

YOSHLAR O'RTASIDAGI JINOYATCHILIKNING OLDINI OLISH TAMOYILI SIFATIDA YOSHLARDA STRESS, DEPRESSIYA VA IJTIMOY MEYORLARGA MOSLASHISHDAGI QIYINCHILIKLARI

Ravshanova Begoyim Sanjarbek qizi

Andijon viloyati Yuridik texnikumi Davlat va huquqiy faoliyati yo'nalishi 1-bosqich talabasi 136-
guruh

Annotatsiya: Ushbu ma'ruza va maqolaning asosiy maqsadi yoshlar hayotida stress, depressiya va ijtimoiy me'yorlarga moslashishdagi qiyinchiliklarning salbiy ta'sirini yoritish va ularning oldini olish yo'llarini taklif qilishdir.

Shu orqali quyidagilarni amalga oshirish maqsad qilinadi:

1. Yoshlarning ruhiy salomatligiga e'tibor qaratish: Stress va depressiyaning kelib chiqish sabablarini tahlil qilish va ularni boshqarish yo'llarini ko'rsatish.
 2. Ijtimoiy me'yorlar bilan moslashuvni osonlashtirish: Yoshlarning jamiyat talablari va o'z shaxsiy rivojlanishi o'rtasida muvozanat topishga yordam berish.
 3. Psixologik yordamning ahamiyatini ta'kidlash: Yoshlar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlarini kengaytirish zaruriyatini tushuntirish.
 4. Oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning rolini yoritish: Oila va jamiyatning yoshlarning hayotida tutgan o'rnini ko'rsatish va ularni yanada faol ishtirok etishga undash.
 5. Profilaktika choralari haqida tavsiyalar berish: Stressni boshqarish, depressiyani oldini olish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish bo'yicha aniq chora-tadbirlar taklif qilish.
- Maqola va ma'ruza yoshlarning ruhiy va ijtimoiy muammolarini hal etishga qaratilgan sa'y-harakatlarga ijobiy hissa qo'shishni maqsad qiladi.

Kalit so'zlar: yoshlar jinoyatchiligi, stress, depressiya, ijtimoiy me'yorlar, moslashish qiyinchiliklari, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv, sport va ijodiy faoliyat, oilaviy tarbiya, huquqiy savodxonlik, jinoyatchilikni oldini olish, psixologik salomatlik, jamiyat me'yorlari, yoshlarning bo'sh vaqti.

Yoshlarda stress va depressiyaning kelib chiqish sabablari :

Stress va depressiya yoshlar hayotida turli omillar natijasida paydo bo'lishi mumkin. Ushbu omillar ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Quyida ushbu holatlarning asosiy sabablarini ko'rib chiqamiz:

1. Akademik bosim

● Ta'lim muassasalarida yuqori baholar olish, o'qishni muvaffaqiyatli yakunlash va kelajak uchun reja tuzish zaruriyati yoshlarni stressga olib keladi.



● O'quv dasturlarining murakkabligi va ko'p hajmli uy vazifalari ularda doimiy charchoq va tushkunlikka sabab bo'lishi mumkin.

2. Oilaviy muammolar

● Oilaviy nizolar, ota-onalar o'rtasidagi kelishmovchiliklar yoki moliyaviy qiyinchiliklar yoshlar ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi.

● Ba'zida ota-onalar tomonidan qo'yilgan yuqori talablar yoki ularning yetarli darajada e'tibor qaratmasligi ham stressni kuchaytiradi.

3. Ijtimoiy bosim va qabul qilinish ehtiyoji

● Yoshlar ko'pincha o'z do'stlari yoki tengdoshlari tomonidan qabul qilinishni xohlashadi. Ularni atrofdagilar bilan solishtirish, ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal" hayotga intilish ruhiy bosimni oshiradi.

● Jamoada qabul qilinmaslik, zo'ravonlik yoki ijtimoiy rad etilish depressiyaga olib kelishi mumkin.

4. Kelajak haqidagi noaniqlik

● Ko'p yoshlar kelajakda o'z o'rnini topish, kasb tanlash yoki iqtisodiy barqarorlikka erishish haqida qayg'uradi. Ushbu noaniqlik va qo'rquv ruhiy holatni izdan chiqaradi.

5. Texnologiyalarga bog'lanish

● Ijtimoiy tarmoqlar, internet yoki o'yinlarga haddan tashqari qaramlik yoshlarning vaqtini samarali boshqarishiga xalaqit beradi va ularning ruhiy salomatligini yomonlashtiradi.

