

O‘QUVCHILAR ORASIDA DEPRESSIYANI YUZAGA KELTIRUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Jusipbekova Anargul Beketovna

*Qoraqalpog‘iston Respublikasi Taxtako‘pir
tumani 22-sonli maktab amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilar orasida depressiyani yuzaga keltiruvchi psixologik omillar, ularning kelib chiqish sabablari va o‘quvchi shaxsining rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, depressiv holatlarning namoyon bo‘lish xususiyatlari, oilaviy muhit, ta’lim jarayoni, tengdoshlar bilan munosabatlar va zamonaviy axborot texnologiyalarining o‘quvchilar ruhiy salomatligiga ta’siri tahlil qilingan. Depressiyaning oldini olish va unga psixologik yordam ko‘rsatishning muhim jihatlari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: depressiya, o‘quvchi, ruhiy salomatlik, psixologik omillar, stress, xavotir, oilaviy muhit, tengdoshlar, maktab psixologi, profilaktika.

KIRISH

Inson ruhiy salomatligi uning shaxs sifatida shakllanishi, ta’lim olishi va jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishida muhim ahamiyat kasb etadi. So‘nggi yillarda bolalar va o‘smirlar orasida depressiv holatlarning ortib borayotgani psixologlar, pedagoglar hamda ota-onalar e’tiborini tortayotgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Depressiya faqat kattalar orasida uchraydigan ruhiy holat bo‘lib qolmay, balki maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlarda ham kuzatiladigan murakkab psixologik jarayondir. Ushbu holat bolaning hissiy kechinmalari, xulq-atvori, o‘quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Depressiya odatda uzoq davom etuvchi tushkun kayfiyat, qiziqishlarning yo‘qolishi, hayotdan zavqlana olmaslik, energiyaning pasayishi va o‘ziga nisbatan salbiy munosabat bilan tavsiflanadi. O‘quvchilarda bu holat ko‘pincha o‘qishga qiziqmaslik, darslarni o‘zlashtirishning pasayishi, tengdoshlar bilan muloqotdan chekinish va emotsional beqarorlik shaklida namoyon bo‘ladi.

O‘quvchilar orasida depressiyani yuzaga keltiruvchi asosiy psixologik omillardan biri oilaviy muhit hisoblanadi. Oiladagi nizolar, ota-onalarning ajralishi, bolaga nisbatan e’tiborsizlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik bolaning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalar tomonidan mehr va qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi bolada yolg‘izlik hissi, o‘zini keraksiz deb his qilish va ruhiy tushkunlikning shakllanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

O‘quv faoliyati bilan bog‘liq muammolar ham depressiv holatlarning paydo bo‘lishiga zamin yaratadi. Yuqori o‘quv yuklamalari, imtihonlar, past baholar, muvaffaqiyatsizliklardan qo‘rqish va ota-onalarning yuqori talab qo‘yishi o‘quvchilarda kuchli psixologik bosimni yuzaga keltiradi. Natijada bola o‘z imkoniyatlariga shubha bilan qaray boshlaydi va o‘zini boshqalardan kam his qiladi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar o‘quvchi shaxsining rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Do‘stlar tomonidan rad etilish, masxara qilish, kamsitilish yoki zo‘ravonlikka duch kelish o‘quvchining ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi. Ayniqsa, maktabdagi psixologik bosim va bulling holatlari depressiv belgilar rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Bunday vaziyatlarda o‘quvchi o‘zini yolg‘iz va himoyasiz his qilishi mumkin.

Shaxsning o‘ziga bo‘lgan bahosi ham depressiyaning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. O‘ziga ishonchi past bo‘lgan, o‘z imkoniyatlarini yetarlicha qadrlamaydigan o‘quvchilar turli muvaffaqiyatsizliklarni og‘ir qabul qiladilar. Ular o‘zlarini doimo boshqalar bilan taqqoslaydilar va natijada o‘zlaridan qoniqmaslik hissi kuchayadi. Bu esa tushkunlik va depressiv kayfiyatning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Bugungi raqamli davrda internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ham alohida ahamiyat kasb etmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatli hayotini kuzatish, virtual muloqotga qaramlik va kiberbulling holatlari ayrim o‘quvchilarda ruhiy bosimni kuchaytiradi. Natijada ularda o‘z hayotidan qoniqmaslik, yolg‘izlik hissi va emotsional tushkunlik yuzaga kelishi mumkin.

