

TALABALARDA STRESS VA DEPRESSIYANING O'SIB BORISHI: SABABLAR VA YECHIMLAR

Alijonov Ziyodillo

Qo'qon universiteti Andijon filiali

1-kurs davolash ishi talabasi

Ilmiy rahbari: Ismoilova Shahzoda Dilshodbek qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fanlari bo'limi assistenti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar orasida stress va depressiya holatlarining ortib borish sabablari hamda ularni kamaytirishga qaratilgan samarali yondashuvlar tahlil qilingan. Maqolada psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy omillar tahlil qilinib, ularni yumshatish yo'llari taklif etilgan. Shuningdek, xalqaro tajribalar asosida ruhiy salomatlikni mustahkamlash strategiyalari muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: talabalar, stress, depressiya, ruhiy salomatlik, psixologik bosim, yechimlar, ta'lim muhit

INCREASE IN STUDENT STRESS AND DEPRESSION: CAUSES AND SOLUTIONS

Alijonov Ziyodillo

1st-year student of the General Medicine program Kokand University, Andijan Branch

Scientific advisor: Ismoilova Shahzoda Dilshodbek qizi

Assistant of the Department of Medical Sciences Kokand University, Andijan Branch

ANNOTATION

This article analyzes the causes of the increasing incidence of stress and depression among students studying in higher education institutions and effective

approaches to reduce them. The article analyzes psychological, social and economic factors and suggests ways to mitigate them. It also discusses strategies for strengthening mental health based on international experience.

Keywords: students, stress, depression, mental health, psychological pressure, solutions, educational environment

KIRISH

Bugungi kunda oliy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan talabalarning ruhiy salomatligi jiddiy muammoga aylangan. Ta'lim yuklamalari, moliyaviy bosim, ijtimoiy izolyatsiya va kelajakdan xavotir kabi omillar natijasida ko'plab yoshlar stress va depressiyaga chalinmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari yildan-yilga ortib bormoqda. Ushbu maqolada aynan talaba yoshlar orasida stress va depressiyaning sabablari, ularning oqibatlarini hamda bunday holatlarni kamaytirishga qaratilgan samarali yechimlar yoritiladi.

1. Stress va depressiya nima?

Stress — bu inson organizmining tashqi yoki ichki bosimga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, uzoq davom etsa, ruhiy va jismoniy holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Depressiya esa doimiy tushkunlik, qiziqish yo'qolishi, charchoq va hayotdan norozilik bilan kechuvchi psixik holatdir.

2. Stress va depressiyaga olib keluvchi asosiy omillar

Akademik bosim: Ortiqcha yuklama, imtihonlar, baholash tizimi va vaqt yetishmasligi. Moliyaviy muammolar: Ta'lim to'lovlari, yashash xarajatlari, qo'shimcha ish izlash majburiyati. Ijtimoiy aloqalarning sustligi: Yolg'izlik, oiladan uzoqlik, do'stlar bilan ziddiyatlar. Ijtimoiy aloqalarning sustligi: Yolg'izlik, oiladan uzoqlik, do'stlar bilan ziddiyatlar. Kelajakdan xavotir: Ish topishdagi noaniqlik, kasb tanlovidagi ikkilanishlar. Texnologik bosim: Ijtimoiy tarmoqlarda bosim, taqqoslashlar, "ideal hayot" sindromi.

3. Oqibatlar

Uzoq davom etuvchi stress va depressiya: o'qish samaradorligini pasaytiradi, surunkali kasalliklar xavfini oshiradi, o'z joniga qasd qilish xavfini ko'paytiradi, ijtimoiy hayotdan ajralishga olib keladi.

4. Yechimlari

1. Psixologik xizmatlar tizimini mustahkamlash Talabalar ruhiy salomatligini saqlash uchun har bir oliy ta'lim muassasasida professional psixologlar faoliyat yuritadigan markazlar tashkil etilishi zarur. Bunday markazlar quyidagilarni ta'minlashi lozim: Bepul, maxfiy psixologik maslahatlar; Stress, depressiya va xavotirlikni kamaytirishga qaratilgan treninglar; Internet orqali masofaviy maslahatlar (telepsixologiya); Psixologik testlar orqali muammolarni erta aniqlash. Misol: Janubiy Koreyada universitetlarda "Student Mental Health Centers" orqali har oyda bepul maslahatlar, guruh terapiyalari va stressni baholash sinovlari o'tkaziladi.

