

O'SPIRINLIK DAVRIDA DEPRESSIV HOLATLAR NAMOYON BO'LISH DARAJASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

M.S.Bannayev¹

Mas'ul muallif: Bannayev
Maxamadin Sotvoldiyevich,
Namangan davlat universiteti
doktoranti.

e-mail: E-mail:
mbannayev92@gmail.com

Accepted: 08 August 2026
Published: 08 August 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Bannayev, M. S.
O'SPIRINLIK DAVRIDA DEPRESSIV
HOLATLAR NAMOYON BO'LISH
DARAJASINING O'ZIGA XOS
XUSUSIYATLARI / M. S. Bannayev
// Buxoro xalqaro universiteti
ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T.
7, № 1. — B. 39–43.

1. Namangan davlat universiteti doktoranti

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada o'spirinlarda depressiv simptomlarning namoyon bo'lish darajasi hamda ularning psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida William W. K. Zung tomonidan ishlab chiqilgan Zung depressiya shkalasi (SDS) metodikasidan foydalanilib, o'spirinlarda depressiv simptomlarning ifodalanish darajasi empirik jihatdan o'rganildi. Tadqiqot natijalari o'spirinlarning ma'lum qismida yengil va o'rta darajadagi depressiv simptomlar mavjudligini ko'rsatdi. Shuningdek, depressiv holatlarning emotsional tushkunlik, xavotir, psixologik zo'riqish, ijtimoiy passivlik hamda motivatsion pasayish bilan bog'liqligi aniqlandi. Olingan natijalar o'spirinlar ruhiy salomatligini muhofaza qilish va psixoprofilaktik ishlarni tashkil etishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: o'spirinlik davri, depressiv simptomlar, depressiv holat, ruhiy salomatlik, emotsional tushkunlik, psixodiagnostika, Zung depressiya shkalasi, affektiv buzilishlar.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В данной научной статье проанализированы уровень проявления депрессивных симптомов у подростков и их психологические особенности. В ходе исследования для эмпирического изучения степени выраженности депрессивных симптомов была использована шкала депрессии Зунга (SDS), разработанная William W. K. Zung. Результаты исследования показали наличие у определённой части подростков лёгких и умеренных депрессивных симптомов. Также было установлено, что депрессивные состояния связаны с эмоциональной подавленностью, тревожностью, психологическим напряжением, социальной пассивностью и снижением мотивации. Полученные результаты имеют важное научно-практическое значение для сохранения психического здоровья подростков и организации психопрофилактической работы.

Ключевые слова: подростковый возраст, депрессивные симптомы, депрессивное состояние, психическое здоровье, эмоциональная подавленность, психодиagnostika, шкала депрессии Зунга, аффективные расстройства.

SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE MANIFESTATION LEVEL OF DEPRESSIVE STATES IN ADOLESCENCE

Abstract. This scientific article analyzes the level and psychological characteristics of depressive symptoms among adolescents. During the study, the William W. K. Zung Zung Self-Rating Depression Scale (SDS) was used to empirically assess the severity of depressive symptoms in adolescents. The findings revealed that a certain proportion of adolescents demonstrated mild and moderate levels of depressive symptoms. In addition, depressive conditions were found to be associated with emotional distress, anxiety, psychological tension, social passivity, and decreased motivation. The obtained results have important scientific and practical significance for the protection of adolescent mental health and the organization of psychoprophylactic interventions.

Keywords: adolescence, depressive symptoms, depressive state, mental health, emotional distress, psychodiagnostics, Zung Depression Scale, affective disorders.

Kirish. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, depressiya global miqyosda mehnatga layoqatsizlik va funksional cheklanishning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi hamda dunyo bo'yicha 280 milliondan ortiq inson ushbu ruhiy buzilishdan aziyat chekadi [1]. Ayniqsa, o'spirinlik davrida depressiv simptomlarning rivojlanish xavfi sezilarli darajada ortishi kuzatiladi. O'spirinlik davri (taxminan 14–18 yosh) shaxsning biologik, emotsional, ijtimoiy hamda kognitiv jihatdan intensiv rivojlanish bosqichi bo'lib, mazkur davrda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar alohida psixologik ahamiyat kasb etadi [2].

