PSIXOEMOTSIONAL HOLATDAGI AYOLLARDA STRESS VA DEPRESSIYANING NAMOYON BO‘LISHI

Boymirzayeva Gulmira Xolmurat qizi
Toahkent kimyo texnologiyalari universtiteti
Samarqand filali magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada psixoemotsional holatdagi ayollarda stress va depressiyaning namoyon bo‘lish xususiyatlari o‘rganildi. Olingan natijalar ayollarda o‘rtacha va yuqori darajadagi stress hamda turli darajadagi depressiv simptomlarning mavjudligini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, stress va depressiya ko‘rsatkichlari o‘rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjudligi aniqlandi. Mazkur natijalar psixoemotsional zo‘riqish holatlarini erta aniqlash hamda profilaktik va korreksion psixologik choralarni ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: psixoemotsional holat, stress, depressiya, ayollar psixologiyasi, tashvish, psixodiagnostika, emotsional zo‘riqish, ruhiy salomatlik, korrelyatsiya, psixologik profilaktika

Abstract. This article examines the manifestations of stress and depression among women experiencing psycho-emotional conditions. The findings also revealed a positive correlation between stress and depression indicators. These results indicate the importance of early diagnosis of psycho-emotional stress and the development of preventive and corrective psychological measures.

Keywords: psycho-emotional state, stress, depression, women psychology, anxiety, psychodiagnostics, emotional tension, mental health, correlation, psychological prevention

So‘nggi yillarda psixoemotsional holat muammosi psixologiya va tibbiyot fanlarida dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, ayollarda stress va depressiv holatlarning ortib borishi nafaqat shaxsiy salomatlik, balki oilaviy va ijtimoiy munosabatlarga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Zamonaviy hayot sur’atlarining tezlashuvi, ijtimoiy yuklamaning ortishi hamda oilaviy va kasbiy

majburiyatlarning ko‘payishi ayollarda psixoemotsional zo‘riqishlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda.

Psixoemotsional holat — bu shaxsning hissiy va psixologik jarayonlari uyg‘unligidan tashkil topgan murakkab tizim bo‘lib, u tashqi va ichki omillar ta’sirida o‘zgarib turadi. Ushbu holatning buzilishi stress, xavotir va depressiya kabi salbiy psixologik holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Stress tushunchasi ilk bor fiziolog olim Hans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta’riflagan [1].

Ayollarda stress va depressiya rivojlanishiga biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayollar erkaklarga nisbatan depressiv buzilishlarga ikki baravar ko‘proq moyil bo‘ladilar [2]. Bu holat gormonal o‘zgarishlar, reproduktiv davrlar, ijtimoiy bosim va emotsional sezgirlik darajasining yuqoriligi bilan izohlanadi.

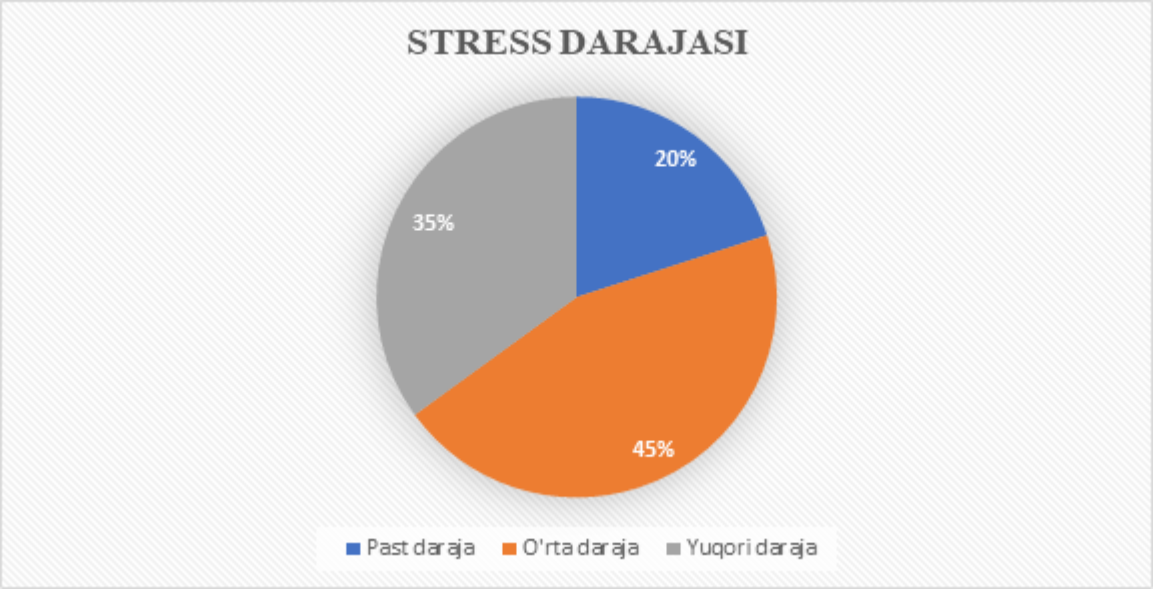
Depressiya — bu uzoq davom etuvchi past kayfiyat, qiziqishning yo‘qolishi, charchoq va o‘ziga ishonchsizlik bilan tavsiflanadigan psixologik buzilishdir. Aaron Beck tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv nazariya depressiyani shaxsning salbiy fikrlash stereotiplari bilan bog‘laydi [5]. Shuningdek, stressning uzoq muddatli ta’siri depressiv holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkinligi ko‘plab tadqiqotlarda qayd etilgan.

