

games. The investigation of age and mental features of the child has shown, that the application of games in educational process corresponds to psychology of perception by the child of the environmental world.

ÓSPIRIMLERDE DEPRESSIYA JAĞDAYÍ HÁM ONÍN JÚZEGE KELIW SEBEPLERI

Sh.Saparov - *psixologiya ilimleriniń kandidatı, docent*

M.Mambetnazarova – *magistrant*

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı

Tayanch sózlar: depressiya, óspirin, affekt, ruhiyat, psixodiagnostika, muloqot, motivlash.

Ключевые слова: депрессия, подросток, аффект, эмоция, психодиагностика, общение, мотивация.

Key words: depression, youth, affect, emotion, psychodiagnostics, communication, motivation.

Prezidentimiz Sh.Mirziyoev 2016-jıl 14-sentyabrde “Jaslarǵa tiyisli mámleket siyasatı haqqında”ǵı nızamdı tastıyıqladı. Sonday-aq, Prezidentimiz tárepinen 2017-2021-jıllarda Ózbekstan Respublikasınıń rawajlandırıwdıń 5 tiykarǵı baǵdarı boyınsha “Háreketler strategiyası” islep shıǵıldı. Onda tórtinshi baǵdardıń úshinshi bántinde tálim hám pán tarawın rawajlandırıwdıń tiykarǵı baǵdarları belgilep berilgen. Sonıń menen birge, 2018-jıl 16-marttaǵı PQ-3606-san “Psixiatriya járdemin kórsetiw sistemasın túpten qalıplestiriw is-ilajları haqqında”ǵı qararında ruwxıy hám minez-qulıq buzılıwları hám óz janına qastıyanlıq etiwdiń aldın alıw hám emlew boyınsha jumıstı ele de qalıplestiriw boyınsha bir qatar jumislardı belgilep berdi. Mine, usı óz tastıyıqlawın tapqan nızam hám qararlar mámleketimizde, ásirese, tálim sistemasında óspirimler menen, olardıń ruwxıy kelbeti hám sezimlik tarawları menen islesiw oǵada áhmiyetliligin kórsetedi.

Óspirimlerdeń (15-18 jas) psixikalıq rawajlanıwın háreketke keltiriwshi kúsh jámáát shólkemleri, oqıwshılar jámáatı, tálim procesi qoyatuǵın talaplar dárejesiniń artıwı menen ol erisken psixikalıq kamalat ortasındaǵı qarama-qarsılıqtan ibarat. Túrli qarama-qarsılıqlar kelispewshilikler, óspirimniń ádep-ikramlılıq, aqlıy tárepten tez ósiwi arqalı joq etiledi. Óspirimlik dáwiri bir tárepten quwattıń keskin artıwı hám ekinshi tárepten patogen tásirlerge júdá sezgirliǵı menen parqlanadı. Sonın ushın aqlıy hám fizikalıq artıqsha talıǵıw, uzaq múddetli nervlardıń zorıǵıwı, affektler, kúshli unamsız sezimler (qorqıw, ǵázep, qapashılıq) endokrin buzılıwlarǵa hám nerv sisteması funkciyasınıń buzılıwına sebep bolıwı múmkin. Bunday buzılıwlar tásirshenliktiń artıwı, ózin tuta bilmew, qıyalparazlıq, jumısta ónimlilikniń páseyiwi, uyqınıń buzılıwı sıyaqlılarda sáwlelenedi. Házirgi kúnde óspirimler taǵdiri máselesi júdá úlken áhmiyetke iye bolmaqta. Óspirimlik dáwiri elikleniwshiligi, áhmiyetli kózqarastıń qalıpspegenliǵı, sezimtalıǵı, mártligi menen parqlanadı. Sonın ushın sırtqı tásirlerge beriliwshen óspirimlerde óz aldına diqqat beriw lazım.