● Yolg'izlik hissi, kiberzo'ravonlik va o'zini boshqalar bilan solishtirish tuyg'usi depressiyaga olib keladi.

6. Biologik va gormonal o'zgarishlar

● O'smirlik davrida yuz beradigan gormonal o'zgarishlar ruhiy holatni beqaror qiladi. Bu yoshlar o'z his- tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishiga sabab bo'ladi.

7. Hayotiy travmalar va yo'qotishlar

● Sevimli insonning vafoti, jiddiy kasallik yoki boshqa salbiy hayotiy voqealar yoshlar ruhiyatida chuqur iz qoldiradi.

Bunday travmalar stress va depressiyaning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

8. Jismoniy va ruhiy salomatlik muammolari

● Yoshlarning jismoniy salomatligidagi muammolar, uyqusizlik yoki surunkali kasalliklar stress va depressiyani qo'zg'atadi.

● Ruhiy holatni boshqarish bo'yicha bilim va ko'nikmalarning yetarli emasligi ham muammo hisoblanadi.

Yoshlar ongiga stress va depressiyaning ta'siri



Stress va depressiya yoshlarning ruhiy salomatligi va ongi faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ular nafaqat ularning hozirgi holatiga, balki kelajakdagi hayoti va shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir o'tkazadi.

Quyida ushbu ta'sirlarning asosiy ko'rinishlari yoritilgan:

1. O'qish va ishlash qobiliyatining pasayishi

● Stress ostida yoshlarning diqqatni jamlash qobiliyati kamayadi, bu esa ta'lim jarayonida muvaffaqiyatsizliklarga olib keladi.

● Depressiya esa motivatsiyaning yo'qolishi va o'zini past baholash sababli o'qish va mehnat unumdorligini tushiradi.

2. Hissiy beqarorlik va o'z-o'zini boshqarishdagi qiyinchiliklar

● Stress va depressiya yoshlarning his-tuyg'ularini boshqarishiga xalaqit beradi. Bu tez-tez jahllanish, yig'lash yoki o'zini yomon his qilish kabi holatlarda namoyon bo'ladi.

● Ular hayotdagi murakkabliklarga to'g'ri yondasha olmay, kuchli ruhiy charchoqqa duch keladilar.

3. O'z-o'zini qadrlashning pasayishi

● Depressiyaga tushgan yoshlar o'z qadr-qimmatini past baholay boshlaydi. Bu o'z kuchiga bo'lgan ishonchni yo'qotishga va muvaffaqiyatsizliklardan qo'rqishga olib keladi.

● Ko'pincha ular o'zlarini jamiyatga kerakmas yoki foydasiz deb hisoblaydilar.

4. Munosabatlarda muammolar

● Stress ostidagi yoshlar boshqalar bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu do'stlik va oilaviy aloqalarning buzilishiga sabab bo'ladi.

● Depressiya esa yolg'izlanishga va ijtimoiy ajralishga olib keladi, bu esa yanada kuchli ruhiy muammolarni keltirib chiqaradi.

5. Qaror qabul qilish qobiliyatining buzilishi

● Stress va depressiya ta'sirida yoshlar o'z hayotida muhim qarorlar qabul qilishda qiynaladi. Ular ko'pincha noto'g'ri qarorlar qabul qilishlari yoki umuman harakatsiz qolishlari mumkin.

6. Sog'liq muammolarining yuzaga kelishi

● Doimiy stress va depressiya jismoniy salomatlikka ham ta'sir qiladi. Bu immunitetning pasayishi, uyqu buzilishlari, bosh og'rig'i, yurak va ovqat hazm qilish tizimiga salbiy ta'sir o'tkazishi mumkin.

● Ruhiy muammolar jismoniy kasalliklarni yanada kuchaytiradi, bu esa yoshlarda qo'shimcha xavotir va tushkunlikni keltirib chiqaradi.

7. Havfli xatti-harakatlarga moyillik

● Stress va depressiya ostidagi yoshlar spirtli ichimliklar iste'moli, tamaki chekish yoki boshqa zararli odatlarga berilish ehtimoli yuqori bo'ladi.



● Ba'zi hollarda ular o'z joniga qasd qilish fikrlarini o'ylashi yoki jinoyatga qo'l urishi mumkin.

8. Kelajakdagi hayotga ta'siri

● Yoshlikda kechirilgan stress va depressiya uzoq muddatli ruhiy holatga ta'sir ko'rsatib, kattalik davrida ham psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

● Bu o'z-o'zini rivojlantirish, kasbiy o'sish va shaxsiy hayotda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini cheklashi mumkin.

