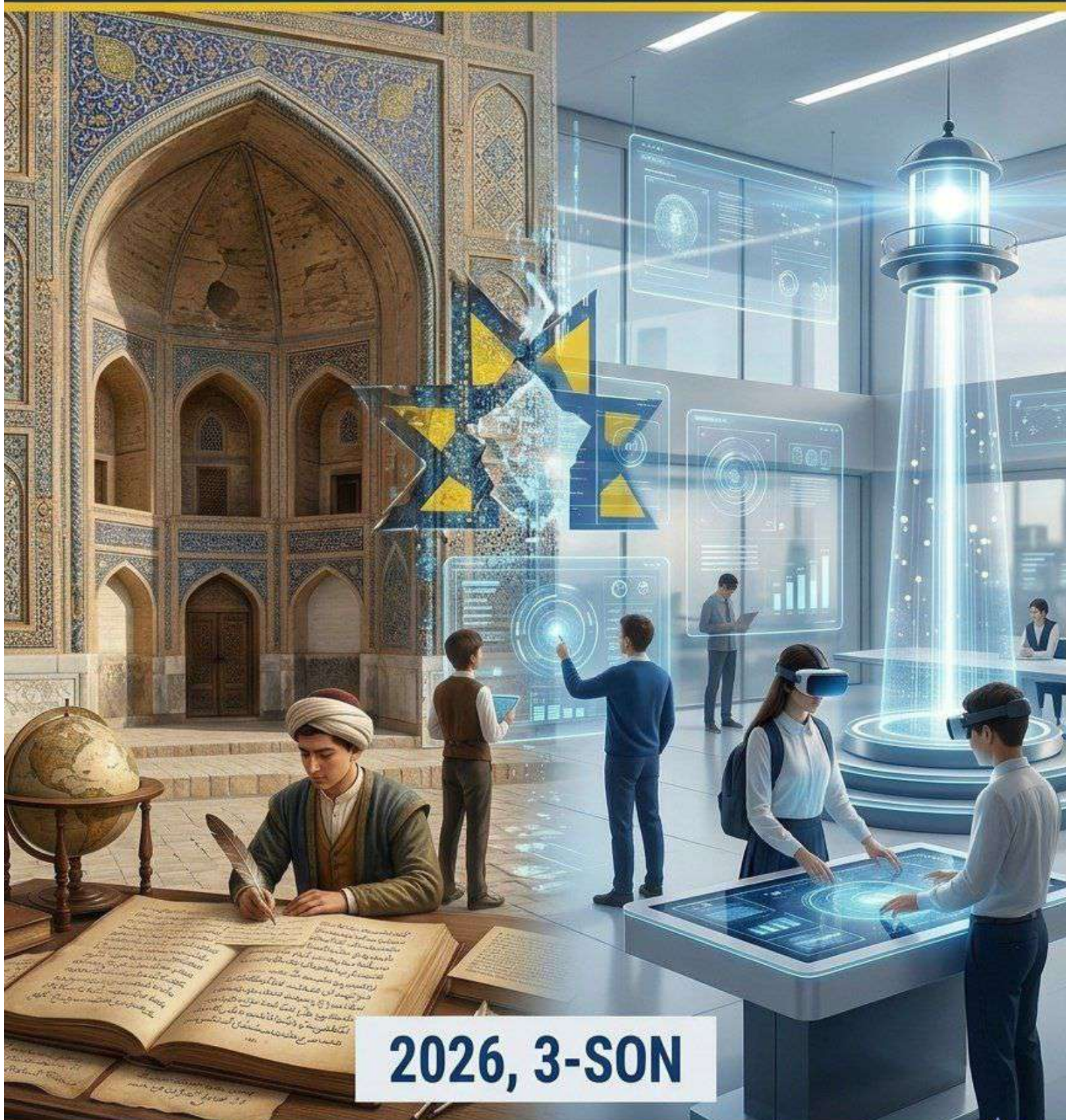




TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

RESPUBLIKA OAK JURNALI



2026, 3-SON

ISSN 2181-4201

<https://etjournal.buxdpi.uz>



**BUXORO DAVLAT
PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

**BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 3

BUXORO – 2026

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA STRESS VA DEPRESSIYA HOLATLARINI OLDINI OLIISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Baxshullayeva Nilufar Olim qizi,
Buxoro davlat pedagogika insitituti
1-bosqich magistiranti