Óspirimler mashqalasına itibar kúsheytiriw zárurlıǵınıń tiykarǵı sebepleri sıpatında tómendegilerdi kórsetiw múmkin:

1. pán hám texnikanıń rawajlanıwı nátiyjesinde mádeniyat, kórkem óner hám ádebiyat, sociallıq-ekonomikalıq shárt-sharayatlardıń ózgerip atırǵanlıǵı;
2. ǵalaba xabar quralları kóleminiń keńeyiwi sebepli óspirimler sanalıǵı dárejesiniń kóterilgenliǵı;
3. ul hám qızlardıń dúnya waqıyalarınan xabardarlıǵı;
4. olardıń fizikalıq hám aqlıy kamalatınıń jedelleskenliǵı;
5. óspirimler menen islesiwde ideyalıq-siyasiy, watansúwishilik hám milletler aralıq tárbiyaǵa óz aldına múnásibettiń zárurlıǵı;
6. áshkaralıq, sociallıq ádalat, demokratiyalıq mashqalaların sociallıq turmısqa tereń kirip barıp atırǵanlıǵı [1:176].

E.Shpranger óspirimlik jasınıń mádeniy-psixologiyalıq koncepciyasında rawajlanıwdıń úsh tipin ajratadı.

Birinshi tip – keskin, krizisli, tez ótedi hám óspirim óziniń ekinshi tuwılıwın sezedi, aqıbetinde jańa “Men” júzege keledi.

Ekinshi tip – óspirimniń úlkenlik ómirinde basılıq, tınıshlıq, úzliksizlik sezilip, shaxsiyatında tereń hám anıq ózgerisler júz bermeydi.

Úshinshi tip – onda óspirim óz ishki keshirmeleri hám krizislerin mártlik penen jeńip, ózin aktiv anlaǵan halda qalıplestiredi hám tárbiyalaydı [2:71].

Óspirimniń rawajlanıw basqıshlarında onda belgili dárejede depressiya baqlanıwı múmkin. Depressiya – házirgi kúnge hám keleshekke isenimsizlik penen qaraw, turaqlı pás keypiyatta bolıw, sharshaw, belgili bir xizmetke umılmaslıq hám pikirlewdiń páseyiwi. Bunda adam átiraptaǵılarǵa biyparıq bolıp qaladı, kemsózli, ǵamlı, kóbinese kóz jas qıladı. Olardıń sanası ǵamlı keshirmelerge tolıp ketedi. Házirgi, ótken zaman hám keleshek olarǵa qayǵılı bolıp seziledi. Depressiyaǵa shalıǵanlar arasında óz janına qastıyanlıq etip atırǵanlar jıldan jılǵa kóbeyip barıwı bul psixikalıq zorıǵıwdıń úlken sociallıq mashqalǵa aylanıp atırǵanlıǵın kórsetedi. Depressiya insannıń jasaw tarzine unamsız tásir kórsetedi, qorshaǵan ortalıqqa iykemlesiwın páseytedi, adamlar menen múnásibetin quramalastradı.

Depressiyanıń klinikalıq belgileri:

Olardı shártli ráwishte tómendegishe ajıratıp shıǵıw múmkin:

Ruwxıy-sezimlik buzılıwlar:

- túskinlik keypiyatı, úmitsizlik, ǵam-qayǵı, azaplanıp júriw;
- uyqınıń buzılıwı (uyıqlay beriw yáki uyıqlay almaslıq);
- turaqlı ráwishte qáwetirde bolıw, dártli ishki keshirmeler, jaman waqıyalar kútip jasaw, ashıwshaqlıq;
- ayıplılıq sezimi;
- ózinen qanaatlanbaw hám ózin kemsitiw;
- jaqsı yáki jaman waqıyalar eslegende qanaatlanbaw, átiraptaǵı waqıyalarǵa, jaqınlarına qızıǵıwdıń joǵalıwı yáki kemeyiwi;

Somatikalıq buzılıwlar:

- bas awırıwı, bas aylanıw, denemniń túrli jerlerinde awırıwlar;
- kardiologiya, dem alıw xızmetiniń buzılıwı;
- ishteydiń buzılıwı (kúsheyiwi yáki kemeyiwi);
- ish qatıw, bazı jaǵdaylarda ish ótiw;
- libidonıń páseyiwi, etek keliwdiń buzılıwı, amenoreya, fizikalıq miynet penen shuǵıllanǵanda tez sharshap qalıw;
- teride qıshımalar hám basqalar.

