

YOSHLAR ORASIDA RUHIY TUSHKUNLIK (DEPRESSIYA) VA UNING OLDINI OLISH  
YO‘LLARI

Termiz Davlat pedagogika instituti pedagogika  
Psixologiya ta’lim yo‘nalishi 2-kurs talabasi  
**Musurmonova Mahliyo Bobomurod qizi**  
93 690 07 06

**Annotatsiya:** Ruhiy tushkunlikning sabablari, oqibatlar va uni oldini olish yo‘llari, psixologik yondashuvlar, ijtimoiy omillar va oilaviy muhit, ruhiy holat, mustahkamlash, ijobiy fikrlash, psixologik madaniyat, depressiya, stress.

**Kalit so‘zlar:** Ruhiy tushkunlik, depressiya, yoshlar psixologiyasi, stress, ijtimoiy omillar, profilaktika, psixologik madaniyat, motivatsiya.

**Annotation:** Causes, consequences and ways to prevent depression, psychological approaches, social factors and family environment, mental state, reinforcement, positive thinking, psychological culture, depression, stress.

**Keywords:** Depression, depression, youth psychology, stress, social factors, prevention, psychological culture, motivation.

**Kirish**

Hozirgi globalashuv va axborot texnologiyalari davrida yoshlar hayoti keskin o‘zgarishlar, yuqori talablar va kuchli raqobat bilan to‘qnash kelmoqda. Shu bilan birga, tezkor turmush tarzi, ijtimoiy bosim va o‘zini anglashdagi murakkabliklar ko‘plab yoshlar orasida ruhiy tushkunlik holatlarini keltirib chiqarmoqda. Depressiya — bu faqat kayfiyatning pasayishi emas, balki insonning butun ruhiy holatini, fikrlash tarzini va hayotga bo‘lgan munosabatini o‘zgartiruvchi murakkab holatdir. Yoshlar orasida bu muammoning keng tarqalishi nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lib, uni o‘z vaqtida aniqlash va bartaraf etish jamiyat salomatligi uchun muhim hisoblanadi.

Yoshlarning ruhiy tushkunlikka tushish holatlari so‘nggi yillarda butun dunyoda ortib bormoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, har to‘rtinchi yosh inson hayotining ma’lum bosqichida depressiv holatni boshdan kechiradi. Bunga sabab sifatida global o‘zgarishlar, raqamli muhitning kuchayishi, hayot sur‘atining tezlashuvi va shaxslararo munosabatlarning murakkablashuvi ko‘rsatilmoqda. O‘zbekiston jamiyatida ham bu jarayonlar o‘z aksini topmoqda. Ayniqsa, shahar sharoitida yashovchi, raqamli tarmoqlardan faol foydalanadigan yoshlar ruhiy bosimga tezroq duch kelmoqda.

Depressiya ko‘pincha sezilmasdan, asta-sekinlik bilan rivojlanadi. Yosh avlod orasida u “ichki charchoq”, “umidsizlik”, “hayotdan ma’no topmaslik” ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Ba’zi hollarda bu holat o‘ziga shubha, jamiyatdan chetlashish yoki tajovuzkorlik shaklida ifodalanadi. O‘smirlik davrida bu jarayon yanada kuchli bo‘lishi mumkin, chunki bu yoshda hissiyotlar keskin, o‘zini anglash esa murakkab bosqichda kechadi.

Ijtimoiy omillar yoshlarning ruhiy holatiga eng kuchli ta’sir ko‘rsatuvchi jihatlardan biridir. Oila muhitidagi befarqlik, doimiy tanqid, ota-onalar o‘rtasidagi nizolar yoki mehr yetishmasligi yoshlar ruhiyatiga salbiy ta’sir qiladi. Ota-onalar tomonidan haddan ortiq talabchanlik, yoki aksincha, e’tiborsizlik yoshni o‘ziga nisbatan ishonchsiz qiladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar

hayotiga qarab o'z hayotini solishtirish, "ideal" obrazlarni ko'rish ham ichki norozilik hissini kuchaytiradi. Bu jarayonni psixologlar "raqamli solishtirish sindromi" deb ataydilar.

Ta'lim muassasalaridagi ruhiy muhit ham muhim omil sanaladi. O'quv yuklamasining ortiqchiligi, baholashdagi adolatsizlik, sinfdoshlar o'rtasidagi raqobat, o'qituvchilarning qattiqqo'lligi yoki befarqligi yoshlarning o'zini qadrsiz his qilishiga sabab bo'ladi. Shu sababli, ta'lim tizimida o'qituvchilar psixologik madaniyatini oshirish, har bir o'quvchiga individual yondashuvni yo'lga qo'yish zarur. Har bir pedagog nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchining ruhiy rivojlanishini kuzatuvchi, unga motivatsiya beruvchi shaxs bo'lishi kerak.