nilufarbaxshullayeva46@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy ta’lim yuklamalari sharoitida maktab o‘quvchilarida yuzaga kelayotgan stress va depressiya holatlarining kelib chiqish sabablari tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida o‘smirlik davri ruhiy qiyinchiliklarining nazariy asoslari Sharq, G‘arb va mahalliy psixologiya maktablari vakillarining qarashlari asosida tizimlashtirildi. Tahlillar natijasida o‘quvchilarda tushkunlikni keltirib chiqaruvchi oilaviy-iqtisodiy muammolar, hissiy izolyatsiya, e’tiborsizlik, zo‘ravonlik hamda gormonal o‘zgarishlar kabi destruktiv omillar guruhlandi. Maqola xulosalari maktab muhitida o‘quvchilarning psixologik salomatligini muhofaza qilish va tushkunlik holatlarining oldini olish bo‘yicha profilaktika ishlarini tashkil etishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: maktab o‘quvchisi, o‘smirlik davri, akademik stress, depressiv holatlar, destruktiv omillar, kattalik hissi, hissiy izolyatsiya, pedagogik-psixologik profilaktika.

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS FOR PREVENTING STRESS AND DEPRESSION IN SCHOOL STUDENTS

Bakhshullayeva Nilufar Olim qizi,
Bukhara State Pedagogical Institute
1st-year Master’s Student

nilufarbaxshullayeva46@gmail.com

Abstract. This article analyzes the causes of stress and depression occurring in school students under the conditions of modern academic workloads. Within the scope of the study, the theoretical foundations of psychological difficulties in adolescence were systematized based on the perspectives of Eastern, Western, and local schools of psychology. As a result of the analysis, destructive factors causing depression in students, such as family and economic problems, emotional isolation, neglect, violence, and hormonal changes, were categorized. The conclusions of the article serve to organize preventive work to protect the psychological health of students and prevent depressive states in the school environment.

Keywords: school student, adolescence, academic stress, depressive states, destructive factors, sense of adulthood, emotional isolation, pedagogical-psychological prevention.

ПЕДАГОГО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВЫХ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ

Бахиуллаева Нилуфар Олим кизи,
Бухарский государственный педагогический институт
Магистрант 1-го курса

nilufarbaxshullayeva46@gmail.com

Аннотация. В данной статье проанализированы причины возникновения стрессовых и депрессивных состояний у школьников в условиях современных учебных нагрузок. В рамках исследования на основе взглядов представителей восточных, западных и отечественных психологических школ систематизированы теоретические основы психологических трудностей подросткового возраста. В результате

provedennogo analiza byli sgruppированы такие деструктивные факторы, вызывающие депрессию у учащихся, как семейно-экономические проблемы, эмоциональная изоляция, пренебрежение, насилие и гормональные изменения. Выводы статьи служат организации профилактической работы по охране психологического здоровья учащихся и предупреждению депрессивных состояний в школьной среде.

Ключевые слова: школьник, подростковый период, академический стресс, депрессивные состояния, деструктивные факторы, чувство взрослости, эмоциональная изоляция, педагогико-психологическая профилактика.

Bugungi kunda insoniyat jamiyatining jadal rivojlanishi, axborot oqimining keskin ortishi va ta’lim tizimiga qo’yilayotgan yuqori talablar o’sib kelayotgan yosh avlod psixologik salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda. Xususan, maktab o’quvchilarida kuzatilayotgan stress va depressiya holatlari pedagogika hamda psixologiya fanlarining dolzarb tadqiqot ob’ektiga aylanib bormoqda. Jahon sog’liqni saqlash tashkilotining 2023-yildagi ma’lumotlariga ko’ra, 10-19 yoshdagi o’smirlarning 15 foizi turli xil psixologik buzilishlardan aziyat chekmoqda, ularning salmoqli qismini aynan stress va depressiv holatlar tashkil etadi. Mazkur ko’rsatkich so’nggi o’n yil ichida sezilarli darajada oshganligi mutaxassislar orasida katta tashvish uyg’otmoqda.