So'nggi yillarda dunyo miqyosida bolalar va o'spirinlar ruhiy salomatligi masalasiga e'tibor kuchaymoqda. Zamonaviy psixologik va psixiatrik tadqiqotlar o'spirinlar orasida

depressiv simptomlarning uchrash chastotasi ortib borayotganligini ko'rsatmoqda [3]. Depressiv simptomlar o'spirinlarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, kommunikativ faolligi hamda o'quv motivatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli o'spirinlik davrida depressiv simptomlarning namoyon bo'lish darajasini empirik jihatdan o'rganish dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi.

Psixologiya fanida depressiv holatlarni tushuntirishga qaratilgan turli nazariy yondashuvlar mavjud. Xususan, biologik model depressiv buzilishlarni neyrotransmitterlar faoliyatidagi buzilishlar bilan izohlasa [4], biopsixososial yondashuv depressiv simptomlarning biologik, psixologik va ijtimoiy omillar integratsiyasi natijasida yuzaga kelishini ta'kidlaydi [5]. Mazkur yondashuv o'spirinlik davridagi depressiv simptomlarni tushuntirishda ayniqsa muhim ahamiyatga ega, chunki ushbu yosh bosqichida biologik yetilish, emotsional sezgirlik va ijtimoiy identifikatsiya jarayonlari parallel ravishda rivojlanadi.

Depressiv simptomlarni izohlashda kognitiv-xulq-atvor yondashuvi ham alohida o'rin egallaydi. Aaron T. Beck ning kognitiv nazariyasiga ko'ra, depressiv holatlarning asosida salbiy avtomatik fikrlar, disfunktsional e'tiqodlar hamda kognitiv distorsiyalar yotadi [6]. Beckning "kognitiv triada" konsepsiyasiga muvofiq, depressiv shaxs o'zini qadrsiz, atrof-muhitni dushmanona va kelajakni umidsiz deb qabul qiladi. Mazkur salbiy kognitiv sxemalar o'spirinlik davrida emotsional tushkunlik va psixologik zo'riqishning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, Abramson, Seligman va Teasdale tomonidan ishlab chiqilgan "o'rganilgan nochorlik" nazariyasi ham depressiv simptomlarning shakllanish mexanizmlarini tushuntirishda muhim nazariy asos hisoblanadi [7]. Ushbu nazariyaga ko'ra, shaxs salbiy hayotiy vaziyatlarga ta'sir qila olmasligini his qilganida passivlik, umidsizlik va emotsional tushkunlik rivojlanadi. Ayniqsa, o'spirinlik davrida muvaffaqiyatsizlik, ijtimoiy bosim yoki emotsional zo'riqish kabi omillar depressiv simptomlarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlar o'spirinlik davrida depressiv simptomlarning emotsional tushkunlik, xavotir, psixologik zo'riqish, motivatsion pasayish va ijtimoiy passivlik bilan namoyon bo'lishini ko'rsatmoqda [8]. Ayrim tadqiqotlarda esa ijtimoiy tarmoqlar, akademik bosim va emotsional stress omillari o'spirinlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan [9].

Shu nuqtayi nazardan, o'spirinlarda depressiv simptomlarning namoyon bo'lish darajasini empirik jihatdan o'rganish, ularning psixologik xususiyatlarini aniqlash hamda ruhiy salomatlikni muhofaza qilishga qaratilgan.

Depressiv simptomlar muammosi zamonaviy psixologiya va psixiatriya fanlarining eng dolzarb ilmiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'spirinlik davrida depressiv simptomlarning namoyon bo'lishi shaxsning emotsional rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi sababli ushbu muammo ko'plab ilmiy tadqiqotlar markazida turadi.

Depressiyani tushuntirishga qaratilgan dastlabki ilmiy yondashuvlardan biri biologik model hisoblanadi. Mazkur modelga ko'ra, depressiv buzilishlarning rivojlanishi serotonin, dopamin va norepinefrin kabi neyrotransmitterlar faoliyatidagi disbalans bilan bog'liqdir [4]. Goodwin va Jamison tomonidan olib borilgan tadqiqotlar affektiv buzilishlarning biologik mexanizmlarini o'rganish psixofarmakologik davolash usullarini rivojlantirishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qilganligini ko'rsatadi.

