YOSHLARDA STRESS VA DEPRESIYANING NAMOYON BO‘LISH SABABLARI

Zokirova Nozima Abduqaxor qizi
Chilonzor tumani 202-maktab psixologi

Annotatsiya: Depressiya vaqtida inson ortiqcha miqdorda taom iste‘mol qilishi ham mumkin. Asosiy depressiya (klinik depressiya) ikki haftadan ortiq davom etadigan kuchli yoki jiddiy alomatlarga ega.

Kalit so’zlar: depressiya, stress, o’smirlik yoshi, faktor tahlil, klinik depressiya

Bugungi kunda insonlarda eng ko’p deyarli har qadamda va har vaqtda uchraydigan xavfli omillarning biri bu stress va depressiyadir. 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 alomatlarga 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.

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‘rigan 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.

Inson hayotining barcha davrini yaxlit tarzda qamrab olgan klassifikatsiyalardan biri bu butun jahon olimlarining qaroriga ko‘ra 1965-yili Fanlar akademiyasining maxsus simpoziumida qabul qilingan sxema bo‘yicha o‘smirlik davri 13-16 yoshgacha erkaklarda, ayollarda 12-15yoshgacha deb keltirib o‘tilgan. Pedagogik psixologiyaning taniqli namoyondasi B.A.Kureteskiy insonning ontogenetik kamolotini belgilashda o‘smirlik yoshini 11 yoshdan 15 yoshgacha deb belgiladi. O‘smirlik - bolalikdan kattalikka o‘tish davri bo‘lib, fiziologik va psixologik jihatdan o‘ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilish ortadi, xarakteri shakllanadi, ma’naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi. O‘smirlik balog‘atga etish davri bo‘lib, yangi hislar, sezgilar va jinsiy hayotga taallukli chigal masalalarning paydo bo‘lishi bilan ham xarakterlanadi. Bu yoshda o‘smir rivojida keskin o‘zgarishlar ro‘y bera boshlaydi. Bu o‘zgarishlar fiziologik hamda psixologik o‘zgarishlardir. O'smirlik va aloqa qiyinchiliklari deyarli sinonimdir.... Qiyin, o'tish davri, inqiroz davri - bu o'smirlik davri, ya'ni 12-16 yoshli bola mutlaqo noaniq holatga tushib qoladi, chunki bolalik allaqachon tugagan, ammo haqiqiy voyaga etish hali boshlanmagan.

Yaqinda mehribon, tushunadigan va itoatkor bola ota-onasining iltimoslarini e'tiborsiz qoldiradigan va hamma narsani xohlaganicha namoyishkorona qiladigan o'tkir va tajovuzkor o'spiringa aylanadi. O‘smirlar o‘zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. Ular o‘zlarining layoqat, qobiliyat va imkoniyatlarini ma’lum darajada o‘rtoqlari va o‘qituvchilariga ko‘rsatishga intiladilar. Bu holatni oddiy kuzatish yo‘li bilan ham osongina ko‘rish mumkin. O‘smirlik davri «o‘tish davri», »krizis davr», «qiyin davr» kabi nomlarni olgan psixologik ko‘rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki, bu yoshdagi o‘smirlarning xatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o‘z o‘rnini topa olmaganligidan psixik portlash hollari ham kuzatiladi. O‘z davrida L.S.Vigotskiy bunday holatni “psixik rivojlanishdagi krizis” deb nomlagan. Kichik maktab davridan so‘ng bola alohida olingan shaxs sifatida o‘zo‘ziga munosabatini shakllantirish jarayonida asosan ikki bosqichni boshidan kechiradi. Bu bosqichlar o‘smirlik yoshini ikki xil davrga - kichik o‘smirlik davri va katta o‘smirlik davrlariga to‘g‘ri keladi. Birinchi bosqichda o‘smir o‘zini “bola”lardan ajratib, endi o‘zini kattalar olamiga mansubligini ta’kidlamoqchidek bo‘ladi. Kattalar hayotiga kirishga qiziqish o‘smirlarning asosiy xarakteristikalari hisoblanadi.