Yoshlarning ijtimoiy meyorlarga moslashishi, ularning jamiyatga integratsiyasi va muvaffaqiyatli hayot kechirish uchun juda muhimdir. Ijtimoiy meyorlar jamiyatda qabul qilingan qoidalar, qadriyatlar va odatlarni ifodalaydi. Yoshlar, o'z navbatida, bu me'yorlarga moslashib, jamiyatning to'liq a'zosiga aylanishga intiladilar. Biroq, ijtimoiy me'yorlarga moslashish jarayoni yoshlar uchun qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin. Quyida yoshlarning ijtimoiy me'yorlarga moslashishdagi jarayonlar, qiyinchiliklar va bu jarayonni yengish yo'llari keltirilgan.

1. Ijtimoiy Me'yorlar: Nima Ularning Ahmiyatini Ta'minlaydi?

Ijtimoiy me'yorlar — bu jamiyatda yashovchi odamlarning qanday o'zaro munosabatda bo'lishi, qaysi xatti-harakatlar ijobiy deb hisoblanishi va qaysi xatti-harakatlar yomon deb baholanishini belgilovchi qoidalar va qadriyatlardir.

Bu me'yorlar yoshlarning qanday qilib jamiyatda o'z o'rnini topishini, kelajakdagi hayotini shakllantirishni ta'minlaydi. Ijtimoiy me'yorlarga moslashish yoshlarning shaxsiy rivojlanishi, ta'lim, mehnat faoliyati va ijtimoiy aloqalarini muvaffaqiyatli boshqarish uchun zarurdir.

2. Yoshlarning Ijtimoiy Me'yorlarga Moslashishdagi Qiyinchiliklar

● O'zlikni anglash: Yoshlar, ayniqsa, o'zligini shakllantirish davrida, ijtimoiy me'yorlarga moslashishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ular o'zlarining individual ehtiyojlari va jamiyat talablarini uyg'unlashtira olishlari zarur.

● Oila va jamiyat talablari: Jamiyat va oilaning yoshlar uchun belgilagan ideal ko'rinishlari va talablari, ba'zan ularning o'z shaxsiy qadriyatlari bilan to'qnashadi. Yoshlar bu talablarga moslashishga harakat qilishadi, bu esa stress va ruhiy charchashni keltirib chiqarishi mumkin.

● Ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari: Hozirgi kunda yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda o'zlarini tasvirlashga intilishadi, bu esa ularni boshqalar bilan solishtirishga, "ideal" tasvirlarga erishish uchun qarorlar qabul qilishga majbur qiladi. Bu, o'z navbatida, depressiya va stressni kuchaytiradi.

● Moliyaviy va ijtimoiy tengsizlik: Ijtimoiy me'yorlarga moslashishda yoshlar ba'zan moliyaviy yoki ijtimoiy holatdagi farqlarni hisobga olishlari kerak bo'ladi, bu esa ularni o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish uchun qo'shimcha qiyinchiliklarga duchor etadi.



3. Yoshlarni Ijtimoiy Me'yorlarga Moslashtirishning Yaxshi Yo'llari

- Ta'lim va tarbiya: Oila va maktab yoshlarni ijtimoiy me'yorlarga moslashishda muhim rol o'ynaydi. Yoshlar jamiyat talablariga mos keladigan xulq-atvorni o'rganishlari, ijtimoiy qoidalar va qadriyatlarni anglashlari kerak.

- Psixologik qo'llab-quvvatlash: Yoshlarning o'zlikni anglashlari va ijtimoiy me'yorlarga moslashish jarayonida psixologik yordam zarur. Psixologik maslahatlar va treninglar stressni boshqarish, o'z-o'zini anglash va ijtimoiy qiyinchiliklarga qarshi turish uchun yordam beradi.

- Ochiq muloqot va fikr almashish: Yoshlarni o'z fikrlarini erkin bildirishga rag'batlantirish, o'z qiziqishlarini ifodalash va jamiyatga moslashish jarayonida qarorlar qabul qilishda yordam berish zarur.

- Oila va jamiyatning qo'llab-quvvatlashi: Yoshlar o'zlarini qo'llab-quvvatlovchi muhitda his qilishlari kerak. Ota-onalar va jamiyat ularning hissiyotlarini tushunib, o'zlarining talablari va kutishlarini mantiqan asoslashlari lozim.

