Science and innovation research newsletter
scientific methodological journal
2026 / №-1
ngmpublication.uz



TALABA SHAXSIDA DEPRESSIV HOLATLARNI NAMOYON BO'LISHINING IJTIMOIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sobirjonova Nazokat Erkinjon qizi
Namangan davlat pedagogika instituti
1-kurs tayanch doktaranti
sobirjonovanazokat306@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida depressiv holatlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda talabalar hayotiga xos bo'lgan akademik yuklanish, ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari, shaxslararo munosabatlar va o'z-o'zini baholash darajasining depressiyani rivojlantirishdagi roli tahlil qilingan. Maqolada depressiv holatlarning kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari, shuningdek, ularning ijtimoiy muhit bilan o'zaro bog'liqligi yoritilgan. Tadqiqot natijalari talabalar orasida psixologik yordam xizmatlarini takomillashtirish va profilaktik dasturlarni ishlab chiqish uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: Depressiya, talaba shaxsi, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, akademik stress, emotsional holat, o'z-o'zini baholash, ijtimoiy moslashuv, psixologik salomatlik, kognitiv buzilishlar, shaxslararo munosabatlar, oliy ta'lim, profilaktika.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению социально-психологических особенностей проявления депрессивных состояний среди студентов высших учебных заведений. В работе рассматриваются факторы, способствующие развитию депрессии в студенческой среде: академические нагрузки, трудности социальной адаптации, межличностные конфликты, низкий уровень самооценки и ощущение одиночества. Анализируются когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты депрессивных состояний в контексте социального окружения студента. Особое внимание уделяется роли групповой динамики, социальной поддержки и межличностных отношений в формировании и преодолении депрессивных проявлений. Результаты исследования имеют практическую значимость для разработки психопрофилактических программ и совершенствования психологической помощи студентам в условиях высшей школы.

Ключевые слова: депрессия, личность студента, социально-психологические особенности, академический стресс, эмоциональное состояние, самооценка, социальная адаптация, психологическое здоровье, когнитивные нарушения, межличностные отношения, высшее образование, психопрофилактика, социальная поддержка, одиночество.

Abstract: This article investigates the socio-psychological characteristics of depressive states as manifested in university students. The study explores the key factors contributing to the development of depression in the academic environment, including academic overload, difficulties in social adaptation, interpersonal conflicts, low self-esteem, and feelings of loneliness and social isolation. The cognitive, emotional, and behavioral components of depressive states are analyzed in the context of the student's social environment and peer relationships. Special attention is given to the role of group dynamics, social support networks, and interpersonal relationships in both the formation and overcoming of depressive manifestations. Furthermore, the study examines gender



differences, age-related factors, and the influence of the educational environment on the psychological well-being of students. The findings of this research carry practical significance for the development of psycho-preventive programs, improvement of psychological counseling services, and the creation of a mentally healthy educational environment within higher education institutions.

Keywords: Depression, student personality, socio-psychological characteristics, academic stress, emotional state, self-esteem, social adaptation, psychological well-being, cognitive disturbances, interpersonal relationships, higher education, psychoprevention, social support, loneliness, mental health, gender differences, university environment.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda ruhiy salomatlik masalasi, ayniqsa oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar orasida tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Depressiya — dunyo bo’ylab keng tarqalgan psixologik buzilishlardan biri sifatida — akademik faoliyat, ijtimoiy moslashuv va hayot sifatiga ko’rsatadigan salbiy ta’siri tufayli tadqiqotchilarning e’tiborini o’ziga jalb etib kelmoqda. Jahon Sog’liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko’ra, depressiya butun dunyo bo’ylab 280 milliondan ortiq odamga ta’sir ko’rsatadi, 18-25 yoshdagi yosh kattallar esa eng zaif demografik guruhlardan birini tashkil etadi. Talaba yillari — shaxsning shakllanishi, o’z-o’zini anglashi va ijtimoiy moslashuvining eng muhim davri hisoblanadi. Aynan shu davrda insonlar o’ziga xos stress omillari majmuasiga duch keladi: akademik yuklanish, moliyaviy qiyinchiliklar, oiladan uzoqda yashash, yangi ijtimoiy aloqalar o’rnatish va kelajakka nisbatan noaniqlik hissi.