Mazkur xavotirli ko’rsatkichlar maktab o’quvchilarida yuzaga kelayotgan ruhiy zo’riqlashlarni shunchaki o’tkinchi holat deb baholashga yo’l qo’ymaydi. Ushbu muammolarni chuqur anglash, ularning asl ildizini topish va bolalarga to’g’ri yordam bera olish uchun pedagogika hamda psixologiya fanining fundamental asoslariga murojaat qilish lozim. Zero, o’smirlik davridagi ruhiy o’zgarishlar, ichki siqilishlar va dunyoqarashning shakllanish tabiati dunyo hamda yurtimiz olimlari tomonidan uzoq yillar davomida atroflicha o’rganib kelingan. Bugungi kunda o’quvchilarda kuzatilayotgan ruhiy qiyinchiliklarning sabablarini ilmiy jihatdan tahlil qilish uchun Sharq, G’arb va zamonaviy o’zbek psixologiya maktabi vakillarining qarashlarini ko’rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Pedagogik va psixologik tadqiqotlarda o’smirlik davri qiyinchiliklari hamda o’quvchilarda stress va tushkunlik holatining kelib chiqishi masalasi har bir olimning asarlarida o’ziga xos tarzda va chuqur tahlil qilingan.

G’arbiy Yevropa psixologiyasida Jan Piaje o’smirlik davrini bolaning dunyoni tushunish va fikrlash qobiliyati butunlay o’zgaradigan eng yuqori bosqich deb hisoblaydi. Uning fikricha, aynan shu yoshda bolalarda mavhum narsalar haqida o’ylash, kelajakni rejalashtirish va hayotdagi adolat, sevgi kabi tushunchalar ustida chuqur mulohaza yuritish qobiliyati paydo bo’ladi. Biroq bolaning fikrlash doirasi va tasavvuri qanchalik kengaymasin, uning hayotiy tajribasi hali juda kam bo’ladi. O’smir hayotning murakkab muammolariga duch kelganda, o’z bilimi va kuchi yetmasligini his qiladi. Buning oqibatida uning ichida qattiq xavotir, o’ziga ishonchsizlik va kuchli stress holati yuzaga keladi. Piaje tahliliga ko’ra, o’smir o’z fikrlarini mutloq to’g’ri deb bilishi va atrofida gilar ham faqat u haqida o’ylayapti deb tasavvur qilishi ham undagi ruhiy siqilishni yanada kuchaytiradi.

Bu jarayonda tashqi omillar ta’sirini o’rgangan Lev Vigotskiy o’smirlik davridagi qiyinchiliklarni bolaning ichki dunyosi bilan uning atrofida gilar ijtimoiy muhit o’rtasida gilar to’qnashuv deb tushuntiradi. Uning fikricha, bu davrdagi inqiroz shunchaki tananing ulg’ayishi emas, balki bolaning hayotida gilar tub burilishdir. Bu yoshda bolada "kattalik hissi", ya’ni o’zini mustaqil shaxs edeb bilish va kattalardek huquqlarga ega bo’lish istagi juda kuchayadi. O’smir o’z qarorlarini o’zi qabul qilishni va do’stlari bilan ko’proq vaqt

o'tkazishni xohlaydi. Ammo maktabdagi o'qituvchilar yoki uydagi ota-onalar unga hali ham yosh boladek munosabatda bo'lishni davom ettirsalar, uning erkinligini cheklasalar, o'rtada jiddiy kelishmovchilik kelib chiqadi. Vigotskiy o'smirning yangi istaklari bilan atrofmuhitning bunga yo'l qo'ymasligi o'rtasidagi ziddiyatni o'quvchilardagi asabiylashish va tushkunlikning bosh sababi deb ko'rsatadi.