- Ijtimoiy faollik va jamoaviy tadbirlar: Yoshlarni jamoaviy faoliyatlarga jalb qilish, ijtimoiy mas'uliyatni his qilish va boshqalar bilan to'g'ri muloqot qilishni o'rgatish me'yorlarga moslashishni yengillashtiradi.

Yoshlarning ijtimoiy me'yorlarga moslashishi ularning kelajakdagi muvaffaqiyatli va baxtli hayoti uchun zarur bo'lib, bu jarayonni osonlashtirish uchun turli sohalarda kompleks yondashuv kerak. Ta'lim, psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy faollik yoshlarning ijtimoiy me'yorlarga muvaffaqiyatli moslashishiga yordam beradi. Bu orqali yoshlar o'z salohiyatlarini to'liq namoyon etib, jamiyatga ijobiy hissa qo'shishlari mumkin.

Yoshlarda stress va depressiyani kamaytirish choralari

Stress va depressiya yoshlar hayotida muhim muammolardan biri bo'lib, ularni kamaytirish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Quyida yoshlarning ruhiy holatini yaxshilash va bu muammolarni oldini olish bo'yicha samarali choralarning tavsifi keltirilgan:

1. Psixologik yordamni tashkil etish

- Yoshlar uchun maxsus psixologik maslahat markazlarini tashkil qilish.
- Maktablar va oliy ta'lim muassasalarida psixologlar xizmatini faoliyatga jalb qilish.
- Stressni boshqarish va depressiyadan chiqish bo'yicha treninglar o'tkazish.

2. Sport va jismoniy faollikni rag'batlantirish

- Jismoniy mashqlar stress gormoni bo'lgan kortizolni kamaytirishga va baxt gormoni bo'lgan endorfinni oshirishga yordam beradi.

- Sport to'garaklari, yugurish, yoga va jismoniy faollikka oid boshqa tadbirlarda ishtirok etishni rag'batlantirish.





3. Ijodiy faoliyatni rivojlantirish

Musiqa, rasm chizish, raqs va boshqa ijodiy mashg'ulotlar stressni yengishda yordam beradi.

- Yoshlarni o'z qiziqishlariga mos to'g'arak va guruhlarga jalb qilish.

4. Oilaviy qo'llab-quvvatlash

● Ota-onalar farzandlari bilan ochiq muloqot o'rnatishi va ularning hissiyotlarini tushunishi zarur.

● Oilaviy muhitni barqaror va qo'llab-quvvatlovchi qilish, nizolarni imkon qadar kamaytirish.

● Ota-onalarga farzandlari bilan qanday muomala qilish haqida trening va maslahatlar berish.

5. Ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash

● Yoshlarni ijtimoiy hayotda faol qatnashishga undash: jamoaviy tadbirlarda qatnashish, ko'ngillilik faoliyati bilan shug'ullanish.

- Do'stona va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy aloqalarni shakllantirish.

6. Ta'lim muassasalaridagi yondashuvni o'zgartirish

● O'quv dasturlarini yoshlar ruhiy va jismoniy salomatligini hisobga olgan holda rejalashtirish.

- Imtihonlar va o'quv yuklamlarining muvozanatini saqlash.

- Stressni boshqarish bo'yicha maxsus darslar joriy qilish.

7. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

- To'g'ri ovqatlanish, muntazam uyqu va jismoniy faollik stressni kamaytiradi.

● Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchi yoshlarni virtual muhitda ko'p vaqt o'tkazishning zararlaridan xabardor qilish.

8. Ruhiy salomatlik bo'yicha huquqiy va ijtimoiy dasturlarni amalga oshirish

● Yoshlar ruhiy salomatligi muammolariga qaratilgan davlat dasturlarini qo'llab-quvvatlash.

● Ruhiy salomatlik muammolariga ijtimoiy xabardorlikni oshirish uchun ommaviy axborot vositalari orqali targ'ibot olib borish.

9. Shaxsiy rivojlanishni rag'batlantirish

- Yoshlarni o'z qobiliyatlarini kashf etishga va rivojlantirishga undash.

● Motivatsion treninglar, liderlik kurslari va qobiliyatlarni rivojlantiruvchi tadbirlarni tashkil qilish.

10. Profilaktik choralar

- Stressni erta aniqlash va uni boshqarish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish.

● Yoshlarni stressli vaziyatlarda to'g'ri harakat qilish va muammolarni hal qilish ko'nikmalariga o'rgatish.



