O‘SMIRLAR ORASIDA DEPRESSIYANING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA PROFILAKTIKASI

Pardayeva Marxabo Egamberdiyevna

Piskent tumani 28-sonli ayrim fanlar chuqur o‘qitiladigan sinflari mavjud umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlar orasida depressiyaning psixologik xususiyatlari hamda uning oldini olish usullari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. O‘smirlik davrida depressiv holatlarning yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi asosiy omillar sifatida biologik o‘zgarishlar, ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar va ta’lim jarayonidagi psixologik bosimlar ko‘rib chiqiladi. Maqolada depressiyaning emotsional, xulq-atvoriy va kognitiv belgilarini aniqlash, shuningdek, uning o‘smir shaxsiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri yoritilgan. Bundan tashqari, depressiv holatlarning oldini olishda psixologik qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish, ijobiy fikrlashni shakllantirish hamda ota-ona va pedagoglar hamkorligining ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, depressiya, psixologik holat, emotsional beqarorlik, stress, ruhiy salomatlik, profilaktika, ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash, ijobiy fikrlash, pedagogik yondashuv.

Kirish

O‘smirlik davri inson hayotining eng murakkab va o‘zgaruvchan bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar jadal kechadi, natijada emotsional barqarorlikka bo‘lgan ehtiyoj yanada ortadi. Aynan shu bosqichda o‘smirlar turli ichki va tashqi

ta’sirlarga nisbatan sezgir bo‘lib, ruhiy holatning beqarorlashuvi, stress va depressiv holatlar paydo bo‘lishi ehtimoli yuqori bo‘ladi. Depressiya – bu insonning ruhiy holatida uzoq davom etuvchi tushkunlik, qiziqishning pasayishi, o‘ziga ishonchsizlik va hayotiy faoliyatga nisbatan befarqlik bilan namoyon bo‘ladigan psixologik holatdir. O‘smirlar orasida depressiya ko‘pincha o‘z vaqtida aniqlanmasligi va e’tibordan chetda qolishi sababli, uning oqibatlari yanada chuqurlashishi mumkin. O‘smirlik davrida depressiyaning yuzaga kelishiga bir qator omillar ta’sir ko‘rsatadi. Bular orasida oilaviy muhitdagi nizolar, ota-ona tomonidan yetarli e’tibor va qo‘llab-quvvatlashning yo‘qligi, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, ijtimoiy bosim, o‘quv yuklamasining ortishi hamda o‘z-o‘zini anglash jarayonidagi murakkabliklar muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, zamonaviy raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlarning ham o‘smir psixologiyasiga ta’siri sezilarli darajada oshib bormoqda. Depressiv holatlar o‘smirlarning o‘qish samaradorligiga, ijtimoiy faolligiga va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ular o‘zini yolg‘iz his qilishi, atrofdagilardan uzoqlashishi, qiziqishlarining kamayishi va hayotga nisbatan befarqlik holatlariga duch kelishi mumkin. Shu sababli o‘smirlar ruhiy salomatligini saqlash va depressiyaning oldini olish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi – o‘smirlar orasida depressiyaning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash hamda samarali profilaktika usullarini ilmiy asosda yoritishdan iboratdir. Mazkur mavzuni o‘rganish o‘smirlar ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularning jamiyatga moslashuv jarayonini yaxshilashga xizmat qiladi.

Asosiy qism

O‘smirlar orasida depressiya murakkab psixologik holat bo‘lib, u shaxsning emotsional, kognitiv va xulq-atvor sohalarida sezilarli o‘zgarishlar bilan namoyon bo‘ladi. Bu davrda organizm va psixikada kechadigan o‘zgarishlar o‘smirlarni

