

MAKTAB O'QUVCHILARINING RUHIY SALOMATLIGIDA DEPRESSIYA MUAMMOSI

Shukurova Dilora Toshpulotovna

Buxoro viloyati Jondor tumani

5-umumta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab o'quvchilarining ruhiy salomatligida depressiya muammosining psixologik xususiyatlari, uning kelib chiqish omillari va oldini olish yo'llari yoritilgan. Depressiya o'quvchilarning emotsional holati, o'quv motivatsiyasi, ijtimoiy faolligi hamda shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi dolzarb muammolardan biridir. Maqolada depressiyaning asosiy belgilari, xavf omillari, diagnostik yondashuvlar va psixologik profilaktika usullari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: depressiya, ruhiy salomatlik, o'quvchi, emotsional holat, psixologik yordam, stress, profilaktika, psixologik diagnostika, oila, maktab.

KIRISH

Ruhiy salomatlik insonning barkamol rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda ruhiy salomatlikning barqaror bo'lishi ularning bilimlarni o'zlashtirishi, ijtimoiy munosabatlarni yo'lga qo'yishi va shaxs sifatida kamol topishida katta ahamiyatga ega. So'nggi yillarda o'quvchilar orasida depressiv holatlarning uchrashi ortib borayotgani ushbu muammoni chuqur o'rganishni talab etmoqda. Depressiya — bu shunchaki vaqtinchalik tushkun kayfiyat emas, balki uzoq davom etuvchi ruhiy holat bo'lib, u qayg'u, qiziqishning pasayishi, charchoq, o'ziga ishonchsizlik va hayotdan zavqlanish hissining kamayishi bilan namoyon bo'ladi. O'quvchilarda depressiya o'quv faoliyatining pasayishi, tengdoshlar bilan muloqotdan chekinish, darslarga qiziqmaslik va xulq-atvordagi o'zgarishlar orqali namoyon bo'lishi mumkin. Depressiya — bu ruhiy holat bo'lib, u uzoq muddat davomida davom etishi mumkin. Depressiyaning asosiy jihatlari:

Belgilari: Yengil vaqtlarda umidsizlik, qiziqishning pasayishi, energiya yo'qligi, uyqusizlik yoki ortiqcha uyqu.

Sabablari: Genetik omillar, kimyoviy muvozanatsizlik, stressli vaziyatlar va shaxsiy tajribalar depressiyaning sabablari bo'lishi mumkin.

Ta'siri: Depressiya insonning ish faoliyatiga, ijtimoiy aloqalariga va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshqa Ruhiy Holatlar

Boshqa ruhiy holatlar, masalan, xavotir, bipolyar buzilish, shizofreniya va boshqalar ham psixologiyada muhim o'rin tutadi. Ushbu holatlarning har biri o'ziga xos belgilarga, sabablarga va boshqarish usullariga ega.

Psixologiyada O'rni

Tadqiqot va tahlil: Stress va depressiya psixologik tadqiqotlarning asosiy mavzularidan biridir, chunki ularning ta'siri insonlarning hayot sifatiga va salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Davolash usullari: Psixologlar stress va depressiyani boshqarish uchun turli usullarni taklif etadi, jumladan, kognitiv-behavioral terapiya, meditatsiya va jismoniy faoliyat.

Profilaktika: Ruhiy holatlarni yaxshilash uchun profilaktika choralarini ko'rish, stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash muhimdir.

Depressiyaning rivojlanishiga turli omillar sabab bo'ladi. Oiladagi nizolar, ota-onalarning befarqligi, zo'ravonlik, tengdoshlar tomonidan kamsitilish, yuqori o'quv yuklamasi, imtihonlar bilan bog'liq bosim hamda ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri ruhiy zo'rqiqlashni kuchaytiradi. Shuningdek, o'zini past baholash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ham depressiv holatning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Depressiv holatlarni erta aniqlash maktab psixologining muhim vazifalaridan biridir. Psixologik kuzatuv, suhbat, standart psixodiagnostik metodikalar va o'qituvchilar hamda ota-onalardan olingan ma'lumotlar asosida xavf guruhidagi o'quvchilar aniqlanadi. Erta tashxis qo'yish o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish imkonini beradi. Profilaktik ishlar o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilishi lozim. Psixologik treninglar, stressni boshqarish mashg'ulotlari, emotsiyalarni ifodalash ko'nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish depressiyaning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Oila va maktabning hamkorligi ham bu jarayonda muhim o'rin egallaydi. Ota-onalarning farzandlariga mehr va e'tibor ko'rsatishi, ularning muammolarini tinglashi hamda maktab bilan muntazam hamkorlik qilishi o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. O'qituvchilarning samimiy munosabati va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti ham o'quvchilarning psixologik farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, sport, san'at, kitobxonlik va ijodiy mashg'ulotlarga jalb etish o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilaydi, o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi hamda salbiy hissiyotlarni kamaytirishga yordam beradi. Sog'lom turmush tarzi, yetarli uyqu va kun tartibiga rioya qilish ham ruhiy salomatlikni mustahkamlashning muhim omillaridan hisoblanadi.