Stress va xavotir ham depressiyaning rivojlanishiga olib keluvchi psixologik omillar qatoriga kiradi. Uzoq davom etuvchi stress holati bolaning ruhiy resurslarini susaytiradi va hissiy muvozanatini izdan chiqaradi. Maktabdagi qiyinchiliklar, oilaviy muammolar va kelajak haqidagi noaniqliklar o‘quvchilarda surunkali stressni keltirib chiqarishi mumkin. O‘z vaqtida bartaraf etilmagan stress depressiv holatlarning rivojlanish xavfini oshiradi.

O‘smirlik davriga xos biologik va psixologik o‘zgarishlar ham depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bu davrda shaxsiy identifikatsiya, mustaqillikka intilish va emotsional sezgirlik kuchayadi. Natijada o‘smirlar tashqi ta’sirlarga nisbatan yanada ta’sirchan bo‘lib qoladilar va ruhiy qiyinchiliklarni og‘irroq qabul qilishlari mumkin.

Depressiyaning oldini olishda maktab psixologining faoliyati muhim ahamiyatga ega. Psixolog o‘quvchilarning hissiy holatini muntazam monitoring qilib borishi, xavf guruhiga kiruvchi bolalarni aniqlashi va ular bilan individual hamda guruhli mashg‘ulotlar olib borishi lozim. Psixologik treninglar, suhbatlar, art-terapiya va relaksatsiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi.

Shuningdek, ota-onalar va pedagoglarning bolalarga nisbatan mehribon, qo‘llab-quvvatlovchi va tushunuvchan munosabatda bo‘lishlari muhimdir. Bolaning fikrlarini tinglash, uning his-tuyg‘ulariga hurmat bilan qarash va muvaffaqiyatlarini rag‘batlantirib borish depressiv holatlarning oldini olishga yordam beradi. Sog‘lom psixologik muhit yaratilgan oilada va maktabda bola o‘zini xavfsiz va qadrlangan his qiladi.

Depressiya – kayfiyatning keskin pasayishi, fikrlar karaxtligi va har qanday harakatga bo‘lgan intilishning yo‘qolishi bilan kechuvchi kasallik.

Har bir inson depressiyani rivojlantirishi mumkin bo‘lsa-da, oilaviy depressiya kasallik uchun xavfli omil hisoblanadi. Masalan, tushkunlikka tushgan odamning farzandi yoki birodari bo‘lish depressiv kasallikka chalinish xavfini oshiradi. Ayollar hayotlarida biron bir vaqtga kelib bunday holatga duch kelishi erkaklarnikiga qaraganda ikki baravar yuqori. Depressiyaning qanchalik tez-tez yuz berishini aniqlash qiyin bo‘lishi mumkin, chunki bu kasallik alomatlari jinsi, yoshi va etnik kelib chiqishiga qarab bir-biridan farq qilishi mumkin.

Depressiya ba‘zan jismoniy alomatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Misollar quyidagilarni o‘z ichiga olishi mumkin:

- Charchoq va kam energiya darajasi
- Uyqu muammosi, ayniqsa erta tongda uyg‘onish
- Juda ko‘p uxlash
- Og‘riq yoki og‘riq, ayniqsa bosh og‘rig‘i, mushak kramplari yoki ovqat hazm qilish muammolari (masalan, oshqozon, diareya yoki ich qotish) og‘riqni davolash bilan ham yaxshilanmaydi.
- Hissiyot yoki tuyulish sekinlashdi yoki qo‘zg‘aldi

Depressiya boshqa ko‘plab tibbiy muammolarni, ayniqsa surunkali og‘riqni keltirib chiqaradigan muammolarni kuchaytirishi mumkin. Ba‘zi miya kimyoviy moddalari og‘riq va kayfiyatga ta‘sir qiladi va depressiyani davolash ko‘plab jismoniy kasalliklarning alomatlari va natijalarini yaxshilashga intiladi.