Bugungi kunda ayollarda psixoemotsional holatni o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Stress va depressiyaning erta aniqlanishi psixologik profilaktika va korrektsiya choralarini samarali tashkil etish imkonini beradi. Shu bois ayollarda psixoemotsional holatda stress va depressiyaning namoyon bo‘lish xususiyatlarini o‘rganish zarur.

Bizning olib brogan tadqiqot ishimiz natijalari psixoemotsional holatdagi ayollarda stress va depressiyaning namoyon bo‘lish darajalarini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqotda ishtirok etgan respondentlarning javoblari asosida olingan natijalar statistik jihatdan qayta ishlanib tahlil qilindi.

Bizning tadqoqt ishimizda dastlab Spielberger–Hanin metodikasi asosida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilarning ma’lum qismida stress darajasi yuqori ekanligi kuzatildi.

Ayollarda stress darajasining ko’rsatgichlari



1-rasn

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilarning 35% qismida yuqori darajadagi stress kuzatildi. O‘rtacha darajadagi stress esa 45% ishtirokchilarda aniqlangan bo‘lib, bu ko‘rsatkich eng yuqori ulushni tashkil etdi. Past darajadagi stress esa 20% ishtirokchilarda qayd etildi. Mazkur natijalar ayollarda psixoemotsional zo‘riqish holatlarining yetarli darajada keng tarqalganligini ko‘rsatadi.

Depressiya darajasining namoyon bo‘lish ko‘rsatkichlari (BDI natijalari) Beck metodikasi asosida olingan natijalar ayollarda depressiv simptomlarning turli darajalarda namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi.

1-jadval

Ayollarda depressiya darajasining ko’rsatgichlari

Depressiya darajasi	**Respondentlar soni**	**Foiz (%)**
Depressiya yo‘q	18	22%
Yengil depressiya	26	33%

O‘rtacha depressiya	22	27%
Og‘ir depressiya	14	18%
Jami	80	100%

Natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilarning 33% qismida yengil darajadagi depressiya, 27% qismida o‘rtacha darajadagi depressiya aniqlandi. Og‘ir darajadagi depressiya 18% ishtirokchilarda qayd etildi. Mazkur natijalar ayollarda depressiv simptomlarning keng tarqalganligini tasdiqlaydi.

Depressiya darajasining namoyon bo‘lish ko‘rsatkichlari (Zung metodikasi) Zung shkalasi yordamida olingan natijalar ham depressiv simptomlarning mavjudligini tasdiqladi.

2-jadval

Ayollarda depressiya darajasining ko’rsatgichlari (Zung bo‘yicha)

Depressiya darajasi	**Respondentlar soni**	**Foiz (%)**
Normal holat	20	25%
Yengil depressiya	30	37%
O‘rtacha depressiya	18	23%
Og‘ir depressiya	12	15%
Jami	80	100%

Mazkur natijalar shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilarning 37% qismida yengil darajadagi depressiya ustunlik qilgan. Og‘ir depressiya esa 15% ishtirokchilarda kuzatilgan.

Olingan natijalar asosida stress va depressiya ko‘rsatkichlari o‘rtasida korrelyatsion tahlil amalga oshirildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, stress darajasi ortishi bilan depressiya ko‘rsatkichlari ham ortib borar ekan. Korrelyatsiya koeffitsienti: r = 0.62. Mazkur ko‘rsatkich stress va depressiya o‘rtasida o‘rtacha kuchli ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar shuni tasdiqladiki, ishtirokchilarning katta qismida o‘rtacha va yuqori darajadagi stress hamda turli darajadagi depressiv simptomlar kuzatildi.

Ushbu natijalar zamonaviy psixologik tadqiqotlar bilan uyg‘unlikda ekanligi aniqlanadi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ishtirokchilarning 35% qismida yuqori darajadagi stress aniqlanganligi Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasini tasdiqlaydi. Selye fikricha, uzoq muddatli stress organizmning adaptasiya mexanizmlarini susaytirib, psixologik buzilishlar, jumladan depressiv holatlarning rivojlanishiga olib keladi. Ushbu nazariya mazkur tadqiqot natijalarida ham o‘z aksini topdi, chunki yuqori stress darajasiga ega ishtirokchilarda depressiya ko‘rsatkichlari ham yuqori ekanligi kuzatildi.