Depressiya (lot. depressio - bosilish, susayish) Ko'pincha depressiya deb ataladigan depressiv buzilish murakkab holat. Bu g'amgin bo'lishdan yoki shunchaki qiyin davrni boshdan kechirgandan ko'ra murakkabroq. Depressiya – bu omillar

kombinatsiyasi ta'sirida bo'lgan va jiddiy qabul qilinishi kerak bo'lgan haqiqiy ruhiy kasallik. To'g'ri tarkibiy qismlar kimdir uchun birlashganda, depressiya alomatlari boshlanadi va davolanmasa, halokatli bo'lishi mumkin.

Depressiya davrida yoshlarda kunlar, haftalar yoki oylar davom etishi mumkin bo'lgan qayg'u, uyqusizlik yoki energiya yetishmasligi his qilinadi. Yoshlar uxlash, ovqatlanish yoki gigiena tartibini o'zgartirishi mumkin va do'stlari bilan uchrashishni yoki ishga ketishni to'xtatishi mumkin. Bundan tashqari, ular ilgari sevimli mashg'ulotlari kabi zavqlanadigan narsalar bilan qiziqmasligini ham sezishi mumkin. Tug'ruqdan keyingi depressiya bilan og'rgan insonlar, shuningdek, o'z chaqalog'i haqida o'zlarini uzoq his qilishlari, ularga g'amxo'rlik qilish qobiliyatiga shubha qilishlari va o'zlariga yoki chaqalog'iga zarar yetkazish kabi qayg'uli fikrlar va his tuyg'ularni boshdan kechirishlari mumkin.

Ba'zida, depressiya davrini boshdan kechirayotganlar o'zlarini umidsiz his qilishlari mumkin yoki hayot endi yashashga arzimaydi, bu o'z joniga qasd qilish fikrlari bilan kelishi mumkin. Bunday kasallikka chalingan yoshlarda o'z joniga qasd qilish haqidagi fikrlarga e'tibor qaratish lozim. Ehtimol, siz ruhiy tushkunlikka tushgan yoshlarni bilasiz, chunki bu holat tez -tez uchrab turadi. Dunyo aholisining 7% dan ortig'i keyingi yillarda kamida bitta katta depressiya epizodini boshidan kechirdi. Depressiya belgilari va alomatlarini tan olish, hayotingizda bu kasallikka chalinganlarni qo'llab-quvvatlashga imkon beradi. Siz depressiyani o'zingiz boshdan kechirayotgan bo'lishingiz mumkin, yoki kimnidir bilasiz. Qanday bo'lmasin, yordam mavjud.

Inson hayotga kelar ekan uning atrofidagi atrof-muhit, yaqin kishilar, ta'lim olish jarayoni hatto iqlim ham uning salomatligiga, ruhiy holatiga ta'sir qilishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlarning ruhiy sog'ligi bilan muntazam qiziqish, ularni nazoratga olish depressiv - salbiy holatlarning oldini olishga albatta, yordam beradi. Bu esa kelajakda bola o'z o'tmishidan afsuslanib, siniqib yurishiga sabab bo'lmaydi.

Depressiya ruhiy kasallik bo'lib, u odamda hayotga bo'lgan umidsizlik, odamlarga bo'lgan ishonchsizlik, tushkunlik, yolg'izlik, stress, to'xtovsiz xavotirlanish va shu kabi yomon (negativ) hissiyotlarni uyg'otishi mumkin. O'ta jiddiy holatlarda, ba'zilar sigaret chekish, spirtli ichimliklar ichish, meyoridan ortiqcha uxlash kabi yomon illatlar bilan o'zlarini chalg'itishga urinishadi. O'smir yoshidagi bolalarning juda ko'p musiqa tinglashi depressiyadan qiynalishlariga sabab bo'lishi mumkin. Depressiya vaqtida inson ortiqcha miqdorda taom iste'mol qilishi ham mumkin. Asosiy depressiya (klinik depressiya) ikki haftadan ortiq davom etadigan kuchli yoki jiddiy alomatlariga ega. Bu alomatlar kundalik hayotga aralashadi.

Depressiya turlari:

Bipolyar depressiya - bipolyar buzilishi bilan odamlar past kayfiyat va juda yuqori energiya muqobil muddatlari bor davrlar. Past davr mobaynida ular g'amgin

yoki umidsiz yoki energiya yetishmasligi kabi depressiya belgilariga ega bo'lishi mumkin.