Depressiyani aniq nima keltirib chiqarishi aniq emas bo‘lsa-da, keng tarqalgan nazariya bu miya tuzilishi va kimyo o‘zgarishi. Xususan, moddalar deyiladi neyrotransmitterlar tushkunlikka tushgan odamlarda muvozanatdan tashqarida. Balansni keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan sabablar orasida ba‘zi dorilar, spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni suiiste‘mol qilish, gormonal yoki mavsumiy o‘zgarishlar yoki shikastlanish holatlariga duchor bo‘lish, masalan, suiiste‘mol qilish qurboniga aylanish yoki yaqinlarini yoki ishini yo‘qotish.

Depressiyaning asosiy sabablari – bular o‘tkir va surunkali ruhiy siqilishlar, ketmaktetma keluvchi muvaffaqiyasizliklar va uzoq davom etuvchi og‘ir kasalliklardir. Tashqi salbiy omillar sababli rivojlangan depressiyaga ekzogen depressiya deb

aytiladi. Hech qanday sababsiz rivojlanadigan depressiyaga endogen depressiya deyiladi. Endogen depressiyalar rivojlanishida nasliy omilning o'rni katta.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nutq terapiyasining turli xil usullari (psixoterapiya) engil va o'rtacha og'irlikdagi depressiyani engillashtiradi. Maqsad kognitiv xulq-atvor terapiyasi depressiyaga olib kelishi mumkin bo'lgan fikrlash va o'zini tutish usullarini o'zgartirishga yordam berishdir. Shaxslararo terapiya tushkunlikka tushgan odam bilan ishlaydi, uning boshqalar bilan o'zaro munosabati depressiyaga qanday ta'sir qilishi mumkinligini tushunadi. Psixodinamik terapiya depressiyani boshdan kechirgan muammolar, ularning hozirgi kayfiyati va harakatlariga ongsiz ravishda qanday ta'sir qilishi mumkinligini tushunishga va kelishishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, birinchi depressiya epizodini boshdan kechirayotgan odamlarning aksariyati depressiya epizodini hal qilish uchun kamida olti oylik davolanishga muhtoj.

Ko'pgina dorilar, antidepressantlar, depressiyani davolash uchun samarali. Ushbu dorilar serotonin va noradrenalin kabi miyadagi kimyoviy moddalar darajasiga ta'sir qiladi. Ushbu dorilarning ijobiy ta'sirini sezish uchun bir necha hafta vaqt ketishi mumkin, shuning uchun ularni qabul qilishda va shifokor bilan ishlashda hushyor bo'lish muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ruhiy tushkunlikdan aziyat chekayotgan odamlar psixoterapiya va dori-darmonlarni davolash bilan davolashda davolanish bilan taqqoslaganda tezroq va kuchliroq yaxshilanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mo'tadil jismoniy mashqlar engil va o'rtacha depressiyani engillashtiradigan muhim qism bo'lishi mumkin, chunki u endorfin deb ataladigan kimyoviy moddalarni chiqarishga olib keladi. Sportning tibbiy foydalaridan tashqari, endorfinlarning ajralishi kayfiyatni ko'taradi va o'zini o'zi qadrlaydi, stressni pasaytiradi, energiya darajasini oshiradi va uyquni yaxshilaydi. Haftasiga uch-to'rt marta yurak urish tezligini oshiradigan atigi 30 daqiqalik mashg'ulot bilan shug'ullanish har kimga jismoniy mashqlar samarasini olish uchun etarli.

Kuchli depressiya alomatlari bilan og'rigan odam umidsizlanib, ishlay olmasligi mumkin. Biroq, bu holat juda davolanadi va ushbu kasallikka chalingan odamlarning 80% dori-darmon, nutq terapiyasi yoki davolanishning har ikkala usuli yordamida davolanadi. Depressiyaga chalingan ayrim kishilarda ishtahaning ko'payishi yoki pasayishi kuzatiladi, bu esa vazn yo'qotishi yoki ko'payishiga olib kelishi mumkin.