Minez-qulıq ózgeriw:

- óz janına qastıyanlıq etiwge urınıw;
- qırsılıq, ójetlik;
- heshqanday xizmetke qızıqpaw;
- jalǵızlıqqa umılıw, birewler menen qarım-qatnastan qashıw;
- oyın-kúlki hám kewil kóteretuǵın jerlerden qashıw;
- ishlikke yaki hárqıylı farmakologiyalıq dárilerge beriliw.

Kognitiv ózgeriwler:

- pikirdi bir jerge jámley almaslıq, qıyalparazlıq, este saqlawdıń páseyiwi;
- bir qararǵa keliwdiń qıynlıǵı;
- ózin, dúnyada bolıp atırǵan waqıyalar, keleshekti tek jaman pikirler menen oylaw;
- pikirler inertligi [3:251].

Depressiya diagnozın qoyıw ushın joqarıdaǵı kórsetilgen belgilerdiń kópshiligi kem degende eki hápte dawamında gúzetiliwi kerek.

Óspirimlik dáwirinde depressiyanıń sebepleri tómende-

gilerden ibarat:

Jalǵızlıq. Óspirimler arasında óz teńlesleriniń tńn almaw jaǵdayı ushırasadı. Ayırım óspirimler birqansha “standartlar”dan ajıralıp turadı: júdá aqıllı, aqmaq, boysınıwshań, sulıw yáki qaǵıydalarǵa boysınıwdı qálemew hám rásmiy emes liderler. Mine, usı tiykarda óspirim jalǵızlanıp qaladı.

Sırtqı kórinisine baylanıslı mashqala. Itıbarǵa iye bolıw óspirimniń kózqarasınan eń áhmiyetlisi boladı. Jınısıy jetilisiw basqıshında sırtqı kórinisi, qáddi-qáwmeti yáki balanıń ulıwmalıq obrazı ortalıǵındaǵı hámme qabil etken “standartlar”da kúshli seziledi. Bul ayrıqsha óspirim qızlarǵa tolqınlandıradı.

Óspirimniń sociallıq jaǵdayı. Tilekke qarsı, zamanagóy óspirimlerdiń kópshiliginiń kózqarası óziniń sociallıq jaǵdayı hám támiyinlenegenligi menen itibardı tarıtqısı keledi. Depressiyanıń qalıplesip barıwına qálewler hám zamanagóy gadjetler, obrazǵa qarap kiyiniw yáki shegaradan tis dem alıwlar sebep bolmaqta.

Shańaraqlıq ahwalı. Bir ata-ananıń úyden ketiwi, turaqlı kelispewshilikler, eki júzlemeshilik yáki suwıq ata-analar – barlıǵı depressiyanıń baslanıwına hám dawam etiwine alıp keliwi múmkin.

Shaxsıy óz ara qarım-qatnas. Birinshi muhabbat, kewil qalıw yáki ajıralıw depressiyanıń sebebi bolıwı múmkin. Psixologlardıń kózqarası boyınsha bul sebep “reyting”de aqırǵı orında turadı. Eger óspirimniń jeke ómirinde basqa da psixikalıq jaraqatlandırıwshı faktorlar tásir etpese, tolqınlanıp qaynap-tasıw, ruwxıy qıynalıw jeterlishe jeńil hám tez ótip ketedi.