Ushbu qiyinchiliklar o’z vaqtida hal etilmasa, depressiv holatlarning paydo bo’lishi va mustahkamlanishi uchun qulay zamin hozirlashi mumkin. Talabalarda depressiyaning ko’lamiga qaramay, bu muammo ko’pincha yetarlicha e’tiborga olinmaydi va davolanmaydi — buning asosiy sabablari ijtimoiy tamg’a (stigma), xabardorlikning pastligi va oliy ta’lim muassasalarida psixologik yordamning etishmasligidir. Talabalar orasidagi depressiv holatlar muammosi nafaqat klinik, balki chuqur ijtimoiy va psixologik hodisa sifatida ham namoyon bo’ladi. Bu populyatsiyada depressiya individual psixologik xususiyatlar va kengroq ijtimoiy omillarning murakkab o’zaro ta’siri orqali yuzaga chiqadi. Talabaning o’zini-o’zi qabul qilishi, shaxslararo munosabatlar sifati, jamiyatga mansublik hissi va ijtimoiy qo’llab-quvvatlash darajasi — bularning barchasi psixologik zaiflik yoki barqarorlikni belgilashda hal qiluvchi rol o’ynaydi.

Biroq mavjud tadqiqotlar ko’pincha depressiyaning klinik va biologik jihatlariga e’tibor qaratib, talaba muhitida ayniqsa muhim bo’lgan ijtimoiy-psixologik o’lchovlarni e’tibordan chetda qoldiradi. Ijtimoiy muhit, tengdoshlar dinamikasi, akademik madaniyat va shaxslararo munosabatlarning talabalar depressiv holatlarini shakllantirishdagi o’rni hali to’liq o’rganilmagan. Mazkur bo’shliq talabalar orasida depressiyaning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini maxsus o’rganishning zarurligini ko’rsatib turibdi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.

Zamonaviy jamiyatda ruhiy salomatlik masalasi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar orasida depressiv holatlarning keng tarqalishi ko’plab tadqiqotchilarning diqqatini o’ziga jalb etmoqda. Talaba yillari — bu shaxsning shakllanishi, o’z-o’zini anglashi va ijtimoiy moslashuvining eng muhim davri. Aynan shu davrda inson hayotiy qadriyatlarini belgilab oladi, o’z



yo’nalishini tanlaydi va jamiyatdagi o’rnini topishga harakat qiladi. Biroq bu jarayon ko’pincha jiddiy psixologik qiyinchiliklar bilan kechadi va o’z vaqtida e’tibor berilmasa, depressiv holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Depressiya zamonaviy psixologiya va psixiatriyaning eng ko’p o’rganilgan, shu bilan birga eng murakkab hodisalaridan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda u ko’pincha kayfiyatning uzoq muddatli pasayishi, qiziqish va hayajonning yo’qolishi, energiya kamayishi hamda kundalik faoliyatga qodir emaslik holati sifatida ta’riflanadi. Xalqaro kasalliklar tasnifi va ruhiy buzilishlarning diagnostik qo’llanmasiga ko’ra, depressiv buzilishlar bir necha turga bo’linadi. Talabalar orasida ko’pincha reaktiv va subklinik depressiya shakllari kuzatiladi, chunki ular aniq hayotiy sharoitlar — imtihon stressi, shaxsiy munosabatlardagi nizolar va moslashuv qiyinchiliklari bilan bevosita bog’liq bo’ladi. Depressiyani tushuntirishga qaratilgan nazariy yondashuvlar orasida Aaron Bekning kognitiv modeli alohida o’rin tutadi.