Bu davr uchun kattalarning xatti-harakatlariga taqlid qilish va o‘zining mana shu yarashmagan qiliqlariga tanqidiy baho bera olmaslik, uning katta yoshli kishilarga yaqin bo‘lishi, yordam berayotgan bir guruh tengdoshlari bilan ortiq darajada bog‘liq bo‘lib qolishi va shu singari holatlar xarakterlidir. Ikkinchi bosqichda o‘smir endi o‘zining yosh bola emasligiga shubha qilmaydi va o‘zligini aniq anglay boshlaydi, o‘z shaxsini ulug‘lab, o‘ziga xos harakatlar qila boshlaydi. O‘smirlarni o‘z shaxslari haqidagi fikrlar ko‘prok qiziqtiradi, ular o‘zlarini bilishga, maqsadli rivojlantirishga, tarbiyalashga harakat qiladilar. O‘smirlik davrlaridagi muloqot tizimlari bolada bir qancha ijtimoiy-psixologik xislatlarni paydo qiladiki, buning natijasida u faol hayotiy mavqega ega bo‘ladi, jamiyatda o‘z o‘rnini tasavvur qilishga erishadi. Me`yoriy xulqning marginal jihatlarini o‘zlashtirish o‘smirlik davriga to‘g`ri keladi. O‘smirlik davridagi nizolar shunisi

bilan qiziqki, tolerantlik ko‘rinishlari shakllanishning ketma-ketligini inobatga olgan holda o‘smirni “kattalarning kattasi” sifatida chiqish mumkin. O‘smir katta bo‘lib brogan sari uning hayotidagi barcha o‘zgarishlar uning uchun yangilik bo‘lib, hali o‘smir tomonidan yetarli darajada o‘zlashtirilmagan bo‘ladi. O‘zining sabrsizligi, qattiqqo‘lligi, qat’iyatligida o‘smir kattalardan ancha o‘zib ketadi. O‘smir o‘z olamida yashaydi, uning qadriyatlari tizimi yaxshilik va yomonlik dualizmiga asoslangan bo‘lib, aynan ularni atropf-olamga ko‘chirishga intiladi, kattalar esa ularning ruhiy mavjudlik tomonlarini kuchaytirish o‘rniga, ularni ko‘proq ijtimoiylashtirishga harakat qiladilar, buning natijasida rezonans yuzaga keladi, ya`ni ota-onasining negativ atmosferasi ta`sirida o‘smirda, negativism kuchayib qoladi.

Aynan o‘smirlik yoshida o‘ziga xos “tuynuk” paydo bo‘lib, bu tuynuk “A” tipidagi tolerantlik bilan “B” tip tolerantlik o‘rtasida hosil bo‘ladi; o‘smir endi bola uchun xarakterli bo‘lgan “A” tipidagi tolerantlikka toqati yo‘q va o‘z navbatida kattalarga xos bo‘lgan sabrlilik tolerantligiga ham hali tayyor emas. O‘smirlik suitsidi aksariyat hollarda, o‘smirning “marginal tolerantligi” kabi chegaralangan imkoniyatlar bilan izohlanadi.

Emotsiya - (lotincha) emotsion so‘zidan olingan bo‘lib, to‘lqinlanmoq ma`nosini anglatadi. Shaxsning voqelikka bo‘lgan o‘z munosabatini xis qilishdan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog`liq bo‘lgan kechinmalar. Tarqoq ma`noda olganda, hissiyot bu qandaydir bir oz doimiyroq his-tuyg`ularning bevosita va vaqtincha boshdan kechirilishidan iborat. “Emotsiya” so‘zini o‘zbek tiliga aniq tarjima qilinganda u ruhiy hayajonlanish, ruxiy harakatlanish degan ma`noni anglatadi. Insoniy emotsiyalar “insoniylashtirilgan” ijtimoiy sharoit bilan bog`liq holda namoyon bo‘ladi. Emotsiyalarning “insoniylashuvi” shunday namoyon bo‘ladiki, ichdan kechadigan hissiyotlar mazmuni, juda boy va murakkabdir.Odamlar bilan mehnat, siyosat, madaniyati, oilaviy hayot o‘rtasida paydo bo‘lgan munosabatlarning ko‘pligi, sof insoniy hissiyotlarning paydo bo‘lishiga olib keladi.