Óspirimlik dáwrinde depressiya jaǵdayı shańaraqtaǵı baxıtsız waqıyalar, oqıwındaǵı dosları menen kelise almay shetlenip qalıwdan soń rawajlanadı. Bunday jaǵdaydı ayırım ata-analar óspirimlik jasına tńn jaǵday sıpatında qarap qátelesedi, waqtında psixologqa múráját qılmaydı. Psixolog óspirimdi sol jaǵdaydan shuǵarıwshı qanıge ekenligin umıtıp qoyadı yamasa ańlap jetpeydi. Ayırım jaǵdaylarda, onıń jaqınları psixologqa múráját qıladı. Demek, ol psixologqa májbúriy keledi. Psixolog penen dáslepki sáwbetten soń óspirimniń dúnyaqarası kópshilik jaǵdaylarda keskin ózgeredi hám keyin ala ózi psixologqa qatnay baslaydı. Álbette, dáslepki sáwbettiń nátiyjeli bolıwı psixologtıń sheberligine kóp tárepten baylanıslı boladı.

Óspirimlerdiń hár tárepleme rawajlanıwın hám oǵan tásir kórsetiwshı hár qıylı faktorlardı úyreniwde diagnostikalıq metodlardı qollanıw júdá áhmiyetli. Psixodiagnostikalıq metodlardıń tiykarǵı ózgesheligi sonnan ibarat, úyrenilip atırǵan hádiyseniń muǵdarlıq hám sıpatlıq bahalaw imkanıyatınıń bar ekenligi sebepli ólshewsinawǵa baǵdarlanǵanlıǵı bolıp tabıladı. Bunı belgili qaǵıydalarǵa atqarıw nátiyjesinde ámelge asırıw múmkin boladı. Psixologıyanıń metodları: baqlaw, eksperiment, sáwbet, anketa, test, xızmet nátiyjelerin analiz qılıw, sociometriya bolıp esaplanadı. Biz bul metodlardı qollanıw arqalı óspirimniń emocional sferaların, depressiya dárejesin, óspirimniń átiraptaǵılar menen múnásibetin anıqlawımız múmkin. Óspirimlerdiń depressiya dárejesin úyreniwshı diagnostikalıq metodlar kópshilik alımlar tárepinen qollanılgan. Biz V.Zungtıń “Keypiyattıń bolmawı – subdepressiya dárejesin anıqlaw” sorawnamasın 50 óspirimde ótkizdik hám tómendegishe juwmaqqa keldik:

25 óspirim 50 baldan pás kórsetkish – tájiriye waqtında keypiyatı kóterinki nátiyjesin kórsetti;

13 óspirim 21 baldan joqarı ball – áhmiyetli bolmaǵan, biraq anıq sáwlelengen keypiyat bolmawshılıq nátiyjesin kórsetti;

10 óspirim 60 baldan joqarı ball – keypiyat bolmawshılıq nátiyjesin kórsetti;

2 óspirim 70 baldan joqarı – subdepressiya nátiyjesin kórsetti.

Biz óspirimlerdiń ishki keshirmelerin ele de tolıq anıqlaw maqsetinde “Lyusherdiń reńlerdi tańlaw testi” proektiv metodikasin ótkerdik. Lyusherdiń testi sinalıp atırǵan adamnıń belgili bir xızmeti, funktsional jaǵdayı hám shaxstıń eń turaqlı táreplerine jónelisi reń tańlawda sáwlelenedi degen boljawǵa tiykarlanǵan.

Lyusher boyınsha reńlerdi táriyiplew 4 tiykarǵı hám qosımsha reńlerdi óz ishine aladı. Alınǵan nátiyjeler analizi sonı kórsetti:

- 20 óspirim kók-jasıl reńlerdi tańladı – tınıshlıq, qanatlanıw, konflikte qatnasıwdı qálemew;

- 10 óspirim qızıl-jasıl reńlerdi tańladı – jumısta tolqınlanıw, maqsetke aktiv umtıluw, óz xızmetine joqarı baha beriw, hámme qıynshılıqlardı jeńip shuǵıw;

- 2 óspirim sarı-jasıl reńdi tańladı – keypiyat ulıwmalıq unamlı, wazıypanı birinshi jolda izleniwde sheshiwdi qálew, óz shaxsıyatın kórsetiw;