Bu modelga ko’ra, depressiya asosida noto’g’ri va salbiy fikrlash tarzi yotadi. Beck "kognitiv uchlik" deb atagan tushuncha uchta asosiy salbiy sxemadan iborat: o’ziga nisbatan salbiy qarash, atrofdagi dunyoga nisbatan salbiy qarash va kelajakka nisbatan umidsizlik. Talabalar muhitida bu sxemalar akademik muvaffaqiyatsizliklar, tengdoshlar bilan taqqoslanish va ijtimoiy rad etilish holatlarida ayniqsa faollashadi. Albert Banduraning ijtimoiy o’rganish nazariyasi esa depressiv holatlarni o’z-o’ziga ishonchning pasayishi va o’z kuchiga bo’lgan ishonchning yo’qolishi bilan bog’laydi. Talaba o’zining akademik va ijtimoiy faoliyatida muvaffaqiyatsizlikka uchraganida va bu muvaffaqiyatsizliklarni o’zining shaxsiy nuqsonlari bilan bog’laganida, depressiyaga moyillik sezilarli darajada ortadi. Talabalar hayotidagi stress omillari orasida akademik yuklanish alohida o’rin egallaydi. Imtihon davrlari talabalar uchun eng og’ir psixologik yuklanish manbaiga aylanadi. Yuqori ball olishga bo’lgan intilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo’rqish va vaqt tanqisligi birgalikda kuchli stress holatini keltirib chiqaradi. Ko’plab tadqiqotlar imtihon oldidan talabalarning katta qismida yuqori darajadagi tashvish, uyqu buzilishlari va ishtahaning o’zgarishi kuzatilishini ko’rsatgan. Bundan tashqari, perfeksionizm — o’ziga haddan ortiq yuqori standartlar qo’yish — ham depressiyaning rivojlanishida muhim omil sifatida namoyon bo’ladi. Doimiy qoniqmaslik, o’z-o’zini tanqid qilish va emotsional charchoq — bularning barchasi perfeksionistik yo’nalishning muqarrar oqibatlari hisoblanadi.

Natija va nazariya.

Ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari, ayniqsa birinchi kurs talabalari uchun, depressiv holatlarning yuzaga kelishida jiddiy omil bo’lib xizmat qiladi. Yangi guruh, yangi o’qituvchilar, yangi yashash sharoiti — bularning barchasi moslashuv jarayonini murakkablashtiradi. Yotoqxonada yashayotgan yoki boshqa shaharga ko’chib o’tgan talabalar oila a’zolari bilan yaqin aloqani yo’qotishi natijasida uyga sog’inch va yolg’izlik hissini boshdan kechiradi. Bu holat, ayniqsa, kuchli oilaviy bog’liqlik muhitida ulg’aygan talabalar uchun psixologik jihatdan nihoyatda og’ir kechadi. Moslashuv davri odatda bir necha oy davom etadi va aynan shu davrda depressiv alomatlar eng ko’p kuzatiladi. Shaxslararo munosabatlar talabalar psixologik salomatligi uchun hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Sifatli do’stlik munosabatlari himoya omili sifatida ishlaydi va stressga chidamlilikni oshiradi. Yaqin do’stlari bo’lgan talabalar qiyinchiliklarga nisbatan ancha barqaror

turishadi, chunki ular kerak bo’lganda emotsional qo’llab-quvvatlash olish imkoniyatiga ega. Aksincha, ijtimoiy izolyatsiya va yolg’izlik hissi depressiv alomatlarni sezilarli darajada kuchaytiradi. Ijtimoiy taqqoslash jarayoni — o’zini boshqalar bilan akademik yutuqlar, tashqi ko’rinish yoki moddiy ahvol bo’yicha doimiy taqqoslash — o’z-o’zini baholash darajasining pasayishiga va depressiv holatlarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Romantik munosabatlar ham talaba hayotida muhim psixologik o’rin tutadi. Munosabatlar muvaffaqiyatli kechganida ular ijtimoiy qo’llab-quvvatlash va emotsional barqarorlik manbaiga aylanadi. Biroq munosabatlardagi nizolar, ajralishlar va rad etilish holatlari depressiv epizodlarni boshlashi yoki mavjud holatni yanada og’irlashtirishi mumkin. O’qituvchi va talaba o’rtasidagi munosabat sifati ham psixologik salomatlikka bevosita ta’sir ko’rsatadi. Qo’llab-quvvatlovchi va adolatli o’qituvchi talabaning o’quv motivatsiyasini va emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Aksincha, qattiq, tanqidchi yoki loqayd o’qituvchi talabada o’ziga ishonchsizlik va akademik depressiyani keltirib chiqarishi mumkin. Depressiv holatlar talabaning kognitiv, emotsional va xulq-atvor sohalarida turlicha namoyon bo’ladi. Kognitiv sohadagi o’zgarishlar orasida diqqatning susayishi, qaror qabul qilish qiyinlashuvi, salbiy avtomatik fikrlarning paydo bo’lishi va kelajakka pessimistik qarash alohida ko’zga tashlanadi. Talaba ma’ruzalarda e’tiborni jamlash qiyinlashayotganini sezadi, o’qilgan material yodda qolmaydi, oddiy tanlovlar ham ulkan muammo bo’lib tuyuladi. O’tmishdagi xatolar va muvaffaqiyatsizliklar ustida takroran o’ylanish — ruminatsiya — depressiv talabaning kognitiv faoliyatiga xos eng tipik xususiyatlardan biridir.