Yoshlarda stress va depressiyani kamaytirish uchun oila, ta'lim muassasalari va jamiyat o'zaro hamkorlikda harakat qilishi lozim. Psixologik yordam, sog'lom turmush tarzi, qo'llab-quvvatlovchi muhit va rivojlanish imkoniyatlarini yaratish yoshlarning ruhiy salomatligini yaxshilashga ko'maklashadi. Shu orqali kelajak avlodning baxtli va muvaffaqiyatli bo'lishiga zamin yaratiladi.

Yoshlar orasida stress va depressiya darajasi haqida statistik ma'lumotlar O'zbekiston va dunyo bo'ylab muhim ahamiyatga ega. Quyida stress va depressiya darajasini o'lchashga oid ayrim statistikalar keltirilgan:

O'zbekiston bo'yicha statistikalar:

1. Yoshlar orasidagi depressiya va stress holatlari

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi va Davlat statistika qo'mitasining so'nggi ma'lumotlariga ko'ra, yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari yildan-yilga ortmoqda.

- 18-24 yoshdagi yoshlarning 25% gacha depressiya va stressni boshdan kechirishadi.

- Maktab va oliy ta'lim muassasalarida o'qiyotgan yoshlarning 15-20% stress bilan bog'liq muammolarni his qilishadi.

2. Psixologik yordamga ehtiyoj

- O'zbekistonning barcha hududlarida psixologik yordamga bo'lgan talab oshmoqda. Yilda 50,000 dan ortiq yoshlar psixologik maslahat olishga murojaat qilishadi.

3. O'quv muassasalaridagi stress

- O'zbekiston maktablarida o'quvchilarning 30% i imtihonlar, o'qish yuklamalari va jamiyat tomonidan qo'yilgan talablar natijasida stress his qilishadi.

Dunyo bo'yicha statistikalar:

1. Dunyo bo'yicha yoshlar orasidagi depressiya

- Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha 10-19 yoshdagi yoshlarning taxminan 13% depressiya va boshqa ruhiy kasalliklar bilan kurashmoqda.

- 2019 yilda dunyo bo'yicha 300 milliondan ortiq odam depressiya bilan bog'liq muammolarga duchor bo'lgan.

2. Stressning global darajasi Global Psixologik Jamiyat (APA) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, dunyo bo'yicha yoshlar orasida stressning asosiy sabablari o'qishdagi muvaffaqiyat, moliyaviy holat, ijtimoiy media ta'siri va kelajakdagi ishdan xavotir olish bilan bog'liq.

- AQShda 13-18 yoshdagi yoshlarning 70% gacha o'qish va kelajakdagi ish bilan bog'liq stressni boshdan kechirishadi.



Xulosa. Yoshlar orasidagi stress va depressiya darajasi global miqyosda jiddiy muammo bo'lib, har bir mamlakatda yoshlarning ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan tizimli choralar zarur. O'zbekiston hamda boshqa davlatlarda psixologik yordamni rivojlantirish, stressni kamaytirish bo'yicha samarali dasturlarni amalga oshirish yoshlar salomatligi va farovonligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ruhiy salomatlik to'g'risida"gi qonun (2020). Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi nashriyoti.
2. G'ulomova, D. (2021). Yoshlar ruhiy salomatligi va stressni boshqarish asoslari. Toshkent: Fan nashriyoti.
3. Umarova, Z. (2019). Depressiyaning ijtimoiy va psixologik omillari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
4. O'zbekiston Respublikasi "Psixologik yordam va psixoterapiya to'g'risida"gi qonun (2019). Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi nashriyoti.
5. Karimov, S. (2020). Psixologik yordam va maslahat berish amaliyoti. Samarqand: Zarafshon nashriyoti.
6. Hasanov, O. (2022). Yoshlar orasida stressning oldini olish bo'yicha kompleks yondashuvlar. Toshkent: Innovatsiya va Ta'lim nashriyoti.
7. . American Psychological Association (APA). (2023). Understanding Stress and Its Impact on Mental Health. (Amerika Psixologik Assotsiatsiyasi (APA). (2023). ostida)
8. Yusupov, D. (2021). "O'quvchilarda stress va depressiyaning o'rganilishi." Psixologiya ilmiy jurnali, 3(1), 45-60.
9. . Nazarov, M. (2020). Ijtimoiy muhit va uning yoshlar ruhiyatiga ta'siri. Buxoro: Fan va Texnologiya nashriyoti.
10. National Institute of Mental Health (NIMH). (2022). Coping with Stress and Depression: A Guide for Adolescents. (Milliy ruhiy salomatlik instituti (NIMH). (2022). Stress va depressiya bilan kurashish: o'smirlar uchun qo'llanma)