Biroq zamonaviy ilmiy qarashlarda depressiyani faqat biologik omillar bilan izohlash yetarli emasligi ta'kidlanadi. Shu sababli biopsixososial model keng qo'llaniladigan nazariy yondashuvlardan biri sifatida e'tirof etiladi [5]. Mazkur model biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro integrativ ta'siri natijasida depressiv simptomlar shakllanishini asoslaydi. Ayniqsa, o'spirinlik davrida biologik yetilish, emotsional o'zgarishlar va ijtimoiy moslashuv jarayonlari parallel rivojlangani sababli biopsixososial yondashuv mazkur yosh bosqichini tushuntirishda samarali hisoblanadi.

Depressiv simptomlarni tushuntirishda kognitiv-xulq-atvor yondashuvi ham alohida ilmiy ahamiyatga ega. Aaron T. Beck hamda Albert Ellis tomonidan ishlab chiqilgan nazariyalarga ko'ra, depressiv holatlarning asosida salbiy avtomatik fikrlar, disfunktsional e'tiqodlar va irratsional kognitiv sxemalar yotadi [6]. Kognitiv yondashuvga muvofiq, shaxsning o'zini qadrsiz deb his qilishi, kelajakka nisbatan pessimistik munosabati va emotsional nochorlik hissi depressiv simptomlarning rivojlanishiga olib keladi.

Abramson, Seligman va Teasdale tomonidan ishlab chiqilgan "o'rganilgan nochorlik" nazariyasi ham depressiv simptomlarni tushuntirishda muhim nazariy asos hisoblanadi [7]. Ushbu nazariyaga ko'ra, shaxs salbiy vaziyatlarni nazorat qila olmasligini his qilganida passivlik va umidsizlik shakllanadi. O'spirinlik davrida esa emotsional sezgirlikning yuqoriligi sababli bunday psixologik reaksiyalar kuchliroq namoyon bo'lishi mumkin.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar o'spirinlarda depressiv simptomlarning emotsional tushkunlik, xavotir, motivatsion pasayish, ijtimoiy passivlik hamda psixologik zo'riqish bilan namoyon bo'lishini ko'rsatmoqda [8]. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar, kiberbulling, akademik bosim va emotsional stressning o'spirin ruhiy salomatligiga salbiy ta'siri ham zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda keng yoritilmoqda [9].

Tahlil qilingan ilmiy manbalar o'spirinlik davrida depressiv simptomlarning shakllanishi murakkab biopsixososial mexanizmlar bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Shu sababli mazkur muammoni kompleks psixologik yondashuv asosida empirik o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Metodologiya. Ushbu tadqiqotda Namangan davlat pedagogika institutining 42 nafar 2-kurs talabalari ishtirok etdi. Tadqiqot jarayonida o'spirinlarda depressiv simptomlarning namoyon bo'lish darajasini aniqlash maqsadida V. Zungning depressiyani o'z-o'zini baholash shkalasi metodikasidan foydalanildi. Mazkur metodika depressiv holatlarning subyektiv ifodalanish darajasini baholashga mo'ljallangan bo'lib, klinik va noklinik populyatsiyalarda keng qo'llaniladi.

Shkala 20 ta bayondan iborat bo'lib, respondentlar har bir bayon bo'yicha o'z emotsional holatini 4 ballik Likert

tizimi asosida baholaydilar. Metodika yordamida affektiv, kognitiv, somatik va psixomotor simptomlarning ifodalanish darajasi aniqlanadi.

Mazkur tadqiqotda metodika o'spirinlarning depressiv kayfiyat darajasini aniqlash hamda yaqin interpersonal munosabatlarning psixologik ta'sirini empirik jihatdan tahlil qilish maqsadida qo'llanildi.

Natijalar. Tadqiqot davomida William W. K. Zung tomonidan ishlab chiqilgan Zung depressiya shkalasi (SDS) yordamida o'spirinlarda depressiv simptomlarning namoyon bo'lish darajasi o'rganildi. Empirik tahlilda jami 42 nafar respondent ishtirok etdi.