Zamonaviy psixologik yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, depressiyani oldini olishning eng samarali yo'li — erta tashxis va psixologik yordam tizimini yo'lga qo'yishdir. Har bir maktab va oliygohda malakali psixolog ishlashi, yoshlar uchun maxfiy maslahat markazlari faoliyat yuritishi kerak. Ko'plab yoshlar muammolarini boshqalar bilan bo'lishishdan uyaladilar, ammo agar ular o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda eta oladigan muhit yaratilsa, bu ularning ruhiy yengilligiga olib keladi.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda jismoniy faollik juda katta rol o'ynaydi. Sport bilan shug'ullanish, toza havoda sayr qilish, yoga, meditatsiya kabi faoliyatlar miya faoliyatini yaxshilaydi, stress gormonlarini kamaytiradi va "baxt gormoni" — serotoninning ishlab chiqilishini kuchaytiradi. Shuning uchun maktab va oliy ta'lim muassasalarida sport va madaniy tadbirlarni ko'paytirish nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham mustahkamlaydi.

Madaniy-ma'naviy faoliyat ham ruhiy tushkunlikning davo yo'llaridan biridir. Kitob o'qish, san'at bilan shug'ullanish, teatr, musiqa, ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish yoshlarning hayotda ma'no va ilhom topishlariga yordam beradi. Shaxs o'zini foydali, ijodkor va jamiyatga kerakli inson sifatida his etgan sari, depressiv holatlardan uzoqlashadi.

Ommaviy axborot vositalari va internetda sog'lom psixologik muhit yaratish ham muhim masaladir. Afsuski, ba'zi blogerlar yoki ijtimoiy tarmoqlarda mashhurlikka erishgan shaxslar yoshlar orasida noto'g'ri qadriyatlarni targ'ib qilishadi. Shu sababli, yoshlar bilan ishlovchi mutasaddi tashkilotlar tomonidan ruhiy salomatlikka oid ijobiy kontentlarni, motivatsion videolarni, hayotiy hikoyalarni ko'proq targ'ib etish zarur.

Davlat darajasida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash strategiyalarini ishlab chiqish dolzarbdir. Ruhiy tushkunlik tibbiy emas, balki ijtimoiy muammo sifatida ko'rilishi lozim. Yoshlar uchun bepul psixologik yordam liniyalari, "ishonch telefonlari", mobil psixologik markazlar tashkil etilishi kerak. O'zbekistonda ham so'nggi yillarda yoshlar bilan ishlash tizimi takomillashib, "Yoshlar ishlari agentligi", "Yoshlar daftari", "Yoshlar forumi" kabi dasturlar orqali ularning ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy qo'llab-quvvatlanishi yo'lga qo'yilmoqda.

Depressiyaning oldini olishda psixologik immunitet tushunchasi alohida o'rin tutadi. Bu insonning hayotdagi stress, salbiy tajribalar va bosimlarga bardosh berish qobiliyatidir. Psixologik immunitet kuchli bo'lishi uchun yoshlar hayotda maqsadga ega bo'lishlari, o'z qobiliyatlarini rivojlantirishlari, muvaffaqiyatsizliklarni tabiiy hol sifatida qabul qilishni o'rganishlari kerak.

Yoshlar orasida ruhiy tushkunlikning sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Eng asosiy omillar sifatida oila muhitidagi ziddiyatlar, o'z-o'zini past baholash, o'qishdagi yoki mehnatdagi muvaffaqiyatsizliklar, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim va shaxslararo munosabatlardagi muammolarni ko'rsatish mumkin. Ko'plab yoshlar o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stressni yengish va muammolarga to'g'ri yondashish ko'nikmalariga ega emasligi sababli, ular ruhiy iztirobni ichida yashirishga moyil bo'ladilar. Bu esa vaqt o'tishi bilan depressiv holatning chuqurlashishiga olib