Davolash qilinmasa, depressiya alomatlari azob chekayotgan shaxsning faoliyati, munosabatlari va martabasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Depressiyada bo'lgan odamlar ko'pincha diqqatni jamlashda va qaror qabul qilishda qiynaladilar. Ular o'zlari yoqtirgan mashg'ulotlarda, shu jumladan jinsiy aloqada ishtirok etishni to'xtatishlari mumkin, shuningdek yaqinlar bilan vaqt o'tkazmasliklari mumkin. Og'ir holatlarda qotillik yoki o'z joniga qasd qilish natijasida ruhiy tushkunlik o'limga olib kelishi mumkin. Depressiya bilan og'rigan odamlarda o'z joniga qasd qilishga urinish

xavfi mavjud. Ogohlantirish belgilariga o'z joniga qasd qilish yoki o'lish, boshqalarga zarar etkazish bilan tahdid qilish, asabiylashish yoki haddan tashqari xavf-xatarga duchor bo'lish, shaxsiy narsalarini berish yoki shaxsiy ishlarni boshqacha yo'l bilan hal qilish haqida gapirish kiradi. O'z joniga qasd qilish bo'yicha har qanday ogohlantirish belgilariga juda jiddiy munosabatda bo'lish kerak va shoshilinch yordamni eng yaqin favqulodda yordam xonasi orqali yoki o'z joniga qasd qilish uchun ishonch telefoni bilan muhokama qilish kerak.

Bilib turib o'z joniga qasd qilishga suitsid deb aytiladi. O'z joniga qasd qilish "sog'lom" odamlarda ham, ruhiy bemorlarda ham ro'y berib turadi. Biroq "sog'lom" odamlarda kuzatiladigan suitsidga ham nimadir sababchi bo'ladi, masalan, qattiq ruhiy zarba. Ko'p hollarda o'z joniga qasd qiluvchi shaxs uzoq vaqt, ba'zan yillab bu ishni amalga oshirish uchun reja tuzib yuradi. U o'z joniga qasd qilish uchun bir necha bor uyidan chiqib, turli joylarga boradi yoki oila a'zolari ishga ketgach, uyda yolg'iz qolib, o'sha yomon niyatni amalga oshirmoqchi bo'ladi. Odatda, irodasiz, kuchsiz va ta'sirchan odam o'z joniga qasd qiladi. "Hayotdan yutqazgan odam o'z joniga qasd qiladi" deyishadi. Bu noto'g'ri fikr! Chunki hayot bu lotereya emas, u yutish uchun chiqarilmagan.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar orasida depressiyani yuzaga keltiruvchi psixologik omillar turli xil bo'lib, ular orasida oilaviy muhit, o'quv yuklamalari, tengdoshlar bilan munosabatlar, o'ziga bo'lgan baho, stress va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri alohida o'rin tutadi. Depressiv holatlarni erta aniqlash va profilaktik choralarni amalga oshirish o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi orqali o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlash va ularning barkamol rivojlanishiga ko'maklashish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Zokirov, S. I., Sobirov, M. N., Tursunov, H. K., & Sobirov, M. M. (2019). Development of a hybrid model of a thermophotogenerator and an empirical analysis of the dependence of the efficiency of a photocell on temperature. *Journal of Tashkent Institute of Railway Engineers*, 15(3), 49-57.
2. Горовик, А. А., & Турсунов, Х. Х. У. (2020). Применение средств визуальной разработки программ для обучения детей программированию на примере Scratch.
3. *Universum: технические науки*, (8-1 (77)), 27-29.
4. Tursunov, H. H., & Hoshimov, U. S. (2022). TA'LIM TIZIMIDA KO'ZI OJIZ O'QUVCHILARNI INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARI FANIDA O'QITISH TEXNOLOGIYALAR. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(5), 990-993.

5. Ziyonet.
6. Beck A.T. Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects. – New York, 2018.
7. Muxina V.S. Vozrastnaya psixologiya. – Moskva: Akademiya, 2019.
8. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva, 2017.
9. Bojovich L.I. Lichnost i yeye formirovaniye v detskom vozraste. – Moskva, 2016.
10. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