Shuningdek, Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv-baholash nazariyasi bilan ham mos keladi. Mazkur nazariyaga ko‘ra, shaxsning stressga bo‘lgan munosabati va uni baholash usuli psixoemotsional holatga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot davomida aniqlangan o‘rtacha darajadagi stress ko‘rsatkichlarining yuqori ulushga ega bo‘lishi ayollarda stressga nisbatan sezgirlik darajasining yuqori ekanligini ko‘rsatadi.

Depressiya darajasining keng tarqalganligi esa Aaron Beck tomonidan ilgari surilgan kognitiv nazariya bilan izohlanadi [5]. Ushbu nazariyaga ko‘ra, shaxsning salbiy fikrlash stereotiplari va pessimist qarashlari depressiv simptomlarning shakllanishiga sabab bo‘ladi. Tadqiqot natijalarida yengil va o‘rtacha depressiya darajalarining yuqori ulushni tashkil etishi shaxsning kognitiv faoliyati va emotsional reaktsiyalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni tasdiqlaydi.

Mazkur natijalar Susan Nolen-Hoeksema tomonidan olib borilgan genderga oid tadqiqotlar bilan ham uyg‘unlikda ekanligi kuzatildi. Ushbu tadqiqotlarda ayollarda depressiv holatlarning erkaklarga nisbatan ko‘proq uchrashi biologik va psixologik omillar bilan izohlanadi. Mazkur tadqiqot natijalari ham ayollarda psixoemotsional zo‘riqish va depressiv simptomlarning yuqori darajada uchrashini tasdiqlaydi.

Stress va depressiya o‘rtasidagi ijobiy korrelyatsiya ($r = 0.62$) aniqlanishi mazkur ikki psixologik holat o‘zaro chambarchas bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi.

Ushbu natija Kaplan va Sadock tomonidan ta’riflangan psixopatologik yondashuv bilan ham mos keladi. Ularning fikricha, uzoq davom etuvchi stress psixologik barqarorlikning pasayishiga olib kelib, depressiv buzilishlarning shakllanishiga sabab bo‘ladi.

Tadqiqot natijalarini boshqa tadqiqotlar bilan solishtirganda, stress va depressiya o‘rtasidagi bog‘liqlikning mavjudligi ko‘plab ilmiy ishlar bilan tasdiqlangan. Jumladan, ayollarda depressiv buzilishlar erkaklarga nisbatan sezilarli darajada yuqori uchraydi.

Ushbu maqolada psixoemotsional holatdagi ayollarda stress va depressiyaning namoyon bo‘lish xususiyatlarini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ayollarda stress va depressiv simptomlar keng tarqalgan bo‘lib, ularning turli darajalarda namoyon bo‘lishi kuzatildi.

Olingan natijalarga ko‘ra, ishtirokchilarning sezilarli qismida o‘rtacha va yuqori darajadagi stress aniqlanganligi psixoemotsional zo‘riqishning dolzarbligini tasdiqlaydi. Shuningdek, depressiya darajalari bo‘yicha olingan natijalar ayollarda yengil va o‘rtacha darajadagi depressiv simptomlarning ko‘proq uchrashini ko‘rsatdi.

Stress va depressiya o‘rtasida aniqlangan ijobiy korrelyatsiya mazkur ikki psixologik holat o‘zaro bog‘liq ekanligini tasdiqladi. Ushbu natijalar stressning uzoq muddatli ta’siri depressiv simptomlarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Mazkur tadqiqot natijalari amaliy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Olingan natijalar asosida psixologik profilaktika dasturlarini ishlab chiqish, stressni kamaytirishga qaratilgan trening mashg‘ulotlarini tashkil etish hamda depressiv simptomlarni erta aniqlash tizimini takomillashtirish mumkin.

Shuningdek, kelgusida olib boriladigan tadqiqotlarda ayollarning turli yosh davrlari, ijtimoiy holati va oilaviy sharoitlarini hisobga olgan holda yanada kengroq tadqiqotlar o‘tkazish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Selye H. Stress without Distress. – New York: McGraw-Hill, 1974.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
4. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976.
5. Beck A.T., Steer R.A., Brown G.K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. – San Antonio: Psychological Corporation, 1996.
6. Zung W.W.K. A Self-Rating Depression Scale. – Archives of General Psychiatry, 1965.
7. Spielberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983.
8. Nolen-Hoeksema S. Gender Differences in Depression. – Stanford University Press, 1990.
9. Kaplan H.I., Sadock B.J. Synopsis of Psychiatry. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2007.
10. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping. – New York: Springer, 2013.
11. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
12. G‘oziyev E.G‘. Psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2005.
13. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2008.
14. Shoumarov G.B. Amaliy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2010.