

YOSHLAR ORASIDA STRESS VA DEPRESSIYA: ZAMONAVIY PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Nigora Yo'ldasheva Sodiqjon qizi

Alfraganus Universiteti, Pedagogika fakulteti,

Psixologiya (faoliyat turlari) yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: Zamira Bilolova Baxtiyarovna

"Alfraganus Universiteti"

Pedagogika fakulteti, Psixologiya fanlari doktori, Phd

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress va depressiya haqida umumiy tushuncha, va bularni bugungi kunda yoshlar orasida ko'payib borayotganligining psixologik va ijtimoiy omillari bilan tahlil qilingan. Hamda maqolada yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashda qo'llanilayotgan zamonaviy psixologik yondashuvlar — kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, guruhli psixokorreksiya mashg'ulotlari va onlayn psixologik xizmatlar samaradorligi yoritilgan. Shuningdek, mahalliy tadqiqotlar asosida yoshlar orasida stress va depressiyani erta aniqlash, oldini olish va yengillashtirish bo'yicha tavsiyalar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: stress, depressiya, kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, guruhli psixokorreksiya, Gans Selye, perfektsionizm, xavotir, yoshlar markazlari, O'zbekiston Psixologlar Assotsiatsiyasi,

Zamonaviy davrda yosh avlod oldida turgan muammolar soni ortib bormoqda. Texnologik taraqqiyot, informatsion oqimlar, ta'limdagi bosim, oilaviy va ijtimoiy muammolar – bularning barchasi yoshlar psixikasiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. So'nggi yillarda yoshlar orasida stress va depressiyaga chalinish holatlari ortib borayotgani kuzatilmoqda. Hozirgi kunda insonning salomatligi deb aytilganda faqatgina jismoniy salomatligi emas, balki ruhiy salomatliklari ham muhim ahamiyat kasb etib kelmoqda. Hozirgi axborot va texnologiya davrida ijtimoiy bosim va hayotiy sinovlar inson ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatib bormoqda. Bunday omillar natijasida stress va depressiya kabi holatlar tobora keng tarqalmoqda.

Stress — bu organizmga tahdid soluvchi omillarga organizmning qarshi javob reaksiyasi hisoblanadi. Uni 1936-yilda kanadalik olim **Gans Selye birinchi** bo'lib ilmiy jihatdan izohlab bergan. U stressni uch bosqichli modelda tasvirlagan:

1. Alarm bosqichi – tananing favqulodda holatga tayyorlanishi;
2. Qarshilik bosqichi – organizm stressga moslashadi;
3. Charchoq bosqichi – uzoq davom etgan stress salomatlikka zarar yetkazadi.

Stress ijobiy yoki salbiy holatlarda bo'lishi mumkin. Ijobiy stress insonni harakatga undasa, salbiy stress esa uni ruhiy va jismoniy jihatdan charchatib qo'yadi.

Depressiya esa bu uzoq davom etuvchi ruhiy tushkunlik holati bo'lib, odatda, insonning kundalik faoliyatiga, ishiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir qiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti depressiyani XXI asrning eng keng tarqalgan ruhiy kasalliklaridan biri deb e'tirof etgan.

Depressiya quyidagi turlarda namoyon bo'lishi mumkin:

Yengil depressiya – qisqa muddatli, ammo qaytuvchi holat;

Klinik depressiya – tibbiy yordam talab qiluvchi jiddiy bosqich;

Post-travmatik depressiya – ruhiy jarohatdan keyin paydo bo'ladi;

Yoshga oid depressiya – o'smirlik yoki qarilik davrida yuzaga keladi.

Stress va depressiya bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Uzoq davom etgan stress holatlari insonni ruhiy jihatdan zaiflashtiradi, bu esa depressiyaga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, insonni jamiyat tomonidan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, shaxsiy muammolari va o'tmishdagi travmalar ushbu jarayonni tezlashtiradi.

Yoshlar o'rtasida Stress va depressiyani ko'payishiga bir qator psixologik va ijtimoiy omillarni sabab qilib ko'rsatish mumkin.

Har bir insonning psixologik o'ziga xosliklari bular;

O'zini past baholash;

Ijtimoiy qo'rquv ya'ni omma oldida, sahna oldida gapirishdan qo'rqish, baholanishdan cho'chish;

Ota-onaning haddan tashqari talabchanligi;

Perfektsionizm yani har narsani mukammal qilish istagi.