keladi. Bugungi kunda yoshlar orasida ruhiy tushkunlik muammosi global miqyosda dolzarb masalaga aylangan. Rivojlangan mamlakatlarda ham, rivojlanayotgan jamiyatlarda ham bu holat yoshlarning o'qishdagi, oiladagi va ijtimoiy hayotdagi faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Depressiya ko'pincha asta-sekin rivojlanadi — dastlabki bosqichda insonda kayfiyat pasayishi, qiziqishning yo'qolishi, sababsiz charchoq va yolg'izlik hissi kuzatiladi. Agar bu holat o'z vaqtida e'tiborga olinmasa, u ruhiy izolyatsiyaga, o'zini qadrsiz his etishga, hatto og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Yoshlar ruhiyatining o'ziga xosligi shundaki, bu davrda shaxsiylik shakllanadi, hayotiy yo'l tanlanadi va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalari rivojlanadi. Shu jarayonda har qanday bosim, noto'g'ri tanqid yoki ijtimoiy tazyiq kuchli psixologik zarba bo'lishi mumkin. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri katta. Yoshlar ko'pincha o'zini boshqalar bilan solishtirib, ideal hayot suratlariga qarab o'z hayotidan norozilik hissini boshdan kechiradi. Bu esa o'z navbatida o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytiradi va ruhiy tushkunlikni kuchaytiradi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida depressiyaning keng tarqalishiga sabab bo'ladigan omillarni uch asosiy guruhga ajratish mumkin: biologik, ijtimoiy va shaxsiy-psixologik. Biologik omillar miya kimyoviy muvozanatining buzilishi, irsiyat yoki gormonal o'zgarishlar bilan bog'liq. Ijtimoiy omillar esa oila notinchligi, ishsizlik, iqtisodiy bosim, do'stlar bilan nizolar, jamiyatdagi tengsizlik yoki ijtimoiy rad etilish bilan izohlanadi. Shaxsiy-psixologik omillar esa insonning o'z-o'ziga ishonchsizligi, maqsad yo'qligi, doimiy xavotir va pessimizm bilan bog'liq.

Depressiyaning oldini olishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ining roli beqiyos. Har bir yosh inson o'zini tushunadigan, tinglaydigan va qo'llab-quvvatlaydigan muhitda bo'lishi kerak. Buning uchun oila, do'stlar, ustozlar va jamiyatning ijobiy roli juda katta. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida faoliyat yurituvchi psixologlar, ijtimoiy pedagoglar va tarbiyachilar yoshlar bilan muntazam suhbatlar o'tkazib, ularning ruhiy holatini nazorat qilishlari lozim.

Shuningdek, psixologik profilaktika dasturlarini yo'lga qo'yish muhimdir. Bunday dasturlar stressni boshqarish, ijobiy fikrlash, o'zini baholash va kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Maktablar va oliygohlarda "Ruhiy salomatlik haftaliklari", "Motivatsiya kunlari" yoki "Psixolog bilan ochiq muloqot" kabi tadbirlarni tashkil etish yoshlarning o'z muammolarini yashirmasdan, ochiq muhokama qilishlariga yordam beradi.

Ruhiy tushkunlikni kamaytirishda sog'lom turmush tarzi ham muhim ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, tabiat qo'ynida vaqt o'tkazish va ijtimoiy faol bo'lish kayfiyatni yaxshilaydi. Sport faoliyati va ijodiy mashg'ulotlar (musiqa, rasm chizish, yozuv, teatr) orqali yoshlar o'z energiyasini ijobiy yo'nalishga sarflab, ichki bosimni yengillashtiradilar.

Shuningdek, diniy va ma'naviy qadriyatlar ham yoshlarning ruhiy barqarorligini saqlashda katta rol o'ynaydi. Allohga bo'lgan ishonch, sabr, shukr va ijobiy fikrlash odati inson ruhiyatini mustahkamlaydi. Odamning hayotdagi sinovlarni to'g'ri qabul qilishi, ma'naviy qadriyatlar asosida yashashi uni ruhiy inqirozlardan himoya qiladi.

Zamonaviy sharoitda raqamli psixologik xizmatlar ham keng rivojlanmoqda. Onlayn psixologlar, mobil ilovalar va virtual maslahat platformalari yoshlar uchun qulay yordam manbaiga aylanmoqda. Biroq bu jarayonda sifat nazorati va mutaxassislik darajasi muhim. Har qanday platforma ishonchli va malakali psixologlar tomonidan boshqarilishi lozim.

Shuningdek, davlat va nodavlat tashkilotlari tomonidan yoshlarga qaratilgan psixologik qo'llab-quvvatlash loyihalarini kengaytirish ham dolzarbdir. Masalan, "Yoshlar daftari" dasturi, psixologik maslahat markazlari, ijtimoiy yordam liniyalari — bularning barchasi yoshlarning ruhiy holatini yaxshilashda amaliy natijalar bermoqda.