- 3 óspirim sıya reń-kók reńin tańlaydı – turaqlı keypiyat, tastıyıqlaw hám garmoniyaǵa umtıluw;

- 3 óspirim qara-sıya reń – keskinlik, garmoniya tilegi;

- 5 óspirim kók-sıya reń – birqansha tınıshsızlanıw, názik ortalıqqa zárúrlilik, talǵamlılıqqa umtıluw;

- 5 óspirim sıya reń-kúl reń – keskinlik, ózine bolǵan konfliktlerden saqlanıwǵa umtıluw, stress;

- 1 óspirim sıya reń-qońır – tolqınlanıw, kúshli emocionallıq qayǵırıw;

- 1 óspirim kók-kúl reń – unamsız jaǵday, streslerden azat bolıwǵa zárúrlilik, demalıwǵa umtıluw.

Mashqalanı úyreniwge baǵıshlanǵan ádebiyatlar analizi ótkizilgen sınav-tájiriye jumsları nátiyjeleriniń muǵdarlıq hám sıpat analizi tiykarında tómendegi juwmaqlardı aytıw múmkin:

1. Hárqanday xızmet (oyın, oqıw hám miynet) dawamında ol yaki bul dárejedegi zorıǵıwlar bolıwı múmkin.

2. Sezimlik zorıǵıw – depressiya túskinlik keypiyatı, úmitsizlik, ǵam-qayǵı, azaplanıp júriw, uyqınıń buzılıwı (uyıqlay beriw yáki uyıqlay almawshıq), turaqlı ráwishte qáweterde bolıw, dártli ishki keshirmeler, jaman waqıyalarǵa kútip jasaw, ashıwshaqlıq, ózin ayıplay beriw, ózinen qanaatlanıw hám ózin kemsitiw, jaqsı hám jaman waqıyalarǵa eslegende qanatlanıw, átiraptaǵı waqıyalarǵa, jaqınlarına qızıǵıwdıń joǵalıwı yáki kemeyiwı, heshqanday xızmetke qızıqpaw, jalǵızlıqqa umtıluw, birewler menen qarım-qatnastan qashıw formalarında sáwlelenedi.

3. Oqıw xızmetinde depressiya obektiv (sırtqı) hám subektiv (ishki) faktorlar tásirinde júzege keledi.

4. Depressiyanıń júzege keliwinde shańaraq atmosferası úlken orındı iyeleydi. Shańaraqta qánshelli kóp kelispewshilikler júzege kelse, óspirim shaxsınıń depressiyaǵa túsiwi hám keleshekke isenimsizlik kózqaras penen qarawı qalıplesedi.

5. Depressiya oqıw xızmeti motivaciyası, qızıǵıwlar hám óspirimniń psixologiyalıq tayarlıǵına kóre sáwlelenedi. Qánshelli tálim motivaciyası kúshli bolsa, sonshelli depressiya kem baqlanadı.

Ádebiyatlar

1. Ğoziev E. Ontogenez psixologiyası. –Toshkent: 2010, 176-b.
2. Ğoziev E. Umumiy psixologiya. –Toshkent: 2002, 71-b.
3. Ibodullaev Z. Tibbiyot psixologiyası. –Toshkent: 2008, 251-b.

Maqolada óspirinlarda uchraydigan depressiya holatining kelib chiqishi sabablari va uning psixoprofilaktikasi haqida sóz yuritiladi. Óspirinlarning depressiya darajalarini organuvchi diagnostik metodikalardan foydalanilgan. Tahlillar asosida xulosalar berilgan.

РЕЗИОМЕ

В статье описываются причины возникновения депрессии у подростков и их психопрофилактика. Были использованы методы диагностики, при изучении степени депрессии у подростков. Результаты основаны на анализе.

SUMMARY

The article is devoted to the study of the reasons of coming up of depression in teenagers and its psycho-prophylactical measures. In the article several methods were used for studying degrees of depression in teenagers. The results are based on the analysis.