Emotsional yetuklikning yetishmasligi

Emotsiyalarni nazorat qila olmaslik;

Salbiy fikrlarga berilish;

O'z muammosini boshqalar bilan bo'lishishni xohlamaslik.

O'zini anglashdagi va maqsadlar yo'lidagi qiyinchiliklar yani;

Hayotiy yo'nalishni topa olmaslik;

Kelajakka nisbatan ishonchsizlik kabilar kiradi.

Stress va depressiyaga sabab bo'luvchi ijtimoiy omillarga esa;

Oila muhitining yomonligi

Oilaviy ajralishlar, ziddiyatlar;

Ota-onaning befarqligi yoki qattiq nazoratchi bo'lishi;

Emotsional qo'llab-quvvatlov yetishmasligi kabilar kiradi.

Bundan tashqari yoshlar orasida stress va depressiyani kelib chiqishida ta'lim tizimidagi bosim ham katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Imtihonlar va reyting tizimi natijasida yuzaga keladigan stress;

Ustozlar va tengdoshlar bilan munosabatdagi ziddiyatlar;

Raqobatbardoshlik bosimi.

Eng dolzarb hisoblanadigan esa internet va ijtimoiy tarmoqlar ta'siri hisoblanadi.

Virtual dunyodagi ideal hayot obrazlari bilan solishtirish;

Kiberzo‘ravonlik;

Haddan tashqari ko‘p vaqtni ekran qarshisida o‘tkazish natijasida psixik charchash.

Yana bir stressga sabab bo‘luvchi vaziyatlarga do‘stlar va jamoadagi o‘rin ham hisoblanadi.

Ijtimoiy izolyatsiya yoki e‘tiborsizlik;

Tashqi guruhlariga qo‘shilish istagi va unga moslasha olmaslik.

Bularning barchasi insonni stress va depressiyaga tushirib, ruhiy zo‘riqish qiynalishlarga sababchi bo‘ladi. Shuning uchun doim har qanday yoshdagi inson vaziyatni to‘g‘ri baholay olib, to‘g‘ri joyda to‘g‘ri davrada to‘g‘ri vaziyatda bo‘lishligi, quvnoq kayfiyatni ko‘taradigan joylar yoki tabiat qo‘ynidagi ko‘p sayrlar bular oz bo‘lsada stress va depressiyani oldini olishga yoki ulardan keladigan ta‘sirni kamaytirishga sababchi bo‘lishi mumkin.

Yoshlar jamiyatning eng faol va istiqbolli qatlamidir. Yoshlarni zamonaviy texnikalarga bo‘lgan talabi, munosabti tufayli stress va depressiya kundan kunga ortib borayotgan davrda ularga turli yechim va yo‘llar izlanmoqda. Psixologiyada ayniqsa zamonaviy, amaliy natija beradigan yondashuvlar — kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, guruhli psixokorreksiya va onlayn psixologik xizmatlar dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Kognitiv-behavioral terapiya — bu insonning salbiy fikrlash shakllarini aniqlab, ularni konstruktiv fikrlarga aylantirishga qaratilgan yondashuvdir.

Uning samaradorligi quyidagicha; Stress, xavotir va depressiyani kamaytirishga yordam beradi;

Yoshlarni muammolarni real baholash va yechim topishga o‘rgatadi;

O‘z-o‘zini nazorat qilish va ijobiy o‘zgarishga erishish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Art-terapiya — inson ichki kechinmalarini rasm, haykaltaroshlik, musiqa, drama orqali ifoda etish va bartaraf qilish usuli hisoblanadi.

Uning yoshlarga samaradorligi emotsional blokirovkalarni yechishga yordam beradi;

Qisqa vaqt ichida ruhiy bosimni kamaytiradi;

Ichki muammolarni ong osti darajasida ochib beradi.

Guruhli psixokorreksiya bu — psixolog rahbarligida o‘tkaziladigan va ishtirokchilar o‘zaro muloqot orqali ruhiy muammolarini yengillashtiradigan mashg‘ulotlardir.