Shaxsiyatning shakllanishi nuqtai nazaridan, Erik Erikson o'smirlik davrini inson hayotidagi eng muhim va og'ir o'tish pallasi deb belgilaydi. Olimning ta'kidlashicha, o'smir yoshidagi bolaning oldida eng asosiy vazifa turadi: u "Men kimman?", "Mening hayotdagi o'rnim qanday?" va "Kelajakda kim bo'laman?" degan savollarga javob topishi kerak. Bu davrda bola o'zining qiziqishlarini, maqsadlarini va kimga o'xshashni xohlashini sinab ko'radi. Agar ota-ona va maktab unga bu borada to'g'ri yo'l ko'rsatmasa yoki bolaga haddan tashqari ko'p bosim o'tkazilsa, o'smir o'z maqsadlarini belgilashda adashib qoladi. O'z yo'lini va o'rnini topa olmagan bola o'ziga ishonmay qo'yadi, kelajakdan qo'rqadi. Natijada unda uzoq muddatli tushkunlik, hayotga nisbatan loqaydlik va atrofdagi hamma narsadan siqilish belgilari namoyon bo'ladi.

Sharq falsafiy va tibbiy an'alarida esa Abu Ali ibn Sino o'zining ilmiy asarlarida balog'at yoshidagi bolalarning ruhiy o'zgarishlarini ularning jismoniy rivojlanishi va organizmdagi biologik jarayonlar bilan uzviy bog'liqlikda tahlil qilgan. Ibn Sino fikricha, o'smirlik davrida inson tanasida qon va ichki energiya juda tez harakat qiladi, bu esa bolaning kayfiyatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli o'smirlarda to'satdan qizishuvchanlik, sabrsizlik, tajovuzkorlik yoki tezda ruhiy charchoq va xafalik paydo bo'lishi tabiiydir. Buyuk olim bu holatlarning oldini olish va bolaning asab tizimini tinchlantirish uchun faqat gap bilan tarbiya berish yetarli emasligini aytgan. U o'smirni muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirish, uning tabiatiga mos to'g'ri ovqatlanishni yo'lga qo'yish, go'zal musiqa tinglatish hamda eng muhimi bolani o'zi qiziqqan foydali hunar yoki ilm bilan band qilish orqali uning ruhiyatini muvozanatda saqlash kerakligini ilmiy asoslagan.

Zamonaviy milliy psixologiyada Ergash G'oziyev o'z tadqiqotlarida o'smirlik davridagi qiyinchiliklarni o'zbek oilalarining o'ziga xos hayoti va muhiti misolida chuqur o'rgangan. Uning tahlillariga ko'ra, bizning muhitda o'smir yoshiga yetgan bolaga birdaniga juda katta oilaviy va ijtimoiy mas'uliyatlar yuklanadi (masalan, ro'zg'or ishlariga qarash, ota-onasiga ko'maklashish, ukalarini nazorat qilish). O'smir bir tomondan o'zining ulg'ayganini va mustaqil ekanini ko'rsatishga intiladi. Ikkinchi tomondan esa, u moddiy va iqtisodiy jihatdan hali ham butunlay ota-onasiga qaram bo'ladi. O'smirning erkin bo'lishga intilishi bilan oiladagi qat'iy tartib-qoidalar va ota-onaning doimiy nazorati to'qnash kelganda, maktab o'quvchilarida ichki norozilik, kuchli siqilish va ruhiy charchoq yuzaga keladi.

Muloqot tizimidagi inqirozlarni tahlil qilgan Professor G'ayrat Shoumarov o'z ishlarida o'smirlardagi tushkunlik va stress holatlarini bevosita maktab va oiladagi muloqotning buzilishi bilan bog'laydi. Olimning ko'rsatishicha, ota-onaning bolaga nisbatan haddan tashqari qattiqqo'llik qilishi yoki aksincha, uni haddan tashqari ko'p g'amxo'rlik bilan o'rab olib, har bir qadamini nazorat qilishi bolaning shaxsiyatini bo'g'ib qo'yadi. Bunday muhitda o'smir o'z fikrini ochiq ayta olmaydi va hamma dardini ichiga yuta boshlaydi. Natijada bolada tashqaridan sezilmaydigan, ammo ich-ichidan yemiradigan depressiya shakllanadi. Bu ruhiy holat o'quvchining maktabda o'zini noqulay his qilishiga, tengdoshlari bilan kelisha olmay qolishiga va darslarni o'zlashtirishining keskin pasayib ketishiga sabab bo'ladi.

