

O'QUVCHILARDAGI DEPRESSIV HOLATLAR VA ULARNING PSIXOKORREKSIYASI

Jumayeva Marg'uba Tolibovna

Buxoro viloyati Jondor tumani 15-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Maqolada o'quvchilarda kechadigan depressiya va uning kelib chiqish sabablari, depressiya belgilari yoritilgan. Bolalarni ruhiy tushkunlikdan olib chiqish choralari haqida tavsiya va maslahatlar berilgan. Shu boisdan ushbu kichik tadqiqot amaliy va umumiy psixologiya tizimida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislar va pedagogikapsixologiya fakultetida tahsil olayotgan talabalar, tarbiyachilar va ota-onalar uchun muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: *depressiya, introvert, shaxs, individuallik, ehtiyoj motiv, qiziqish, istak, stress.*

KIRISH

Depressiya, umuman olganda, hayotga befarqlik va tushkunlikni his qilish natijasida hayotdan zavqlana olmaslik holatidir. Depressiya kayfiyati bolalarda ham, kattalarda ham kuzatilishi mumkin. 1970-yillarga qadar bolalarda ruhiy tushkunlik paydo bo'lishi mumkin emas, degan fikrda bolalarni beparvo va g'am-tashvishdan uzoq deb bilish tendentsiyasi ustunlik qildi.

Bugungi kunda juda keng tarqalgan ruhiy tushkunlik nafaqat kattalarda, balki bolalar va chaqaloqlarda ham kuzatilishi mumkin.

Bolalarda ruhiy tushkunlik darajasi taxminan 3-5 % ni tashkil etsa, o'smirlarda bu ko'rsatkich taxminan 4-8 % ga oshadi. Depressiya belgilari jinsga qarab ham farq qilishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, qizlar muammolarga tashqi ko'rinishda emas, balki ichki munosabatda bo'lishadi. Ushbu reaksiya tufayli ularning depressiya belgilari namoyon bo'lish ehtimoli erkaklarnikiga nisbatan ortadi. Stress ostida bo'lgan, diqqat yetishmasligi, o'rganish yoki xulq-atvori buzilgan bolalarda depressiyani boshdan kechirish xavfi yuqori bo'ladi. Bolalarda ruhiy tushkunlik ehtimolini oshiradigan sabablar: Oilada tushkunlikka tushgan a'zolarining bo'lishi, oila ichidagi muammolar, ota-onalar o'rtasidagi doimiy nizolar, shaxslararo munosabatlardagi muammolar, tashlab ketish va yo'qotish qo'rquvi va hokazolar bo'lishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot jarayonida mavzuga doir adabiyotlar hamda internet manbalaridan foydalanildi. Maqolani yozish davomida nazariy-deduktiv xulosa chiqarish, analiz va sintez, mantiqiylik tamoyillari qo'llanildi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Depressiya bolalarda paydo bo'lishi mumkinligi tushunilgandan so'ng, bolalik depressiyasi va kattalardagi depressiya o'rtasidagi farqlar ta'kidlandi. Bolalar odatda o'zlarini qayg'uli, istaksiz, qadsiz yoki baxtsiz his qilishlarini og'zaki ravishda ifoda etmaydilar. Buning o'rniga, odam doimo baxtsiz bo'lib ko'rinishi, do'stlikdan uzoqlashishi va ijodiy muvaffaqiyatning pasayishi mumkin. Bolalik depressiyasining izlari kattalarda o'zini yuqori sezuvchanlik, depressiv shaxsiyat buzilishi va alkogolizm sifatida namoyon qilishi mumkin.

Oilalar ko'pincha bolaning ruhiy tushkunligini sezmaydilar. Ularning introvert tabiati ularning xarakteri sifatida qabul qilinishi mumkin. Oila ichidagi nizolar, beparvolik, suiiste'mollik, zo'ravonlik, kasalliklar va qayg'u – bolalik depressiyasini keltirib chiqaradigan eng muhim omillardir.

Muammoli oilalarda bola muammo tug'dirsa, uni ayblashadi va undan ham ko'proq introvert holatga tushishlariga sabab bo'lishadi. Bolaning ehtiyojlari qondirilmaydi, mehr ko'rsatilmaydi. Bolalar oilani tark eta olmagani uchun o'zlarini baxtsiz his qiladilar. Ular befarq va muammoli oilalari bilan yashashni davom ettirishga majburlar. O'rganilgan nochorlik tuyg'usiga ega bo'lgan bola hayot oldida o'zlikni his qila boshlaydi. Uning hayotga bo'lgan ishonchi va umidlari pasaya boshlaydi. U ulg'aygach, endi qiyinchiliklar bilan kurashish istagi yo'qoladi. U boshdan kechirgan har qanday salbiy vaziyatda introvert bo'lishni tanlashi mumkin. Shu sababli, bolalik depressiyasi kattalardagi depressiyadan xavfliroq va xarakterlidir.