2. Akademik yuklamani balanslashtirish Talabalarning haddan tashqari o'qish yuklamasidan charchamasligi uchun quyidagilar joriy etilishi lozim: Semestr davomida bosqichma-bosqich nazorat va baholash tizimi; O'rganishga moslashtirilgan taqvim (har 7–8 haftada dam olish haftaliklari); Talabalarning mustaqil ishlashini rag'batlantirish, lekin haddan ortiq vazifalar berilmasligi; Talabalar fikrini hisobga olgan holda fan yuklamalarini moslashtirish.

3. Ruhiy salomatlik bo'yicha ma'rifiy ishlar Talabalarga o'z salomatligi uchun javobgarlikni o'rgatish maqsadida: "Stressni boshqarish", "Ichki tinchlik" va "Hayotiy ko'nikmalar" kabi maxsus kurslar joriy etilishi; Psixogigiyena va meditatsiya bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar; Mashg'ulotlardan tashqari davriy ma'ruzalar va seminarlar o'tkazilishi; OTM televideniyesi va ijtimoiy tarmoqlar orqali ruhiy salomatlik targ'iboti.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini kuchaytirish Ko'plab talabalar stressga ijtimoiy yolg'izlik sababli duch keladi. Buni oldini olish uchun: OTMda talabalar uchun klublar, to'garaklar, madaniy va sport tadbirlari yo'lga qo'yilishi; Turar joylarda ko'ngillilar jamoasi va yordam guruhlarini faoliyati; Mentorlik dasturlari orqali kichik

guruhlar shakllantirish; O'quv jarayonidan tashqari qiziqishlar asosida do'stlik muhitini yaratish.

5. Moliyaviy yordam va stipendiyalar tizimini kengaytirish Moliyaviy qiyinchiliklar talabalarning stressi va xavotiriga katta ta'sir ko'rsatadi. Quyidagilar muhim: Ijtimoiy ehtiyojmand talabalar uchun maqsadli stipendiyalar sonini ko'paytirish; Grantlar, kontrakt to'lovlarini bo'lib to'lash imkoniyatlari; Talabalar uchun yaratilgan moslashuvchan ish o'rinlari (kampus ichida ishlash); Moliyaviy savodxonlik bo'yicha treninglar (budjet tuzish, pulni boshqarish).

6. Sog'lom turmush tarzini rivojlantirish Ruhiy salomatlik va jismoniy salomatlik bir-biri bilan bevosita bog'liq. Shuning uchun: OTMlarda jismoniy faollik uchun sport inshootlari, yoga zallari va yurish maydonchalari yaratilishi; Har kuni 8 soat uyqu, sog'lom ovqatlanish va suv iste'moliga e'tibor qaratish; Sigaret, spirtli ichimliklar va giyohvandlikning stressni yengilmasligini tushuntirish; Dam olish, o'ziga vaqt ajratish madaniyatini shakllantirish.

7. Raqamli texnologiyalardan foydalangan holda yordam ko'rsatish Mobil ilovalar orqali talabalar ruhiy holatini kuzatish (masalan, stress darajasini baholovchi testlar); Telegram, WhatsApp botlar orqali tezkor psixologik maslahat olish imkoniyati; Masalan, "Woebot", "Sanvello", "Headspace" kabi xalqaro ilovalar namunasi asosida o'zbek tilida mobil platforma yaratish.

XULOSA

Talabalarda stress va depressiyaning ortib borishi global muammoga aylanmoqda. Bu holat nafaqat shaxsiy farovonlikka, balki jamiyatning intellektual salohiyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, ushbu muammoni erta aniqlash va unga qarshi kompleks yondashuv zarur. Psixologik yordam, ta'limdagi islohotlar va ruhiy salomatlikni saqlash madaniyatini shakllantirish orqali bu muammolarni sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization (WHO). Mental health of college students. Geneva, 2022.

2. Uzbek Ministry of Health. Yoshlar ruhiy salomatligi bo'yicha milliy tahlil, Toshkent, 2023.
3. Aliyev, B., & Karimova, Z. (2021). Stress va uning psixologik oqibatlari. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
4. National Center for Mental Health. Student Well-being Reports. Seoul, 2021.
5. Khodjaeva, M. (2020). "Oliy ta'lim muassasalarida psixologik muhit va uning ta'siri", Pedagogik izlanishlar, 4(2), 45-51.