Olimlarning ushbu ilmiy qarashlari bugungi kunda o'smirlar hayotida bevosita kuzatilayotgan bir qator salbiy omillar bilan hamohangdir. Xususan, oiladagi iqtisodiy

muammolar va moliyaviy qiyinchiliklar o'smirlarning ruhiyatiga keskin ta'sir qiladi. Mablag' yetishmasligi tufayli ota-onalarning hissiy bosimi yoki o'quvchilar o'z tengdoshlaridan ortda qolish hissini boshdan kechirishlari mumkin. Bu holat ularning o'z qadr-qimmatini pasaytiradi va tushkunlikka olib keladi. Bunga qo'shimcha ravishda, ota-onalar tomonidan e'tibor yetishmasligi, e'tiborsizlik va hissiy izolyatsiya ham o'smirlarning o'zini yakkalangan va oila a'zolariga befarq his qilishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, zamonaviy hayotning shiddati tufayli ota-onalarning ish bilan bandligi bolalarning ruhiy ehtiyojlarini qondirishga to'sqinlik qilishi mumkin va bu holat ularni depressiyaga moyil qiladi. Vaziyatni yanada og'irlashtiruvchi omillardan biri oilada hissiy yoki jismoniy zo'ravonlik hisoblanadi. Oilada hissiy yoki jismoniy zo'ravonlikka uchragan o'smirlar depressiyaga ko'proq moyil bo'lishadi, chunki oila ichidagi bunday zo'ravonlik ularda qo'rquv, o'zini past baholash va stressni yanada kuchaytiradi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, bugungi kunda maktab o'quvchilarida stress va depressiya holatlarining ko'payishi shunchaki o'tkinchi yosh inqirozi emas, balki zamon shiddati va ijtimoiy muhit bosimining jiddiy oqibatidir. G'arb va Sharq mutafakkirlari, shuningdek, yurtimiz olimlarining ilmiy merosi o'smirlik davridagi ichki kechinmalar naqadar nozik va murakkab ekanini yaqqol ko'rsatib beradi. Bolaning o'z ligini anglash, jamiyatda o'z o'rnini topish va mustaqil bo'lishga bo'lgan intilishi ko'pincha uydagi e'tiborsizlik, iqtisodiy qiyinchiliklar, maktabdagi akademik yuklama va atrof-muhitning tushunmasligi kabi to'siqlarga duch kelmoqda. Bu to'qnashuvlar esa o'smirning ruhan toliqishiga va yashirin tushkunlikka tushib qolishiga sabab bo'ladi. Muammoning tub yechimi bolani qattiq nazorat qilish yoki unga jazo choralari qo'llashda emas, balki oila va maktab hamkorligida uning shaxsini tushunishga, hissiy ehtiyojlarini tinglashga qaratilgan iliq muhitni yaratishdadir. O'quvchilarni jismoniy faollik, san'at va foydali ilm bilan to'g'ri band qilish, ularda qiyinchiliklarga qarshi tura olish qobiliyatini tarbiyalashgina o'sib kelayotgan yosh avlodni ruhiy zo'riqlashlardan asrash va ularning sog'lom shaxs bo'lib ulg'ayishini ta'minlashning eng samarali yo'lidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Пиаже, Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже ; пер. с франц. В. А. Лукова. – Москва : Педагогика-Пресс, 1994. – 528 с.
2. Выготский, Л. С. Педология подростка : избр. главы / Л. С. Выготский // Собрание сочинений : в 6 т. / гл. ред. А. В. Запорожец. – Москва : Педагогика, 1984. – Т. 4 : Детская психология. – С. 5–242.
3. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис : пер. с англ. / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с.
4. Абу Али ибн Сино. Канон врачебной науки : в 5 т. / Абу Али ибн Сино. – Ташкент : Фан, 1981. – Т. 1. – 550 с.
5. G'oziyev, E. E. Psixologiya (ontogenez psixologiyasi) : darslik / E. E. G'oziyev. – Toshkent : Noshir, 2010. – 360 b.
6. Шоумаров, Г. Б. Оила психологияси: академик лицей ва касб-хунар коллежлари учун ўқув қўлланма / Г. Б. Шоумаров ; Халқ таълими вазирлиги. – Тошкент : Шарқ, 2008. – 296 б.
7. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Mental health of adolescents: Fact sheet [Elektron resurs] / World Health Organization. – 2023.

