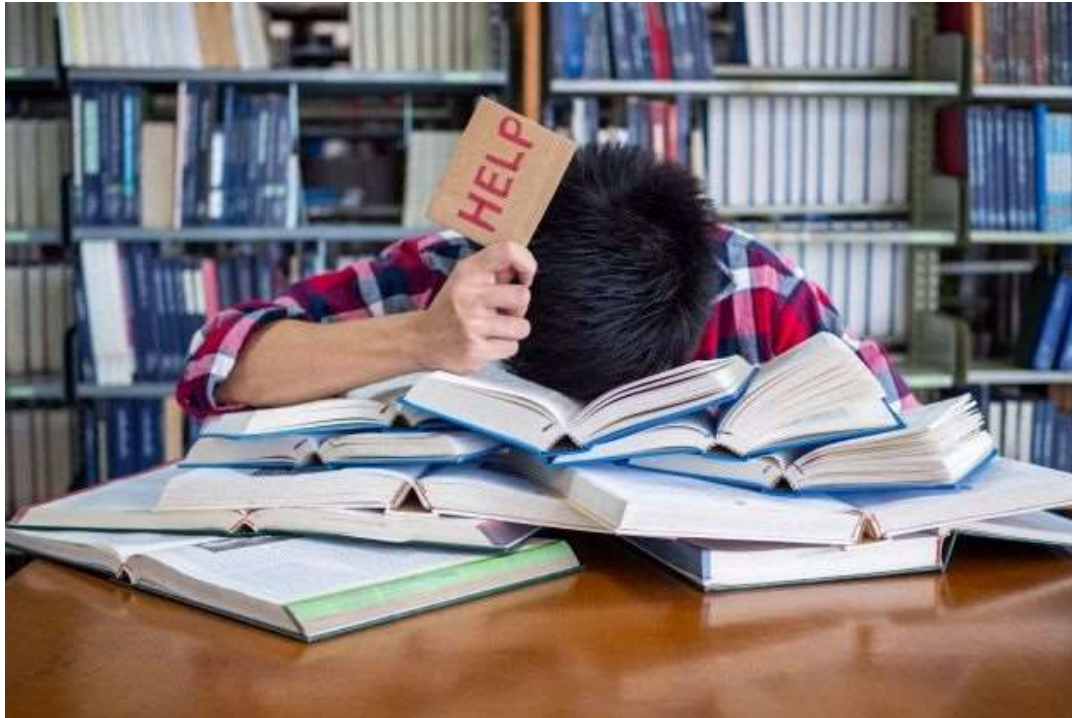
Stress va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik

Stress – bu faqatgina hissiy kechinmalar emas, balki butun organizm faoliyatiga ta'sir ko'rsatadigan jarayon. U gormonal tizimga, yurak-qon tomir tizimiga hamda immunitetga salbiy ta'sir etadi. Ruhiy salomatlikning buzilishi esa aksariyat hollarda stressning to'planishi bilan izohlanadi. Talabalarda stressning asosiy manbalari quyidagilar:

- Akademik yuklama: Imtihonlar, referatlar, vaqt cheklovlari;
- Ijtimoiy moslashuv: Yangi guruh, do'stlar, shaharga ko'chib kelish;
- Moliyaviy muammolar;

- Shaxsiy munosabatlar va oilaviy qarama-qarshiliklar.

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress darajasi yuqori bo'lgan talabalarda xavotir va depressiv simptomlar ko'proq uchraydi. Shuning uchun stressni kamaytirish psixoterapiya orqali ruhiy barqarorlikni ta'minlashning eng samarali yo'llaridan biridir.



Zamonaviy psixoterapiya usullari

Bugungi kunda stressni yengishda qo'llaniladigan zamonaviy psixoterapiya usullari quyidagilar:

Kognitiv-behavioral terapiya (KBT)

KBT stress bilan kurashishda eng samarali usullardan biridir. Bu yondashuv shaxsning salbiy fikrlash modelini aniqlash va uni ijobiyga o'zgartirishni maqsad qiladi. KBT yordamida talabalarda:

- Salbiy avtomatik fikrlarni bartaraf etish;
- Ijobiy motivatsiyani oshirish;
- Muammolarni realistik baholash ko'nikmalari shakllantiriladi.

Mindfulness texnikalari

Mindfulness – bu ongni hozirgi lahzaga qaratish va mavjud hissiyotlarni qabul qilish usuli.

Bu metod talabalarga:

- Xavotirni kamaytirish;
- E'tiborni jamlashni oshirish;
- Ruhiy osoyishtalikni his qilish imkonini beradi.

Art-terapiya

Ijodiy faoliyat orqali stressni yengish talabalarda keng qo'llaniladi. Chizish, musiqa tinglash yoki yozish jarayoni hissiy taranglikni kamaytiradi va shaxsning o'zini ifoda etishiga yordam beradi.

Relaksatsiya va nafas mashqlari

Autogen mashqlar, meditatsiya va nafasni boshqarish texnikalari stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Ushbu metodlar fiziologik taranglikni bartaraf etadi, yurak urishi va qon bosimini me'yorga keltiradi.

Amaliy tavsiyalar

- OTMlarda psixologik maslahat markazlarini faol ishlashini ta'minlash;
- Talabalarga mindfulness va relaksatsiya mashqlarini o'rgatish;
- Stressni yengish bo'yicha treninglar tashkil qilish;
- O'quv yuklamasini optimallashtirish bo'yicha tizimli choralarni ko'rish.

Xulosa

Talabalarda stress muammosi bugungi kunda jiddiy dolzarb masala hisoblanadi. Zamonaviy psixoterapiya usullari – KBT, mindfulness, art-terapiya va relaksatsion texnologiyalar – stressni kamaytirishda va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda samarali vositalar ekanligi ilmiy asoslangan. Shu bois ushbu metodlarni O'zbekiston oliy ta'lim tizimida keng joriy etish talabalar psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yusupov E. Psixologiyada stress tushunchasi va uning salomatlikka ta'siri. – Toshkent: "Fan", 2019. – 215 b.
2. Qodirova M. Talabalarda stressning psixologik xususiyatlari. – Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2020. – 189 b.
3. Karimova Z. Psixoterapiya usullari va ularning amaliyoti. – Toshkent: "Ilm ziyo", 2021. – 230 b.
4. Bekmurodova S. Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik yondashuvlar. – Samarqand: "Zarafshon", 2022. – 176 b.