

ZAMONAVIY YOSHALAR ORASIDA DEPRESSIV HOLATLARNING KELIB CHIQISH SABABLARI.

Nosirova Nilufarxon O'lmasovna

Farg'ona viloyati Dang'ara tumani

17-umumiy o'rta ta'lim maktabi amalyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy yoshlar orasida depressiv holatlarning kelib chiqish sabablari psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Depressiya rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar sifatida oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar, o'qishdagi bosim, shaxsiy o'zini baholash darajasi hamda raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, yoshlar orasida depressiv holatlarning erta belgilari, ularning emotsional va xulq-atvor o'zgarishlari ham yoritiladi. Maqolada psixologik profilaktika va maktab psixologining ushbu muammoni kamaytirishdagi o'rni haqida ham fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: Depressiya, o'smirlik davri, psixologik holat, stress, xavotir, ijtimoiy tarmoqlar, oilaviy muhit, emotsional zo'riqish, psixologik muammolar, ruhiy salomatlik.

Bugungi kunda zamonaviy jamiyatda yoshlar orasida depressiv holatlar tobora ko'payib borayotgan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Depressiya insonning emotsional holati, fikrlash jarayoni va xulq-atvoriga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning hayot sifatini sezilarli darajada pasaytiradi. Ayniqsa, o'smirlik va yoshlik davri shaxs psixologik rivojlanishining eng murakkab va sezgir bosqichi bo'lib, bu davrda tashqi muhit ta'siriga nisbatan barqarorlik hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli, turli ijtimoiy, oilaviy va shaxsiy omillar yoshlar ruhiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Depressiya — bu uzoq davom etuvchi tushkun kayfiyat, hayotga qiziqishning pasayishi, o'zini qadrsiz his qilish, kuchsizlik va emotsional beqarorlik bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Oddiy kayfiyat o'zgarishidan farqli ravishda, depressiya insonning kundalik faoliyatiga, o'qishiga, muloqotiga va hatto jismoniy

holatiga ham ta'sir qiladi. Bunday holatda shaxsda fikrlash sekinlashadi, motivatsiya pasayadi, kelajakka nisbatan ishonchsizlik paydo bo'ladi hamda ijtimoiy faollik kamayadi.

Zamonaviy yoshlar orasida depressiv holatlarning kelib chiqishiga bir qator omillar sabab bo'ladi. Avvalo, oilaviy muhit eng muhim omillardan biridir. Oilada doimiy nizolar, ota-onalar o'rtasidagi kelishmovchiliklar, bolaga nisbatan befarqlik yoki aksincha haddan tashqari qattiq nazorat yoshlarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday muhitda o'sgan bolalarda ko'pincha o'zini yolg'iz his qilish, tushunilmaganlik va qadrsizlik hissi shakllanadi. Natijada bu holatlar asta-sekin depressiv kayfiyatga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, ijtimoiy muhit va tengdoshlar bilan munosabatlar ham muhim ahamiyatga ega. Yoshlar o'z tengdoshlari orasida qabul qilinishi, hurmat qilinishi va ijtimoiy guruhga mansubligini his qilishi juda muhimdir. Agar bola doimiy ravishda kamsitilsa, rad etilsa yoki boshqalar bilan solishtirilsa, unda o'ziga ishonch pasayadi va ichki ruhiy bosim ortadi. Bu esa depressiv holatlarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Ayniqsa, maktab muhitida do'stlar bilan munosabatlar, o'qituvchilarning munosabati va jamoaviy muhit yoshlar psixologiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ta'lim jarayoni va kelajak haqidagi bosim ham depressiyaning muhim sabablaridan biridir. Bugungi kunda o'quvchilardan yuqori natijalar, mukammal baholar va muvaffaqiyat talab qilinadi. Imtihonlar, reyting tizimi va kelajak kasbini tanlashdagi noaniqliklar yoshlar uchun katta stress manbai bo'lib xizmat qiladi. Doimiy ravishda "muvaffaqiyatga erishish kerak" degan bosim ostida yashash psixologik charchoqni kuchaytiradi va asta-sekin tushkunlik holatiga olib keladi.

Zamonaviy davrda raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri ham depressiv holatlarning ortishida muhim rol o'ynamoqda. Yoshlar ko'p vaqtini internet va ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazib, boshqalarning ideal hayoti bilan o'z hayotini solishtiradi. Natijada o'z hayotidan qoniqmaslik, o'zini past baholash va ruhiy tushkunlik paydo bo'ladi. Bundan tashqari, internetdagi salbiy axborotlar, kiberbulling va ortiqcha axborot oqimi ham psixologik zo'riqishni kuchaytiradi.

Depressiv holatlar odatda bir qator belgilar orqali namoyon bo‘ladi. Ular orasida doimiy tushkun kayfiyat, qiziqishlarning yo‘qolishi, uyqu buzilishi, tez charchash, befarqlik, ijtimoiy faollikning kamayishi va o‘ziga nisbatan salbiy fikrlar kabi holatlar kuzatiladi. Ushbu belgilar erta aniqlansa, psixologik yordam samarali bo‘lishi mumkin.

Depressiv holatlarning oldini olish va kamaytirishda psixologik yordam katta ahamiyatga ega. Maktab psixologi o‘quvchilar bilan individual suhbatlar o‘tkazishi, guruh treninglari tashkil etishi va stressni boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlar olib borishi lozim. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlik qilish, oilada ijobiy psixologik muhit yaratish va yoshlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishini ta’minlash ham muhim hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy yoshlar orasida depressiv holatlarning kelib chiqishi murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u oilaviy, ijtimoiy, ta’limiy va raqamli muhit bilan bevosita bog‘liqdir. Ushbu muammoni kamaytirish uchun maktab, oila va psixolog hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish va yoshlarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Davletshin M.G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
3. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2018.
4. Zimbardo F. Psixologiya va hayot. – Toshkent, 2019.
5. Lazarus R. Stress, Appraisal and Coping. – New York, 1984.
6. Beck A.T. Depression: Causes and Treatment. – Philadelphia, 2008.
7. WHO (World Health Organization). Mental Health and Adolescents Report. – 2023.
8. Nisbett R. The Geography of Thought. – New York, 2003.
9. Goleman D. Emotional Health and Human Behavior. – New York, 2017.
10. Psixologiya va ruhiy salomatlik bo‘yicha zamonaviy ilmiy maqolalar to‘plami. – Toshkent, 2024.