Ular bolalarga odob bilan javob berishni, suhbatdoshiga ochiq ko‘ngillik bilan jilmayish, keksalar va nogironlarga hurmat bilan joy berishni o‘rgatdi. Odam o‘z hissiyotlarini o‘zi boshqaradi. Ba'zi kishilar emotsiyalarini yashirish niyatida qaramaqarshi emotsiyalami ifodaiaydilar. Masalan, qayg‘urish yoki qattiq og‘riq paytida kulimsirash, kulgilari kelgan paytda yuzlarini jiddiy, o‘ychan holga keltira oladilar. Lekin o‘zining imo-ishoralari va mimikalarini boshqara olishga qaraganda nafas olish, qon aylanish va ovqat hazm qilish tizimidagi o‘zgarishlarni ushlab qolish juda qiyin bo‘ladi. Odam xayajoniangan paytda bir maromda nafas ola biladi, ko‘z yoshlarini ushlab qola oladi, lekin rangini o‘zgartirish yoki qizartirishga qodir emas. Ammo emotsiyalami paydo qiluvchi narsalardan o‘zini chalg‘itishi mumkin. Emotsiyalaming tashqi ifodasi turli ko‘rinishlarda ro‘y beradiki, unda asosiy o‘rinni ko‘rgazmali jihatlar asosiy o‘rin egallaydi.

Birinchidan, emotsiyalar nafas ofish a'zolarining ishlarida o‘zgarish yasaydi. Masalan, yoqimli his-tuyg‘ular ishga tushganda nafas olishning teziigi va ampilitudasi ortadi, yoqimsiz his-tuyg‘ular ustun kelganda kamayadi, qo‘zg‘algan vaqtida nafas harakatlari tezlashadi hamda chuqurlashadi, zo‘r berish vaqtidasekinlashadi va yuzakilashadi, hayajon vaqtida tezlashadi, hamda kuchsizlashadi, kutilmagan holatda, hayron qolishda zudlik bilan tezlashadi, qo‘rquvda sekinlashadi va hokazolar.

Turli emotsional holatlarda nafas olishning o‘zgarishi

a) xursandlikda nafas olish bir minutiga 17 marta;

b) faol xafalikda 9 marta;

v) qo ’rqishda 64 marta;

d) jahl chiqqanda 40 marta.

Ikkinchidan, emotsiya imo - ishoralarda, mimikada, ya’ni kishining yuzida bo‘ladigan harakatlarda hamda butun badanning ma’nodor harakatlarida ko‘rinadi.

Uchinchidan, gumoral harakatlardagi, ya‘ni organizmning qon tarkibidagi va boshqa suyuqliklardagi kimyoviy o‘zgarishlami va shuning bilan birga modda almashishida bo‘ladigan yanada chuqur o‘zgarishlami o‘z tarkibiga oladi.

Demak, emotsiyalaming tashqi ifodasiga mimika, imo-ishora, aft-bashara va qad-qomatning o‘zgarishlari, ayrim tashqi sekresiya bezlarining faoliyati yosh, so‘lak, ter ajralishi hamda ayrim harakatlaming xususiyatlaridagi o‘zgarishlar, ya'ni ulaming teziigi, kuchi, koordinasiyasi va hokazolar kiradi. Emotsiyalaming eng aniq va yaqqol ko‘rinishlaridan biri kulgi bilan yig‘idir.