Perinatal va tug'ruqdan keyingi depressiya: "Perinatal" tug'ilgan atrofida anglatadi. Ko'p odamlar bu turga postpartum depressiya deb murojaat qilishadi. Perinatal depressiya bir chaqaloqni keyin homiladorlik davrida va bir yilgacha sodir bo'lishi mumkin. Belgilari orqasida borish qaysi kichik achinish sabab, tashvish yoki stress.

Doimiy depressiv buzuqlik: PDD ham dysthymia sifatida tanilgan. PDD belgilari asosiy depressiyadan kamroq. Lekin odamlar ikki yil yoki undan ko'proq vaqt davomida PDD alomatlarini boshdan o'tkazadilar.

Premenstrual disforik buzilish: Premenstrual disforik buzilish premenstrual buzilish (PMS) ning og'ir shakli hisoblanadi. Bu ularning hayz qadar yetakchi kun yoki hafta ichida ayollarni ta'sir qiladi.

Psikotik depressiya: psikotik depressiya bilan odamlar og'ir depressiv alomatlar va delusions yoki gallyutsinatsiyalar bor. Delusions aslida asoslangan narsalar emas, unda g'ayritabiiy e'tiqod bor.

Mavsumiy hissiy buzuqlik (SAD): mavsumiy depressiya, yoki mavsumiy hissiy buzuqlik, odatda kech kuzda va erta qishda boshlanadi. Ko'pincha bahor va yoz oylarida ketadi.

Depressiyani korreksiya qilish (davolash) — bu depressiyaning kelib chiqish sabablarini aniqlash, uning psixologik, biologik va ijtimoiy omillarini baholash hamda insonning ruhiy va jismoniy salomatligini tiklashga qaratilgan kompleks jarayondir. Depressiyani davolash individual yondashuvni talab qiladi va o'z vaqtida boshlangan korreksion chora-tadbirlar aksariyat bemorlarda ijobiy natija beradi.

Depressiyani korreksiya qilishning asosiy usullaridan biri psixoterapiya hisoblanadi. Malakali psixolog yoki psixoterapevt bilan olib boriladigan psixoterapevtik mashg'ulotlar bemorga salbiy fikrlash stereotiplarini aniqlash, ularni ijobiy va realistik qarashlar bilan almashtirish, hissiy zo'riqishni kamaytirish hamda muammolarni samarali hal qilish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Ayniqsa, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi depressiyani davolashda yuqori samaradorlikka ega bo'lib, insonning fikrlash tarzi va xulq-atvorini ijobiy tomonga o'zgartirishga xizmat qiladi.

Depressiyaning o'rtacha va og'ir darajalarida psixiatr tomonidan antidepressant dori vositalari tavsiya etilishi mumkin. Ushbu preparatlar bosh miyada kayfiyatni boshqaruvchi neyromediatorlar muvozanatini tiklash orqali depressiya alomatlarini kamaytirishga yordam beradi. Dori vositalarini faqat shifokor tavsiyasiga ko'ra, belgilangan doza va muddatda qabul qilish zarur, chunki ularni o'zboshimchalik bilan qabul qilish yoki to'xtatish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish ham depressiyani korreksiya qilishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish, yetarli darajada uyqu olish hamda mehnat va dam olish tartibiga amal qilish organizmning umumiy holatini yaxshilaydi. Oila a'zolari, do'stlar va yaqin insonlar bilan samimiy muloqot qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni his etish ham depressiya belgilarining kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Zarurat tug'ilganda psixologik maslahat va mutaxassis yordamini olish esa kasallikning og'irlashishining oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarining ruhiy salomatligini muhofaza qilishda depressiya muammosiga alohida e'tibor qaratish zarur. Depressiv holatlarni erta aniqlash, o'quvchilarga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish hamda oila, maktab va psixolog hamkorligini yo'lga qo'yish ushbu muammoning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhitni yaratish, o'quvchilarda stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish ularning ruhiy farovonligini mustahkamlaydi. Natijada o'quvchilar o'z salohiyatini to'liq namoyon eta oladigan, ijtimoiy faol, ruhiy jihatdan sog'lom va barkamol shaxs sifatida shakllanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Z. Kurbonova. The Importance of the use of Educational Technologies Aimed at the Development of the Child's Personality in Preschool Education. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)
2. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
4. Nishonova Z.T. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2020.
5. Shoumarov G'.B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
6. Aaron Beck. Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects. – New York, 1967.
7. Martin Seligman. Learned Optimism. – New York, 1991.
8. World Health Organization. Adolescent Mental Health. – Geneva, 2023.
9. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent,