

AYOLLAR VA QIZLARDA DEPRESSIV XOLATLARNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Tosheva Dilorom Umedjon qizi

Osiyo xalqaro universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ayollar va qizlarda depressiv holatlarning kelib chiqish sabablari, ularning psixologik, biologik va ijtimoiy omillari tahlil qilinadi. Depressiyani erta aniqlash va oldini olishga qaratilgan psixoprofilaktik hamda psixokorreksion usullar yoritilgan. Shuningdek, shaxsiy resurslarni mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining ahamiyati asoslab berilgan. Maqola ayollar ruhiy salomatligini saqlash va jamiyatda psixologik madaniyatni oshirishga qaratilgan tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: ayollar psixologiyasi, depressiv holatlar, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, ruhiy salomatlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, stress, o‘z-o‘zini qadrlash, sog‘lom turmush tarzi, psixologik madaniyat.

Аннотация: В данной статье анализируются причины возникновения депрессивных состояний у женщин и девушек, а также их психологические, биологические и социальные факторы. Освещены психопрофилактические и психокоррекционные методы, направленные на раннее выявление и предотвращение депрессии. Особое внимание уделено укреплению личностных ресурсов, формированию здорового образа жизни и значению системы социальной поддержки. Статья включает рекомендации, направленные на сохранение психического здоровья женщин и повышение психологической культуры в обществе.

Ключевые слова: психология женщин, депрессивные состояния, психопрофилактика, психокоррекция, психическое здоровье, социальная поддержка, стресс, самооценка, здоровый образ жизни, психологическая культура.

Annotation: This article analyzes the causes of depressive states in women and girls, focusing on their psychological, biological, and social factors. It highlights psychoprophylactic and psychocorrectional methods aimed at early detection and prevention of depression. The importance of strengthening personal resources, promoting a healthy lifestyle, and developing social support systems is emphasized. The article provides recommendations aimed at maintaining women’s mental health and enhancing psychological culture within society.

Keywords: women’s psychology, depressive states, psychoprophylaxis, psychocorrection, mental health, social support, stress, self-esteem, healthy lifestyle, psychological culture.

Zamonaviy jamiyatda ayollar va qizlarda depressiv holatlar keng tarqalgan psixologik muammolardan biridir. Ijtimoiy bosimlar, oila-turmush muammolari, tashqi ko‘rinishga oid stereotiplar, ish yoki o‘qishdagi stresslar — bularning barchasi ayol ruhiyatiga salbiy ta’sir

etadi. Shu sababli depressiyani erta aniqlash, psixoprofilaktika choralarini ishlab chiqish va psixologik yordam tizimini mustahkamlash dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Depressiv holatlar ko‘plab omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi va ular orasida biologik, psixologik, ijtimoiy hamda madaniy sabablar alohida o‘rin tutadi. Biologik omillar asosan inson organizmidagi gormonal o‘zgarishlar va irsiy moyillik bilan bog‘liqdir. Ayniqsa, ayollarda hayz davri, homiladorlik, tug‘ruqdan keyingi davr va menopauza paytidagi gormonal siljishlar ruhiy holatni beqarorlashtiradi. Genetik omillar ham depressiv holatlarga moyillikni kuchaytirib, ayrim hollarda avlodan-avlodga o‘tadi. Psixologik jihatdan esa past o‘z-baholash, o‘zini ayblashga moyillik va hayotdagi maqsadsizlik hissi depressiyaning shakllanishiga sabab bo‘ladi. Hissiy zo‘riqish va ichki ziddiyatlar inson ruhiyatini charchatib, stressga bardoshlilikni pasaytiradi. Ijtimoiy omillar orasida oilaviy nizolar, iqtisodiy qiyinchiliklar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi asosiy xavf manbai hisoblanadi. Ish joyidagi kamsitish va jinsiy tengsizlik ayollarda o‘zini qadrsiz his qilish hissinı kuchaytiradi. Madaniy-axloqiy omillar esa jamiyat tomonidan ayollarga yuklanadigan ortiqcha talab va majburiyatlar bilan bog‘liq bo‘lib, ularning psixologik bosimini oshiradi. Shu bois, depressiv holatlarning oldini olishda ushbu omillarni birgalikda tahlil qilib, ularni bartaraf etish bo‘yicha kompleks yondashuv zarurdir.

Depressiyaning belgilarini aniqlashda emotsional, kognitiv va somatik ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farqlarni bilish muhim ahamiyatga ega. Emotsional belgilar orasida insonda qayg‘u, tushkunlik va umidsizlik hissining kuchayishi eng ko‘p uchraydigan holatlardan biridir. Bunday holatdagi shaxs tez-tez yig‘laydi, mayda sabablarga ko‘ra xafa bo‘ladi va his-tuyg‘ularini nazorat qila olmaydi. U o‘z hayotiga nisbatan qiziqishni yo‘qotadi hamda ilgari zavq bag‘ishlagan mashg‘ulotlarga befarq bo‘lib qoladi. Kognitiv belgilar esa fikrlash jarayonining sekinlashuvi, e’tibor susayishi va tez unutish bilan namoyon bo‘ladi. Depressiv shaxslar ko‘pincha o‘zlarini turli sabablar uchun ayblab, ichki aybdorlik hissi bilan yashaydilar. Ular hayotlarini befoyda, ma’nosiz yoki muvaffaqiyatsiz deb baholaydilar. Bunday hissiyotlar natijasida shaxs o‘z qadrini yo‘qotadi va o‘zini jamiyatda ortiqcha deb his qiladi. Vaqt o‘tishi bilan bu holat ruhiy tushkunlikni chuqurlashtirib, o‘z-o‘ziga ishonchning pasayishiga olib keladi.

Qaror qabul qilish jarayoni ular uchun murakkablashadi, chunki ichki ishonch va motivatsiya sustlashadi. Somatik belgilar jismoniy alomatlar orqali ifodalanadi, masalan, uyqusizlik yoki aksincha, haddan tashqari uxlab yuborish holatlari. Ishtahaning o‘zgarishi – ba’zida keskin kamayishi, ba’zida esa ortib ketishi – ham depressiyaning tipik belgilaridan biridir. Shuningdek, bosh og‘rishi, yurak urishining tezlashuvi va umumiy holsizlik insonning jismoniy salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois, bu belgilarni erta aniqlash va tahlil qilish depressiyani oldini olish hamda vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish uchun muhimdir.

Quyida ayollar va qizlarda depressiyani oldini olishning psixoprofilaktik yo‘nalishlarini ko‘rishimiz mumkin:

1-jadval

Depressiyani oldini olishning psixoprofilaktik yo‘nalishlari

№	Yo‘nalish nomi	Mazmuni va amaliy choralari
1	Psixologik savodxonlikni oshirish	Ayollar va qizlar uchun “ruhiy gigiyena” darslari, treninglar va seminarlar o‘tkazish. Depressiyaning erta alomatlarini haqida ma’lumot beruvchi bukletlar, videoroliklar va onlayn resurslar yaratish.
2	Oila psixogigiyenasi	Ota-ona va turmush o‘rtog‘i bilan hissiy muloqotni mustahkamlash. Oilaviy rollarni adolatli taqsimlash. Qarindoshlar tomonidan hissiy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish.
3	Shaxsiy resurslarni mustahkamlash	O‘z-o‘zini qadrlashni oshiruvchi reflektiv mashg‘ulotlar: “Men kimman?”, “Mening kuchli tomonlarim”. Avto-trening, meditatsiya va diqqatni jamlash mashqlari. “Kundalik minnatdorchilik” texnikasi: har kuni hayotdagi uchta ijobiy holatni yozib borish.
4	Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish	Muntazam jismoniy faollik: yugurish, yoga, raqs, sayr. To‘g‘ri ovqatlanish va uyqu rejimini saqlash. Giyohvandlik, spirtli ichimlik va chekishdan saqlanish.
5	Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmoqlari	Qizlar uchun “psixologik yordam klublari”ni tashkil etish. Mentorlik (usta-shogirdlik) tizimini joriy etish: tajribali ayollar yosh qizlarga maslahat beradi. Online-psixologik platformalardan foydalanish (anonim yordam chiziqlari, chat-psixologlar).

Psixokorreksion texnikalar depressiv holatlarni kamaytirish va shaxsning ruhiy muvozanatini tiklashga qaratilgan samarali psixologik usullardir. Kognitiv-xulqiy terapiya depressiyaning yuzaga keltiruvchi salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy, real fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Bu metod insonning dunyoqarashini o‘zgartiradi, o‘ziga nisbatan ishonchni oshiradi hamda hayotga faol yondashuvni shakllantiradi. Art-terapiya esa insonning ichki kechinmalarini ranglar, rasm, musiqa yoki haykaltaroshlik orqali ifoda etish imkonini beradi. Ushbu usul hissiy bo‘shashuvni ta’minlab, so‘z bilan ifodalab bo‘lmaydigan his-tuyg‘ularni tashqariga chiqarishga yordam beradi. Relaksatsion texnikalar, xususan chuqur nafas olish, meditatsiya va musiqiy relaksatsiya inson tanasidagi mushaklar tarangligini kamaytiradi. Jeykobsonning “progressiv mushak bo‘shashuvi” metodi stressni yengillashtirishda va tanani bo‘shashtirishda keng qo‘llaniladi. Gruppaviy terapiya ishtirokchilarga o‘z tajribalarini baham ko‘rish, bir-birini tinglash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash orqali ruhiy tiklanish imkonini beradi. Bunday muhitda inson o‘zini yolg‘iz emasligini his qiladi va ijobiy muloqot orqali o‘z kayfiyatini yaxshilaydi. Umuman olganda, psixokorreksion texnikalar depressiyaning davolashda nafaqat simptomlarni kamaytiradi, balki shaxsning psixologik moslashuvchanligini ham kuchaytiradi.

XULOSA

Ayollar va qizlarda depressiv holatlarning oldini olish – bu faqat tibbiy yo‘nalishda emas, balki ijtimoiy, madaniy va psixologik sohalarni ham qamrab oluvchi murakkab jarayondir. Depressiyani samarali bartaraf etish uchun jamiyatda ruhiy salomatlik madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Har bir ayol o‘z ruhiy holatiga befarq bo‘lmasligi, hissiy o‘zgarishlarni e‘tiborsiz qoldirmasligi lozim. Ruhiy muvozanatni saqlashda o‘zini anglash, ijobiy fikrlash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘idan foydalanish katta yordam beradi. Psixologik madaniyatni rivojlantirish orqali ayollar o‘z muammolarini ochiq muhokama qila oladi va yechim topishga intiladi. Zarurat tug‘ilganda, malakali psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish depressiyaning chuqurlashishini oldini oladi. Profilaktika choralari tizimli yo‘lga qo‘yilganda, bu jarayon butun jamiyat ruhiy sog‘lig‘iga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom turmush tarzi va ijobiy muloqot ham muhim profilaktik omillar hisoblanadi. Depressiv holatlarning oldini olish nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlovchi omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli, har bir ayol o‘z ruhiy salomatligini asrashni hayotining ustuvor qadriyatlaridan biri sifatida qabul qilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

- 1.Beck A. T., Rush A. J., Shaw B. F., Emery G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.
- 2.American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). Washington, DC.
- 3.Seligman M. E. P. (2018). The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism. New York: PublicAffairs.
- 4.World Health Organization (WHO). (2023). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO Press.
- 5.Freyd S. (1917). Mourning and Melancholia. London: Hogarth Press.
- 6.Davletshin M. G‘. (2012). Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
- 7.Karimova V. M. (2020). Psixologik maslahat va korreksiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
- 8.Nishanova Z. (2018). Ayollar psixologiyasi. Toshkent: TDPU nashriyoti.
- 9.Elov Z.S. (2024). Noto‘liq oilalarda o‘smirlar rivojlanishining psixologik muammolari. Psixologiya jurnali.