Emotsional sohadagi o’zgarishlar kayfiyatning doimiy pasayishi, hissiy o’ngliklik — ilgari yoqimli bo’lgan mashg’ulotlardan zavq ola olmaslik, kuchli tashvish va qo’rqinch, shuningdek aybdorlik va uyat hissi tarzida namoyon bo’ladi. Eng og’ir hollarda talaba his-tuyg’ularning "o’chib qolishi"ni, ya’ni hech narsani chuqur his qila olmaslik holatini boshdan kechiradi. Bu holat atrofdagilarga tushunarsiz ko’rinishi mumkin, chunki tashqi tomondan talaba "oddiy" hayotini davom ettirishida ko’rinadi, ammo ichida hissiy bo’shliq va loqaydlikni his qiladi. Xulq-atvor sohasidagi o’zgarishlar esa atrofdagilarga ancha yaqqol ko’zga tashlanadi. Ijtimoiy chekinish — guruh faoliyatidan, do’stlik yig’inlaridan, talabalar tadbirlaridan uzoqlashish — depressiv talabaning eng tipik xatti-harakatlaridan biridir. Darslarga kelmay qo’yish, topshiriqlarni bajarmaslik, imtihonlarni qoldirish — bularning barchasi ko’pincha dangasalik yoki mas’uliyatsizlik sifatida noto’g’ri talqin etiladi. Holbuki, bu belgilar depressiv holatning aniq ko’rsatkichlari bo’lib, psixologik yordam zaruratini bildiradi. Prokrastinatsiya — vazifalarni doimo keyinga qoldirish — ham depressiya bilan chambarchas bog’liq bo’lib, talabaning holatini yanada og’irlashtiradi. Oila talabaning psixologik salomatligi uchun asosiy himoya omili hisoblanadi. Oila a’zolari tomonidan ko’rsatiladigan emotsional qo’llab-quvvatlash, muammolarni ochiq muhokama qilish imkoniyati va shartli bo’lmagan muhabbat hissi depressiyaga qarshi eng ishonchli kalqon vazifasini o’taydi. Biroq ota-onaning haddan ortiq nazorat qilishi va talabchanligi, oiladagi mojarolar, hissiy sovuqlik va iqtisodiy qiyinchiliklar aksincha depressiyani rivojlantiruvchi omillarga aylanadi. Iqtisodiy ahvol talabalar psixologik salomatligi bilan bevosita bog’liq bo’lib, moddiy qiyinchiliklardagi talabalar orasida depressiya ko’rsatkichlari ancha yuqori ekanligi ilmiy tadqiqotlarda qayta-qayta tasdiqlangan.