8. Каракулова, У. А. Мактаб ўқувчиларида стресс ва депрессия ҳолатларининг психологик хусусиятлари / У. А. Каракулова // Психология : илмий журнал. – Бухоро, 2022. – № 3. – Б. 45–51.

RIVOJLANTIRISH OMILLARI <i>Berdiyeva Umida G'oyibberdiyevna</i>	
VIRTUAL MASHHURLIK SINDIROMI VA OILAVIY ROLLARNING DEVALVATSIYASI <i>Axmedova Surayyo Sunnat qizi</i>	94
O'SMIRLARDA KASBIY IDENTIFIKATSIYA VA KASB TANLASH MOTIVATSIYASI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIKNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Xudoyberdiyeva Yulduz Sharif qizi, Ilmiy rahbar: Ostonov Jasur Shopurjonovich</i>	99
YUQORI SINIF CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANIDA AMALIY MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI <i>Nurulloev Laziz Latipovich</i>	108
BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING LINGVISTIK KOMPETENTLIGI: TUSHUNCHA, TARKIBIY KOMPONENTLAR VA MEZONLAR <i>Kamolova Mashhura Otabek qizi</i>	116
YOSHLARNI GLOBALLASHUV DAVRIDA AXBOROT TAHDIDLARIDAN HIMOYALASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Raximova Aziza Kamolovna, Ilmiy rahbar: Ostonov Jasur Shopurjonovich,</i>	122
GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH <i>Saidova Mahbuba Ayubovna</i>	131
MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESS VA DEPRESSIYA HOLATLARINI OLDINI OLISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI <i>Baxshullayeva Nilufar Olim qiz</i>	139
НАЧИМОСТЬ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИИ СОЗДАНИЯ ТЕКСТА У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ <i>Хаитова Нодира Бафоевна</i>	144
“INSON –GENERATIV SUN'IIY INTELLEKT” TIZIMIDAGI MULOQOTNING LINGVISTIK VA KOGNITIV XUSUSIYATLARI (RUS TILIDAGI KO'RSATMALARGA ASOSLANGAN) <i>Atamurodova Sitara Jalilovna</i>	153
BOSHLANG'ICH MATEMATIKA TA'LIMIDA ARIFMETIK AMALLARNI O'QITISHDA METOLOGIK MUAMMOLAR VA TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI <i>Ikromova Sevinch Elniyoz qizi</i>	161
JADID MAKTABLARINING PEDAGOGIK KONSEPSIYASIDAN FOYDALANISH MEKANIZMLARNI TAKOMILLASHTIRISHNING SHAKL, METOD VA TEXNOLOGIYALARI <i>Shamsullayeva Ruxsatoy Sunnatullayevna</i>	167
CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM YO'NALISHI TALABALARIDA VATANGA SADOQAT TUYG'USINI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA XALQARO TAJRIBALAR <i>Boboyev A'lonirzo To'lamirzayevich</i>	174
BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARINI TAYYORLASHDA TANQIDIY FIKRLASH ASOSIDA O'QUVCHILARNING META-PREDMET KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI <i>Norkulova Dilorom Oybekovna</i>	181
Filologiya fanlari	
BUXOROLIK SHOIRALAR IJODIDA DENDRAR OBRAZLARINING BADIY-ESTETIK TALQINLARI <i>Rustamova Gavhar Bahron qizi</i>	191