

**O'QUVCHILARDA DEPRESSIV HOLATLARNING YUZAGA
KELISHIGA SABAB BO'LUVCHI OMILLAR**

Kayimkulova Nishongul Ermekovna

Toshkent viloyati Yuqori Chirchiq tumani MMTB tasarrufidagi

4-maktabning amaliyotchi psixologi

***Annotatsiya:** Mazkur maqolada o'quvchilarda depressiv holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillar tahlil qilinadi. Bugungi kunda o'quvchilar turli ijtimoiy, oilaviy va ta'lim bilan bog'liq bosimlar ta'sirida ruhiy zo'riqish holatlarini boshdan kechirishi mumkin. Bunday holatlar uzoq davom etsa, o'quvchilarda tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy faollikning pasayishi kabi depressiv alomatlar paydo bo'lishi mumkin. Maqolada o'quvchilarda depressiv holatlarning kelib chiqish sabablari, ularning ruhiy rivojlanishiga ta'siri hamda bunday holatlarning oldini olish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, maktab psixologi, o'qituvchilar va ota-onalarning bu jarayondagi hamkorligi muhim omil sifatida ko'rib chiqilgan.*

***Kalit so'zlar:** depressiya, o'quvchi shaxsiyati, psixologik omillar, ijtimoiy muhit, stress, emotsional holat, maktab psixologiyasi, ruhiy salomatlik, tarbiya, psixologik yordam.*

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatda yosh avlodning ruhiy salomatligini ta'minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa maktab yoshidagi o'quvchilar psixologik jihatdan sezgir davrni boshdan kechiradi. Bu davrda o'quvchilarning ruhiy holati turli omillar ta'sirida o'zgarishi mumkin. Agar o'quvchi uzoq vaqt davomida ruhiy bosim ostida bo'lsa yoki ijtimoiy muammolarni boshdan kechirsa, unda depressiv holatlar paydo bo'lishi mumkin.

Depressiv holat insonning emotsional va ruhiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan psixologik holatdir. Bunday holatda inson o'zini tushkun, befarq va

umidsiz his qilishi mumkin. O'quvchilarda depressiv holatlar ko'pincha o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, ijtimoiy munosabatlardan chekinish kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi.

O'quvchilarda depressiv holatlarning yuzaga kelishiga turli omillar sabab bo'lishi mumkin. Eng avvalo, oilaviy muhit muhim rol o'ynaydi. Agar oilada nizolar ko'p bo'lsa, ota-onalar o'rtasida kelishmovchiliklar mavjud bo'lsa yoki farzandga yetarli e'tibor berilmasa, bu o'quvchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday muhitda o'sayotgan bola o'zini yolg'iz his qilishi va ichki tushkunlikni boshdan kechirishi mumkin.

Shuningdek, ta'lim jarayonidagi bosim ham o'quvchilarda stress va depressiv holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ba'zi o'quvchilar o'qishdagi qiyinchiliklar, yuqori talablar yoki baholash tizimi sababli o'zini yetarli darajada muvaffaqiyatli his qilmaydi. Bu esa o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi.

O'quvchilar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlar ham muhim ahamiyatga ega. Agar o'quvchi sinfdoshlari tomonidan rad etilsa, masxara qilinsa yoki bullingga duch kelsa, bu uning ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday holatlar o'quvchining ijtimoiy faolligini pasaytiradi va unda depressiv kayfiyatni shakllantiradi.

Bugungi kunda axborot texnologiyalarining keng rivojlanishi ham o'quvchilarning psixologik holatiga ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish, virtual muhitdagi salbiy ta'sirlar yoki boshqa insonlar bilan o'zini taqqoslash o'quvchilarda o'ziga nisbatan norozilik hissini keltirib chiqarishi mumkin.

Shuningdek, shaxsiy psixologik xususiyatlar ham depressiv holatlarning yuzaga kelishida muhim rol o'ynaydi. Ba'zi o'quvchilar emotsional jihatdan sezgir bo'lib, turli stressli vaziyatlarga nisbatan kuchliroq reaksiya bildiradi. Bunday o'quvchilar psixologik qo'llab-quvvatlashga ko'proq ehtiyoj sezadi.

O'quvchilarda depressiv holatlarning oldini olish uchun maktablarda psixologik xizmat faoliyatini samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Maktab

psixologi o'quvchilarning ruhiy holatini o'rganishi, ularning muammolarini aniqlashi va zarur psixologik yordam ko'rsatishi lozim.

Psixologik treninglar, suhbatlar va profilaktik mashg'ulotlar o'quvchilarning emotsional barqarorligini oshirishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlar orqali o'quvchilar stressni boshqarish, muammolarni hal qilish va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish ko'nikmalarini egallaydi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham depressiv holatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandining ruhiy holatiga e'tibor berishi, u bilan samimiy muloqot qilishi va uni qo'llab-quvvatlashi zarur. Oiladagi ijobiy muhit o'quvchining ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

O'qituvchilar ham o'quvchilarning psixologik holatini kuzatib borishi va ularga nisbatan e'tiborli bo'lishi kerak. Agar o'quvchida tushkunlik yoki ijtimoiy chekinish belgilarini sezsa, o'qituvchi bu haqda maktab psixologiga ma'lumot berishi lozim.

Umuman olganda, o'quvchilarda depressiv holatlarning yuzaga kelishi turli omillar bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. Bu muammo faqat bitta sabab bilan emas, balki bir nechta omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi.

Shu sababli o'quvchilarning ruhiy salomatligini ta'minlash uchun maktab, oila va jamiyat hamkorlikda faoliyat olib borishi zarur. Sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatish va profilaktik ishlarni kuchaytirish orqali bunday holatlarning oldini olish mumkin.

Natijada o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning ijtimoiy faolligini oshirish hamda kelajakda barkamol shaxs sifatida shakllanishiga erishish mumkin.

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, qadrsiz 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 ojizlikni 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. 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

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. Sulaymonova, S. N. (2021). IBN MISKAVAYH MASHSHOIYYUNLIK YO
2. 'NALISHINING SISTEMALASHTIRUVCHISI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(5), 15-20.
3. Sulaymonova, S. N. (2023). IBN MISKAVAYHNING IJTIMOIIY-FALSAFIY
4. QARASHLARIDA JAMOAVIY HAMJIHATLIK VA O'ZARO MUHABBAT
5. MASALASI. *International scientific journal of Biruni*, 2(2), 203-208.

6. Sulaymonova, S. N. (2022). IBN MISKAVAYHNING “TARTIBUS-SAODAT” VA “MANAZILULULUM” ASARI HAQIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(12), 684-688.
7. Sulaymonova, S. N. (2021). IBN MISKAVAYH AXLOQIY QARASHLARIDA
8. INSON KAMOLOTI MASALASINING QO ‘YILISHI. *Oriental renaissance:*
9. *Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(8), 919-925.
10. 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.
11. Yamanova, Z. R. (2023). SHAXS PSIXOLOGIYASI. *Oriental renaissance:*
12. *Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(1-2), 469-475.