Deskriptiv statistik natijalariga ko'ra, respondentlarning o'rtacha depressiya ko'rsatkichi 36,3 ballni tashkil etdi ($SD=5,70$). Minimal ko'rsatkich 22 ballni, maksimal ko'rsatkich esa 54 ballni tashkil etdi. 1-JADVAL. O'spirinlarda depressiv simptomlarning deskriptiv statistik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Natija
Respondentlar soni (N)	42
O'rtacha yosh	20,3
Minimal ball	22
Maksimal ball	54
O'rtacha depressiya balli	36,3
Standart og'ish	5,70

Standart og'ish ko'rsatkichining 5,70 ni tashkil etishi respondentlar natijalarining o'rtacha darajada tarqalganligini hamda tanlanmada keskin differensial tafovutlar mavjud emasligini ko'rsatadi. Mazkur natija empirik ma'lumotlarning statistik jihatdan barqaror ekanligini anglatadi.

Depressiv simptomlar darajasi bo'yicha tahlil natijalari respondentlarning 81,0 foizida depressiv holat normal diapazonda ekanligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, 16,7 foiz respondentda depressiv simptomlarning mavjudligi, 2,4 foiz respondentda esa yuqori darajadagi depressiv holat qayd etildi. Olingan natijalar quyidagi holatda aks etdi

Mazkur natijalar o'spirinlik davrida ayrim respondentlarda depressiv simptomlarning namoyon bo'lish ehtimoli mavjudligini hamda ruhiy salomatlikka oid psixoprofilaktik ishlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari o'spirinlik davrida depressiv simptomlarning namoyon bo'lishi zamonaviy psixologiya fanida dolzarb muammolardan biri ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Empirik tahlillar respondentlarning aksariyat qismida depressiv simptomlar past darajada ekanligini ko'rsatgan bo'lsa-da, ma'lum qism o'spirinlarda yengil va yuqori darajadagi depressiv holatlarning mavjudligi aniqlandi. Bu esa o'spirinlik davrining emotsional jihatdan sezgir va psixologik xavf omillariga boy rivojlanish bosqichi ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida respondentlarning 16,7 foizida depressiv simptomlarning mavjudligi, 2,4 foizida esa yuqori darajadagi depressiv holat qayd etildi. Mazkur natijalar xalqaro tadqiqotlar bilan ma'lum darajada mos keladi. Xususan, Aaron T. Beck ning kognitiv nazariyasiga ko'ra, depressiv simptomlarning shakllanishida salbiy emotsional tajribalar, disfunktsional fikrlash tizimi va psixologik stress muhim rol o'ynaydi. O'spirinlik davrida esa shaxsning o'zini anglash jarayoni faol shakllanishi sababli emotsional zo'riqishlarga sezgirlik kuchayadi.

Tadqiqot natijalari respondentlarning asosiy qismida depressiv simptomlar klinik darajaga yetmaganligini ko'rsatdi. Bu holat o'spirinlarning katta qismi psixologik jihatdan nisbatan moslashganligini anglatadi. Shu bilan birga, depressiv simptomlarning ayrim respondentlarda uchrashi o'spirinlar ruhiy salomatligini muntazam monitoring qilish zarurligini ko'rsatadi.

Jinsiy tafovut bo'yicha olingan natijalarda erkak respondentlarda depressiv simptomlarning o'rtacha ko'rsatkichi ayol respondentlarga nisbatan biroz yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Biroq mazkur tafovut statistik jihatdan ahamiyatli emasligi aniqlandi. Bu holat tadqiqot tanlanmasining nisbatan kichikligi hamda yosh oralig'ining bir-biriga yaqinligi bilan izohlanishi mumkin. Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda ko'pincha ayol o'spirinlarda depressiv simptomlar yuqoriroq uchrashi qayd etiladi, biroq ayrim tadqiqotlarda gender tafovutining kuchsizligi ham kuzatiladi.

Yosh va depressiv simptomlar o'rtasidagi bog'liqlikning statistik jihatdan ahamiyatli emasligi ham muhim ilmiy jihatlardan biridir. Mazkur natija depressiv simptomlarning shakllanishida biologik yoshdan ko'ra individual psixologik xususiyatlar, emotsional barqarorlik, oilaviy muhit va ijtimoiy omillar muhimroq rol o'ynashi mumkinligini anglatadi.