Bolalik depressiyasidan aziyat chekayotgan kattalar o'zlarini ayblaydilar va o'zlariga ishonchlari yo'q, chunki ular boshdan kechirgan salbiy holatlar uchun o'zlarini ayblashga odatlangan. Bolalikdagi ruhiy tushkunlik tufayli hayotni to'liq ushlab tura olmaslik balog'at yoshiga qadar davom etishi mumkin.

Agar ota-onalar depressiyaga uchrasa, bu bolalarning ruhiy tushkunlikka tushish xavfini oshirishi mumkin. Ayniqsa, onaning ruhiy tushkunligi bolaga ko'proq ta'sir qiladi. 1300 nafar bola va ularning oilalari ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda ma'lum bo'lishicha, turmushi og'ir bo'lgan va ruhiy tushkunlikka tushgan ayollar tinch va baxtiyor ayollarga qaraganda ruhiy va jismonan nosog'lom bolalarni dunyoga keltirish darajasi 237 foizga ko'p ekan.

Tushkunlikka tushgan ona befarq, quvnoq va introvert bo'lishi mumkin. Kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, tushkunlikka tushgan onalar farzandlarining o'z-o'zini parvarish qilish ehtiyojlarini qondirsalar ham, ularning hissiy ehtiyojlarini qondirmaydilar. Onaning bu holati chaqaloqning zerikarli, bezovtalanishi va tashvishlanishiga olib kelishi mumkin va tashqi aloqalarni o'rnatish uchun hech qanday harakat qilmaydi. Chaqaloqning hissiy ehtiyojlarini qondirmaslik bolalik va kattalardagi depressiv xarakterning rivojlanishida samarali omil bo'lishi mumkin.

Bola onaning e'tiborini jalb qilishga harakat qilishi, doimo yig'lashi va onaning unga murojaat qilishi uchun g'azabini ko'rsatishi mumkin. Bu bolaning oxirgi kurashi deyish mumkin. Hissiy xavfsizlik tuyg'usini yakunlash uchun atrofmuhitga murojaat qilgan bola, u yerdan yordam topa olmasa, introvert bo'ladi.

Jon Boulbining biriktirilish nazariyasida nazariyasida aytib o'tilganidek, bolalar dunyoga boshqalar bilan bog'lanish uchun keladi. Bu ularning yashashi uchun zarurdir. Bola tug'ilganda, raqamga (odatda onaga) biriktirish kerak bo'ladi. Bu "monotropiya" deb ataladi. Ushbu biriktirma uchun eng muhim vaqt – birinchi 2,5 yil.

Boulbi agar bu davrda hech qanday bog'liqlik bo'lmasa, chaqaloq qanday munosabatda bo'lishini, bolalar bog'chasida qolgan bolalar asosida ishlab chiqilgan Uy sindromi (onaning yo'qligi) bilan tushuntiradi. Bolalar bog'chalarida qolgan chaqaloqlarda (onadan mahrum bo'lish), agar ular bilan xavfsiz munosabatlar o'rnatishi mumkin bo'lgan tarbiyachi bo'lmasa, chaqaloqlar dastlabki kunlarda tinimsiz yig'laydilar. Keyinchalik chaqaloq jim bo'lib, turg'un bo'lib qoladi va umidsizlik va ishtahani yo'qotish bilan birga jismoniy rivojlanish sekinlashadi. Chaqaloqning bu reaksiyalari anaklitik depressiya sifatida aniqlanadi. Anaklitik depressiyani boshdan kechirgan chaqaloqlarning balog'at yoshida ijtimoiy, jismoniy va psixologik rivojlanishida muammolar bo'lishi mumkin.

Bolalarni depressiyaga undaydigan sabablar ko'p bo'lishi mumkin. Onaning homiladorlik davridagi tushkun kayfiyati, go'daklik davrida ota-onaning loqaydligi tufayli ruhiy ehtiyojlarini qondira olmasligi depressiv kayfiyatga olib kelishi mumkin. Bu depressiv xarakter keyingi yillarda davom etishi va butun hayotiga ta'sir qilishi mumkin.