Zamonaviy talabalar hayotida raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ham alohida o’rinni egallaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etiladigan "ideal hayot" tasvirlari, doimiy taqqoslash madaniyati va onlayn muhitdagi salbiy muloqot shakllari — kiberhujum va tahqir — talabalarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar psixologik yordam resurslariga oson kirish imkoniyatini beradi va yolg’izlik hissini kamaytiruvchi virtual hamjamiyatlar sifatida ham xizmat qilishi mumkin. Bu ikki tomonlama ta’sir raqamli muhitda ongli va muvozanatli muloqotning ahamiyatini ko’rsatib turibdi. Jins va yosh farqlari ham depressiv holatlarning namoyon bo’lishida muhim rol o’ynaydi. Qiz talabalar depressiyani ochiqroq ifoda etadi va psixologik yordam so’rashga ko’proq tayyor bo’ladi. Ular ko’proq emotsional simptomlarni — yig’lash, hissiy beqarorlik, ijtimoiy munosabatlar bilan bog’liq qayg’ularni — boshdan kechiradi. O’g’il talabalar esa depressiyani yashirishga va "kuchli ko’rinish"ga intiladi, bu esa ko’pincha yordam so’rashni kechiktiradi va holatni og’irlashtiradi. Ular orasida depressiyaning tajovuzkorlik, alkogol iste’moli va ijtimoiy izolyatsiya shaklida namoyon bo’lishi ko’proq kuzatiladi. O’quv yili ham depressiv holatlarning mazmunini belgilaydi: birinchi kurs talabalari moslashuv qiyinchiliklari va uyga sog’inch bilan kurashsa, yuqori kurs talabalari kelajak va ish topish tashvishlari, hayotiy yo’nalish noaniqlini bilan yuzlashadi. Talabalar orasida depressiv holatlarni aniqlashda turli psixodiagnostik metodlar qo’llaniladi. Beck Depressiya Inventari, Zung o’z-o’zini baholash shkalasi kabi metodlar talabalarning psixologik holatini miqdoriy jihatdan baholash imkonini beradi. Biroq faqat testlarga tayanish yetarli emas. Klinik suhbat, kuzatuv va o’qituvchilar hamda kuratorlar bilan hamkorlik erta aniqlash va o’z vaqtida yordam ko’rsatish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o’qituvchilar talabalarning xulq-atvoridagi o’zgarishlarni — darslarni qoldirish, faollikning pasayishi, ijtimoiy chekinish — birinchi bo’lib sezishi mumkin va bu ularga profilaktik yordam ko’rsatishda alohida mas’uliyat yuklaydi.

Shunday qilib, talabalar orasidagi depressiv holatlar ko’p qirrali va murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa bo’lib, uning yuzaga kelishi va rivojlanishida individual psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit, oilaviy sharoit, shaxslararo munosabatlar va zamonaviy hayot tarzining o’ziga xos talablari birgalikda rol o’ynaydi. Bu murakkablik talabalar psixologik salomatligiga kompleks va tizimli yondashuv zarurligini ko’rsatib turibdi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, talaba shaxsida depressiv holatlarning namoyon bo’lishi murakkab ijtimoiy-psixologik omillar bilan chambarchas bog’liqdir. O’quv yuklamasining ortishi, oilaviy va iqtisodiy muammolar, shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar hamda kelajak bilan bog’liq noaniqliklar talabalarda ruhiy zo’riqish va depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo’ladi. Ayniqsa, emotsional qo’llab-quvvatlashning yetishmasligi, o’ziga bo’lgan ishonchning pasayishi va stressga bardoshlilik darajasining pastligi depressiv simptomlarning rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo’ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko’rsatadiki, talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlashda ijtimoiy muhit, oilaviy qo’llab-quvvatlash, sog’lom kommunikativ munosabatlar hamda oliy ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini samarali tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, talabalarda stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish va ijobiy motivatsiyani shakllantirishga qaratilgan psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarni olib borish depressiv holatlarning oldini olishda

samarali vosita bo’lib xizmat qiladi. Kelgusida ushbu yo’nalishda talabalarning individual-psixologik xususiyatlari, raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy holatga ta’siri hamda depressiv holatlarni erta diagnostika qilish usullarini chuqurroq tadqiq etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.

2. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – New Jersey: Prentice Hall, 1986. – 617 p.

3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O’zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018. – 312 b.

4. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям с депрессивными расстройствами. – Москва: Когито-Центр, 2015. – 320 с.

5. Beck A.T., Steer R.A., Brown G.K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. – San Antonio: Psychological Corporation, 1996. – 38 p.