Buning natijasida guruh orqali insonga ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hissini beriladi;

Komanda ko‘nikmalarini rivojlantiriladi;

O‘ziga ishonchni mustahkamlaydi.

Bugungi kunda yoshlar orasida eng ommalashgan va qulay yondashuvlardan biri — masofaviy ya’ni onlayn psixologik xizmatlar hisoblanadi.

U orqali maxfiylikka erishiladi, juda qulay hisoblanadi.

Online qo'llab-quvvatlovchi maslahatlar depressiya va stressni sezilarli darajada kamaytirishga xizmat qilmoqda.

Stress va depressiyani erta aniqlashga qaratilgan tavsiyalar

Sinf rahbarlari va pedagoglarning psixologik savodxonligini oshirish lozim,

Har oyda seminar treninglar sonini ko'paytirish va bu o'tkaziladigan seminar-treninglar orqali o'qituvchilar yoshlarning ruhiy holatini kuzatib borishadi.

Mahalla psixologlari institutini faollashtirish kerak.

Stress va depressiyani Oldini olish bo'yicha tavsiyalar

Sport, musiqa va san'at to'garaklari orqali emotsional bo'shashishni ta'minlashga erishiladi,

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi ko'magida "Yoshlar markazlari" faoliyatini kengaytirish.

Yoshlar orasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlov tarmog'ini rivojlantirish,

"Yosh psixologlar klubi", "Ochiq muloqot" haftalik mashg'ulotlari.

Oilaviy psixologik maslahat xizmatlarini takomillashtirish,

Oilada stress manbalarini bartaraf qilish uchun ota-onalar bilan ishlash,

Stress va depressiyani yengillashtirish bo'yicha tavsiyalar

Psixokorreksion guruh mashg'ulotlari:

O'zbekiston Psixologlar Assotsiatsiyasi tomonidan turli oliygohlarda o'tkazilayotgan "Stressni yengish strategiyalari" kurslari.

Art-terapiya va musiqa terapiyasi:

Toshkentdagi "Ijtimoiy psixologiya markazi" tajribasi asosida stress va depressiyani kamaytirish uchun keng qo'llanilmoqda.

Diniy-ma'naviy qo'llab-quvvatlash:

O'zbekiston Islom Sivilizatsiyasi Markazi hamkorligida yoshlar orasida sabr, umid va hayotga ijobiy qarashni targ'ib qilish dasturlari.

Bularning barchasi yoshlarni Stress va depressiyadan asrash yoki undan halos qilib mustaqil sog'lom hayotga yo'naltirishga xizmat qiladi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, yoshlarni psixik holatiga hech qachon befarq qaramaslik lozim. Ularni doim nazoratda saqlash ularni kayfiyati yoki ruhiy tomonlaridagi o'zgarishlariga doimiy etibor berish har bir insonni kelajagi, yaxshi va samarali hayoti uchun muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Stress va depressiya natijasida yoshlar orasida suitsid yani o'z joniga qasd qilish, yoki tan jarohatlari yetkazish kabi ko'ngilsizliklar yuzaga kelishi mumkin. Bularni oldini olish uchun esa doimo e'tiborli bo'lmoqlik lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ismoilov Z.S. "Yoshlar psixologiyasi", Toshkent: Fan, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi SSV: "Yoshlar salomatligi konsepsiyasi", 2023.

3. Tursunova D. “Kognitiv-behavioral terapiyaning yoshlar bilan ishlashda samaradorligi”, Psixologiya va hayot, №3. 2022.
4. Boboyeva M., Abdullayeva S. – “Stressga qarshi psixologik yondashuvlar”, Ma’rifat, 2022.
5. A. Mahmudov – “Ijtimoiy psixologiya”, Toshkent, 2021.
6. Karimova Z.M. – “Yoshlar psixologiyasi”, Toshkent, 2020.
7. Rasulova N. “Psixologik xizmatlarda art-terapiya usullarining qo‘llanilishi”, O‘zbekiston psixologiyasi, №4. 2021
8. Qodirova M. “Ruhiy salomatlik va stressga qarshi kurash”, 2022.
9. Bek A. “Depressiyani davolash nazariyasi va amaliyoti”, Toshkent, 2019.
10. Selye G. “Stress nazariyasi”, Moskva, 1977.
11. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi materiallari, 2023.