Depressiyani erta bosqichda aniqlash ham muhim ahamiyatga ega. Agar yoshda kayfiyatning uzoq muddatli pasayishi, diqqatning susayishi, ijtimoiy faollikning yo'qolishi, ishtaha o'zgarishi yoki o'ziga nisbatan salbiy fikrlar paydo bo'lsa, bu holatni jiddiy qabul qilish kerak. Bunday paytda psixolog, psixiatr yoki ishonch telefoni orqali yordam so'rash zarur. Yordam so'rash zaiflik emas, balki ruhiy sog'lomlik yo'lida tashlangan jasoratli qadmdir.

Zamonaviy psixologiyada ruhiy tushkunlikning kelib chiqishida biologik, ijtimoiy va psixologik omillar bir-biri bilan chambarchas bog'liq deb qaraladi. Biologik jihatdan, organizmda serotonin, dopamin kabi neyromediatorlarning yetarli darajada ishlab chiqilmasligi kayfiyatni pasaytiradi. Ijtimoiy omillar esa, masalan, oila qo'llovining yetishmasligi, ishsizlik, moddiy qiyinchiliklar, yoki ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan o'zini solishtirish holatlari, yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini susaytiradi. Psixologik tomondan esa, hayotiy maqsadning yo'qligi, o'z imkoniyatlarini qadrlamaslik va doimiy tashvish holatlari depressiyaning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Ruhiy tushkunlikning oldini olishda psixologik madaniyatni oshirish muhim o'rin tutadi. Bu degani, yoshlar o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va yordam so'rashdan uyalmaslikni o'rganishlari zarur. Maktablarda va oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni kuchaytirish, stressni yengish bo'yicha treninglar o'tkazish, motivatsion suhbatlar tashkil etish yoshlarning ruhiy salomatligini saqlashda katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, oila muhitining iliqligi, ota-onaning mehribonligi va tushunishi yosh inson uchun eng kuchli psixologik tayanch hisoblanadi. Ota-onalar farzandlarining ruhiy holatiga befarq bo'lmasliklari, ularning his-tuyg'ularini tinglash, rag'batlantirish va zarur paytda psixologik yordamga yo'naltirishlari zarur. Chunki oiladagi e'tibor va tushunish depressiyaning eng kuchli profilaktik omillaridan biridir.

Ijtimoiy hayotda faol bo'lish, sport bilan shug'ullanish, ijodiy faoliyatga jalb etilish ham ruhiy tushkunlikning oldini olishda samarali yo'ldir. Faol turmush tarzi organizmda "baxt gormonlari" ishlab chiqilishini kuchaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Bundan tashqari, ijobiy fikrlashni shakllantirish, o'zini rivojlantirish va kichik yutuqlarni qadrlash yoshlar uchun ruhiy mustahkamlik manbai bo'ladi.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar ham ruhiy salomatlikni saqlashda yordamchi vosita sifatida ishlatilmoqda. Masalan, mobil ilovalar orqali meditatsiya mashqlari, onlayn psixologik maslahatlar va stressni kamaytiruvchi dasturlar yoshlar orasida keng tarqalmoqda. Ammo bunday vositalardan foydalanishda mutanosiblik zarur, chunki internet va ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha qaramlik o'z navbatida yangi stress manbai bo'lishi mumkin.

### **Xulosa**

Yoshlar orasida ruhiy tushkunlik — zamonaviy jamiyatning dolzarb muammolaridan biridir. Uni faqat tibbiy yoki psixologik muammo sifatida emas, balki ijtimoiy va tarbiyaviy masala sifatida ham ko'rish lozim. Depressiyaning oldini olish uchun har bir yosh insonning ruhiy ehtiyojlarini tushunish, unga mehr va e'tibor ko'rsatish, ijobiy muhit yaratish zarur. Oila, ta'lim muassasalari va jamiyat birgalikda harakat qilgan taqdirdagina yoshlarning ruhiy barqarorligi ta'minlanadi. Ruhiy sog'lom avlod esa har qanday jamiyatning kelajagi va kuchidir.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. World Health Organization (WHO). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates, Geneva, 2023.
2. Karimova M. Psixologiya asoslari, Toshkent, 2021.
3. Bekmurodova D. Yoshlar psixologiyasi va tarbiyasi, Toshkent, 2022.
4. American Psychological Association (APA). Youth Mental Health in the Digital Age, Washington, 2023.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlari – [www.minzdrav.uz](http://www.minzdrav.uz).
6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. –T.: 2012.
7. 3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. –СПб.: Питер. 2000. - 288