Bolalarda kuzatilgan depressiya belgilari kattalarnikiga o'xshash bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ba'zida bolalar boshdan kechirgan depressiya turli yo'llar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Bolalarda depressiyaning umumiy belgilari:

- tez-tez qayg'u va yig'lash;
- uyquning buzilishi va ovqatlanish odatlarining o'zgarishi;
- hech narsaga qiziqish yo'qligi, o'zi yoqtirgan faoliyatdan zavqlanmaslik;
- energiya etishmasligi;
- o'zini izolyatsiya qilish, aloqa etishmasligi;
- o'z-o'zini hurmat qilmaslik, aybdorlik hissi;
- g'azab, buzg'unchi harakatlar, tajovuz;
- konsentratsiyani yo'qotish, maktabda muvaffaqiyatsizlik;
- bosh og'rig'i, qorin og'rig'i kabi jismoniy shikoyatlar; - o'ziga zarar etkazish haqidagi fikrlar.

Bolalik depressiyasining asosi bo'lgan qiziqishning yo'qolishi va yo'qolishi natijasida yuzaga keladigan hissiy ochlikdan tashqari, bolalarda depressiv alomatlar

(tortishish, sukunat, bezovtalik, befarqlik, past o'quv yutuqlari va boshqalar) kuzatilishi mumkin, garchi ko'pincha atrof-muhit omillari tufayli. bu ehtiyojlar qondiriladi. Bunday hollarda bola bilan aloqa o'rnatish, uni tinglash va tushunish, uning muammosiga yechim izlash muhimdir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Biz depressiyani qayg'u hissi doimiy bo'lib, bola yoki o'smirning hayotiga ta'sir qiladigan vaziyat deb ta'riflaymiz. Depressiya jiddiy qabul qilinishi kerak bo'lgan, ammo davolash mumkin bo'lgan kasallikdir. Bolalar va o'smirlar, xuddi kattalar kabi tushkunlikka tushishlari mumkin.

Sizning farzandingiz ham depressiyani boshdan kechirishi mumkin. Ularni kuzatib boring va ularning ma'naviy ehtiyojlarini (shartsiz sevgi, qabul qilish, tushunish va hokazo) qondirishni, shuningdek, jismoniy ehtiyojlarini qondirishni unutmang. Farzandingizda kuzatadigan depressiya belgilari, agar u jiddiy, uzoq muddatli va hayot sifatini pasaytirish uchun yetarlicha samarali bo'lsa, mutaxassisga murojaat qilishni unutmang.

Depressiya bolaning ruhiy tushkunlikka genetik moyilligi, salbiy hayotiy tajribalarning davom etishi kabi holatlar tufayli qaytalanishi mumkin bo'lgan kasallikdir. Tashxis qo'yilmagan va davolanmaganda depressiya odamning kundalik hayotidagi buzilishlarga sabab bo'lishi mumkin va bundan tashqari, boshqa ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun depressiyani tashxislash va davolash juda muhimdir. Bolalarda ruhiy tushkunlik holatida ota-onalar va o'qituvchilar o'z farzandlarining ruhiy holatini o'rganishlari va bolalarining xatti-harakatlarini yaxshi kuzatuvchi bo'lishlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan quramiz. – T.:O'zbekiston, 2017.
2. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
3. Duane P.Schults. Theories of Personality. Wadsworth, adivision of Thomson Learning, Inc. Copyright © 2005.
4. College dictionary of psychology. Washington, DC: American Psychological Association 2009.
5. Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - R.
6. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014.
7. Yıldız, M. Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2021.
8. Sulaymonova, S. N. (2021). IBN MISKAVAYH MASHSHOIYYUNLIK YO 'NALISHINING SISTEMALASHTIRUVCHISI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(5), 15-20.

9. Sulaymonova, S. N. (2023). IBN MISKAVAYHNING IJTIMOIIY-FALSAFIY QARASHLARIDA JAMOAVIY HAMJIHATLIK VA O'ZARO MUHABBAT MASALASI. *International scientific journal of Biruni*, 2(2), 203-208.
10. Sulaymonova, S. N. (2022). IBN MISKAVAYHNING "TARTIBUS-SAODAT" VA "MANAZILULULUM" ASARI HAQIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(12), 684-688.
11. Sulaymonova, S. N. (2021). IBN MISKAVAYH AXLOQIY QARASHLARIDA INSON KAMOLOTI MASALASINING QO 'YILISHI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(8), 919-925.
12. Sulaymonova, S. N. (2022). IBN MISKAVAYHNING INSON KAMOLOTI MASALASIGA MUNOSABATI TAHLILI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 23), 917-923.
13. Yamanova, Z. R. (2023). SHAXS PSIXOLOGIYASI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(1-2), 469-475.