L.N.Tolstoy o‘z asarlarida odamning ruhiy holatini ifodalovchi nigohlaming 85 xilini va kulishning 97 xilini tasvir etgan. "Har xil sabab bilan yig‘lagan paytda odamning boshi va og’zi har xil qiyofada o‘zgaradi" - degan edi. Leanardo daVinchi. Emotsional xossalar individning psixik ko‘rinishini belgilaydilar, shaxs emotsional tipini tashkil etadilar. Odamlar emotsional, o‘ta ta’sirchan, ehtirosli va frigid mijozlilarga bo‘linadilar. Birinchisi oson qo‘zg‘aluvchan, emotsional ta’sirchan, impulsiv; ikkinchisi - o‘z sezgilarini mushohada qilish, ulardan zavqlanishga moyil; uchinchisi - emotsional intiluvchan, o‘ta faol, maqsadga erishishda sabotli; to‘rtinchisi - aql bilan ish ko‘radilar, qayg‘urish hissi ularga yot.Biror ob’ektga nisbatan ishlab chiqilgan sezgilar ma’lum darajada bir jinsli ob’ektlar sinfiga ko‘chirib o‘tkaziladi. Shunday qilib, sezgilar qonuniyatlaridan biri ularning umumlashtirilganligi va ko‘chirib o‘tkazish imkoniyati hisoblanadi. Boshqa qonuniyat - sezgilarning davomli seskantiruvchilar ta’sirida sustlashishi. Xuddi shunday sevimli qo‘shiq hadeb tinglansa, yoqmay qolishi mumkin; juda ko‘p marta takrorlanadigan hazil kulgili bo‘lmay qoladi.

O‘smirlik davrida salbiy emotsional holatlar turlari. Salbiy emotsional holatlar barcha yosh kategoriyalari uchun xosdir. Ularning shu holda vujudga kelishi yosh kategoriyaga mansub ehtiyojlardan qoniqmaslik holati bilan bog‘liq bo‘lib, asosiy o‘ziga xos xarakteriga qo‘shimcha tarzda qoniqmaslik xususiyatini vujudga keltiradi. Emotsiyalar - bu psixik jarayon bo‘lib, insonning atrof muhitga va o‘ziga nisbatan sub’ektiv munosabatidir. Ular psixik faoliyatdagi va somatik namoyon bo‘lishdagi o‘lchashlarning o‘zgarishida o‘z aksini topgan, psixik jarayonlarning vujudga keladigan integrativ holatini (shaklini) bildiradi. Salbiy emotsiyalar, ayniqsa bezovtalik birinchi navbatda omadsiz muloqotlar bilan bog‘liq bo‘ladi.

Bezovtalik darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlarda asosan ajralib turish, atrofdagilardan o‘z fikri va hissiyotini yashirishga harakat qilish xususiyati mavjud bo‘ladi. Shu bilan birga, ularga atrofdagilardan katta e’tibor talab qilish va ularning qo‘llab-quvvatlashiga kuchayadi va o‘ziga tor, emotsional jihatdan qulay muloqot doirasidan hamkor tanlash tashabbusi va faolligi kuchli bo‘ladi. Boshqa o‘smirlar singari muloqot ular uchun ehtiyoj va ijobiy emotsional manbaidir, lekin faqatgina o‘zi tanlagan kishilar bilan.

O‘smirning bezovtaligi to‘g‘risidagi ko‘rsatkichlar va sotsiometrik statusi (ijtimoiy holati) bir-biriga zid va turli xilda bo‘ladi. Masalan, A.M.Prixojyan bunday bog‘lanishni kichik o‘smirlik yoshida juda past darajada namoyon bo‘ladi, deb izohlaydi va bunda bezovtalangan bolalar o‘z tengdoshlari orasida har xil vaziyatda bo‘ladilar - yoqimtoylikdan to jirkanchlik holatida bo‘lishi mumkinligini belgilab beradi. Bezovtalanish mexanizmining rivojlanishi jarayoni bolani holsizlanishga va apatiya, depressiya holatiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ostonov J.Sh. Basic strategies for coping behavior in adolescents. E-Conference Globe 2021/7/26 275-277 c
2. Ostonov J.Sh. Coping behavior and its research style. Proceedings of 7th Global Congress on Contemporary Sciences & Advancements// Hosted online from,New york, USA//June 25, 2021. 237-239 b
3. Ostonov J.Sh. Socio-Psychological Basics of The Study of The Styles of Attitude in Coping by. Adolescents Middle europen scientific bulletin Volume 13 June 2021. Б. 442-446
4. Остонов Ж.Ш. Изучение копинг-стратегий и психологических защит у подростков в трудных учебных ситуациях. Вестник интегративной психологии //- Ярославль, 2021. Выпуск 22. С.144-146