

YOSHLAR ORASIDA DEPRESSIV HOLATLARNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Muratbayeva Palzada Isaq qizi

*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti, San'atshunoslik fakulteti,
Psixologiya yo'nalishi*

Annotatsiya: *Bu maqolada yoshlar orasida uchraydigan depressiv holatlarning asosiy psixologik omillari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Depressiv holatlar bugungi kunda yoshlar ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatayotgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Maqolada depressiv holatlarning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik, ijtimoiy va oilaviy omillar, shuningdek, stress, xavotir, o'zini o'zi baholash darajasi, emotsional intellekt va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning o'rni yoritilgan. Bundan tashqari, depressiv holatlarning oldini olish, yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va psixologik profilaktika choralari takomillashtirish bo'yicha ilmiy tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *depressiv holatlar, yoshlar, ruhiy salomatlik, psixologik omillar, stress, xavotir, o'zini o'zi baholash, emotsional intellekt, psixologik farovonlik, profilaktika.*

KIRISH

So'nggi yillarda yoshlar orasida ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar, xususan, depressiv holatlar tobora dolzarb masalaga aylanmoqda. Zamonaviy jamiyatda ta'lim jarayonidagi yuqori talablar, kasbiy faoliyatni tanlash bilan bog'liq mas'uliyat, oilaviy muammolar, iqtisodiy qiyinchiliklar, tengdoshlar bilan munosabatlar va raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi yoshlarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Mazkur omillar ayrim hollarda uzoq davom etuvchi tushkun kayfiyat, umidsizlik, motivatsiyaning pasayishi va ruhiy zo'riqishlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Yoshlik davri shaxsning jismoniy, intellektual va psixologik rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda insonning hayotiy maqsadlari, kasbiy yo'nalishi, qadriyatlari va ijtimoiy mavqei shakllanadi. Shu sababli mazkur davrda yuzaga keladigan psixologik muammolar shaxsning keyingi hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Depressiv holatlar oddiy xafalik yoki vaqtinchalik kayfiyatning tushishi bilan cheklanmaydi. Ular uzoq davom etuvchi tushkunlik, qiziqishning yo'qolishi, charchoq, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, kelajakka nisbatan umidsizlik va kundalik faoliyatning izdan chiqishi bilan namoyon bo'lishi mumkin. Ushbu holatlar o'z vaqtida aniqlanmasa va zarur psixologik yordam ko'rsatilmasa, yoshlarning o'qishi, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologiya fanida depressiv holatlarning rivojlanishiga biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri sabab bo'lishi ta'kidlanadi. Ayniqsa, stressga

bardoshlilikning pastligi, salbiy fikrlash uslubi, o'zini o'zi past baholash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi depressiv holatlarning rivojlanish xavfini oshiradi.

Mazkur maqolaning maqsadi yoshlar orasida depressiv holatlarning psixologik omillarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning shaxs rivojlanishiga ta'sirini yoritish hamda profilaktika va psixologik yordamning samarali usullarini ko'rsatishdan iborat.

Asosiy qism

Depressiv holatlar yoshlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi eng muhim psixologik muammolardan biridir. Ular shaxsning hissiy holati, fikrlash jarayoni, xulq-atvori va ijtimoiy faolligida sezilarli o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Depressiv holatdagi yoshlarda doimiy tushkun kayfiyat, qiziqishning yo'qolishi, charchoq, uyqu va ishtahaning buzilishi, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin.

Depressiv holatlarning shakllanishida stress muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. O'quv yuklamasining ortishi, imtihonlar, kasb tanlash bilan bog'liq xavotirlar, oiladagi nizolar yoki tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar uzoq davom etgan stressni yuzaga keltirishi mumkin. Surunkali stress esa emotsional zo'riqishni kuchaytirib, depressiv holatlar rivojlanishiga zamin yaratadi.

O'zini o'zi baholash darajasi ham depressiv holatlarning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. O'zini past baholaydigan yoshlar muvaffaqiyatsizliklarni o'z shaxsiga bog'lab talqin qiladi, o'z imkoniyatlariga ishonmaydi va kelajakka nisbatan pessimistik munosabatni shakllantiradi. Adekvat o'zini o'zi baholash esa psixologik barqarorlikni ta'minlaydi va stressli vaziyatlarni samarali yengishga yordam beradi.

Oilaviy muhit yoshlarning ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Ota-onalar tomonidan mehr-muhabbat va qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, oiladagi nizolar, ajrim yoki zo'ravonlik yoshlarning emotsional holatini izdan chiqarishi mumkin. Sog'lom oilaviy muhit esa yoshlarda xavfsizlik hissini, o'ziga bo'lgan ishonchni va psixologik farovonlikni mustahkamlaydi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ham depressiv holatlar xavfini oshiradi. Do'stlar, oila va pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi mavjud bo'lgan yoshlar qiyinchiliklarni yengishda o'zlarini yolg'iz his qilmaydilar. Aksincha, yolg'izlik va ijtimoiy ajralish hissi ruhiy tushkunlikni kuchaytirishi mumkin.

Zamonaviy axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish ham depressiv holatlar bilan bog'liq omillardan biri sifatida ko'rilmoqda. Virtual makonda boshqalar bilan doimiy taqqoslanish, salbiy izohlar, kiberbullning va internet qaramligi yoshlarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli media savodxonlikni rivojlantirish va internetdan me'yorida foydalanish muhimdir.

Emotsional intellektning rivojlanganligi depressiv holatlarning oldini olishda muhim himoya omili hisoblanadi. O'z his-tuyg'ularini anglay oladigan va ularni boshqarishni biladigan yoshlar qiyin vaziyatlarga nisbatan bardoshliroq bo'ladilar.

Emotsional intellektning pastligi esa salbiy hissiyotlarning uzoq davom etishiga sabab bo'lishi mumkin.

Psixologik profilaktika ishlari yoshlar orasida depressiv holatlarning kamayishida muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, stressni boshqarish bo'yicha treninglar, emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari va individual psixologik maslahatlar tashkil etish samarali natijalar beradi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu va ijtimoiy faollik ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Yoshlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilishda ota-onalar, pedagoglar, psixologlar va sog'liqni saqlash mutaxassislarining hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. Depressiv belgilarni erta aniqlash va o'z vaqtida mutaxassisga murojaat qilish salbiy oqibatlarining oldini olishga yordam beradi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida depressiv holatlarning yuzaga kelishida psixologik, oilaviy va ijtimoiy omillar muhim o'rin tutadi. Stress, xavotir, o'zini o'zi past baholash, emotsional intellektning yetarli darajada rivojlanmaganligi, oiladagi nosog'lom muhit va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi depressiv holatlar rivojlanish xavfini oshiruvchi asosiy omillar hisoblanadi.

Shu sababli yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlash maqsadida psixologik profilaktika ishlarini kengaytirish, ta'lim muassasalarida psixologik xizmat sifatini oshirish, ota-onalar va pedagoglarning psixologik bilimlarini rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida depressiv holatlarning psixologik omillarini chuqur o'rganish va ularning oldini olishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish sog'lom, faol va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim shartlaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev, E. G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
2. Xaydarov, F. I., Xalilova, N. I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2010.
3. Beck's Depression: Causes and Treatment. Aaron T. Beck. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2006.
4. Abnormal Psychology. James N. Butcher, Jill M. Hooley, Susan Mineka. Pearson Education, 2021.