ruhiy jihatdan yanada sezgir qilib qo‘yadi, natijada ular turli stress omillariga nisbatan zaiflashadi. Avvalo, o‘smirlarda depressiyaning psixologik xususiyatlarini ko‘rib chiqish muhimdir. Depressiya holatida o‘smirda doimiy tushkun kayfiyat, hayotga qiziqishning pasayishi, o‘zini qadrsiz his qilish va kelajakka nisbatan salbiy qarashlar kuzatiladi. Ular ko‘pincha yolg‘izlikni afzal ko‘radi, ijtimoiy faollikdan chetlashadi va muloqotga kirishishdan qochadi. Kognitiv sohada esa diqqatning susayishi, xotira zaiflashuvi, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar va o‘zini ayblash tendensiyasi namoyon bo‘ladi. Depressiyaning emotsional belgilari orasida tez-tez yig‘lash, asabiylik, ichki bo‘shliq hissi va umidsizlik holatlari kuzatiladi. O‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishda qiynaladi, kichik muammolarni ham juda og‘ir qabul qiladi. Ba’zi hollarda agressivlik yoki befarqlik holatlari ham yuzaga kelishi mumkin. Xulq-atvoriy o‘zgarishlar ham depressiyaning muhim belgilaridan biridir. O‘smirlar o‘qishga bo‘lgan qiziqishini yo‘qotadi, darslarga tayyorgarlik ko‘rmaslik, ijtimoiy tadbirlardan chetlashish, uyqu rejimining buzilishi va ishtahaning o‘zgarishi kabi holatlar kuzatiladi. Bu esa ularning akademik muvaffaqiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Depressiyaning yuzaga kelishiga bir qator sabablar ta’sir qiladi. Oilaviy muhitdagi nizolar, ota-ona bilan yetarli muloqotning yo‘qligi, tengdoshlar orasidagi ijtimoiy bosim, kamsitilish yoki rad etilish holatlari, shuningdek, o‘quv yuklamasining ortishi asosiy omillar hisoblanadi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy taqqoslashlar va virtual muhit ham o‘smir psixologiyasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlarda depressiyaning oldini olish (profilaktika) jarayoni kompleks yondashuvni talab etadi. Birinchidan, oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish muhimdir. Ota-onalar farzandlari bilan ochiq muloqot qilishlari, ularni tinglashlari va qo‘llab-quvvatlashlari zarur. Ikkinchidan, maktabda ijobiy psixologik muhit shakllantirilishi, o‘qituvchilar tomonidan o‘smirlarning individual xususiyatlari inobatga olinishi lozim. Shuningdek, o‘smirlarda psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologlari bilan muntazam suhbatlar, treninglar va psixologik maslahatlar depressiv holatlarni erta aniqlash va

oldini olishga yordam beradi. O‘smirlarni sport, ijodiy to‘garaklar va ijtimoiy faoliyatga jalb etish ham ularning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Yana bir muhim yo‘nalish — ijobiy fikrlashni shakllantirish va stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishdir. Nafas olish mashqlari, relaksatsiya, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va o‘z-o‘zini motivatsiya qilish usullari o‘smirlarda ruhiy barqarorlikni oshiradi. O‘smirlar orasida depressiya keng tarqalgan va jiddiy psixologik muammo hisoblanadi. Uni erta aniqlash va to‘g‘ri profilaktika choralarini amalga oshirish orqali o‘smirlarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishini ta’minlash mumkin.

Xulosa

O‘smirlar orasida depressiya bugungi kunda dolzarb psixologik muammolardan biri bo‘lib, u shaxsning emotsional holati, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘rganishlar shuni ko‘rsatadiki, depressiv holatlar o‘smirlik davrida ko‘proq oilaviy muhitdagi muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, ijtimoiy bosim hamda o‘z-o‘zini anglash jarayonidagi murakkabliklar natijasida yuzaga keladi. Depressiya o‘smirlarning hayotga bo‘lgan qiziqishini pasaytiradi, o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi hamda ularning ijtimoiy faolligini cheklaydi. Shu sababli ushbu holatni erta aniqlash va uning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Maqolada ta’kidlanganidek, depressiyaning oldini olishda oilaviy qo‘llab-quvvatlash, maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish hamda pedagog va psixologlarning hamkorligi muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, o‘smirlarda ijobiy fikrlashni rivojlantirish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va ularni turli ijtimoiy hamda ijodiy faoliyatlarga jalb etish ruhiy barqarorlikni ta’minlashga xizmat qiladi. Psixologik yordam va profilaktik tadbirlar o‘smirlarning emotsional holatini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, o‘smirlar orasida depressiyaning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda oila,

maktab va jamiyat hamkorligi muhim o‘rin tutadi. O‘z vaqtida ko‘rsatilgan psixologik yordam va to‘g‘ri tashkil etilgan profilaktik ishlar o‘smirlarning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi hamda ularning kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlariga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018..
2. G‘oziev E.G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2017.
4. Muslimov N.A. **Ta’lim jarayonida shaxs rivoji.** – Toshkent: Innovatsiya, 2019. *Ta’lim va rivojlanish*, 3(1), 33-40.
5. Vygotskiy L.S. **Tafakkur va nutq.** – Moskva: Pedagogika, 2016.
6. Shamsiev, B. (2022). Psixologik maslahat va treninglar maktabda. *Pedagogik amaliyot*, 5(3), 22-29.
7. Abduraxmonov F.X. **Ta’limda psixologik xizmat.** – Toshkent: Fan, 2021
8. Internet ma’lumotlari