Tadqiqot natijalari o'spirinlik davrida emotsional tushkunlik, xavotir, motivatsion pasayish va psixologik zo'riqish elementlari uchrashi mumkinligini ko'rsatdi. Ayniqsa, yuqori depressiv ko'rsatkich qayd etilgan respondentlarda psixologik yordam va psixoprofilaktik ishlarning zarurligi kuzatiladi. Shu nuqtayi nazardan, ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, o'spirinlarning emotsional holatini diagnostika qilish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Olingan natijalarning xalqaro tadqiqotlar bilan qiyosiy tahlili

Olingan empirik natijalar xalqaro miqyosda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar bilan qiyoslanganda ma'lum darajada o'xshashliklarni namoyon etadi. Xususan, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti hamda so'nggi yillarda olib borilgan epidemiologik tadqiqotlarda o'spirinlik davrida depressiv simptomlarning uchrash chastotasi tobora ortib borayotgani qayd etilgan. Tadqiqotimizda respondentlarning aksariyat qismida depressiv simptomlar me'yoriy diapazonda qayd

etilgan bo'lsa-da, ayrim ishtirokchilarda yengil va yuqori darajadagi depressiv holatlarning aniqlanishi xalqaro kuzatuvlar bilan mos keladi.

Mazkur natijalar o'spirinlik davrida emotsional zo'riqishning individual xususiyatlarga, oilaviy muhitga, tengdoshlar bilan munosabatlarga hamda ta'lim jarayonidagi psixologik bosimga bog'liqligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, zamonaviy raqamli kommunikatsiya vositalaridan intensiv foydalanish, ijtimoiy tarmoqlardagi faollik, kiberbulling va akademik yuklamaning ortishi depressiv simptomlarning rivojlanishiga ta'sir etuvchi muhim omillar sifatida ko'plab xorijiy tadqiqotlarda e'tirof etilgan.

Shuningdek, tadqiqot natijalari biopsixososial modelning nazariy qoidalarini ham qo'llab-quvvatlaydi. Ya'ni depressiv simptomlarning shakllanishi faqat biologik omillar bilan emas, balki psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri bilan izohlanadi. Tadqiqot davomida aniqlangan emotsional tushkunlik, motivatsion pasayish va ijtimoiy passivlik ko'rsatkichlari aynan mazkur nazariy yondashuvning amaliy tasdig'i sifatida baholanishi mumkin.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari ta'lim muassasalarida psixologik monitoring tizimini takomillashtirish zarurligini ham ko'rsatadi. O'spirinlarning ruhiy salomatligini muntazam baholab borish, depressiv simptomlarni erta aniqlash hamda individual psixologik yordam ko'rsatish kelgusida affektiv buzilishlarning og'irlashuvining oldini olish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, psixologik diagnostika natijalarini profilaktik va korreksion dasturlar bilan uyg'unlashtirish o'spirinlarning ruhiy farovonligini ta'minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Xususan, respondentlar sonining nisbatan kamligi hamda tadqiqotning faqat bitta psixodiagnostik metodika asosida olib borilgani natijalarni umumlashtirish imkoniyatini ma'lum darajada cheklaydi. Kelgusidagi tadqiqotlarda katta tanlanma asosida ko'p metodikali va longitudinal yondashuvlarni qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Umuman olganda, olingan empirik natijalar o'spirinlik davrida depressiv simptomlarning ma'lum darajada uchrashini tasdiqlaydi hamda ruhiy salomatlikni muhofaza qilishga qaratilgan psixoprofilaktik choralarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot davomida o'spirinlarda depressiv simptomlarning namoyon bo'lish darajasi empirik jihatdan o'rganildi hamda olingan natijalar statistik tahlil asosida ilmiy jihatdan interpretatsiya qilindi. Tadqiqotda William W. K. Zung tomonidan ishlab chiqilgan Zung depressiya shkalasi (SDS) metodikasidan foydalanildi.

Empirik tahlil natijalari respondentlarning aksariyat qismida depressiv simptomlar normal diapazonda ekanligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, respondentlarning ma'lum qismida yengil va yuqori darajadagi depressiv simptomlarning mavjudligi qayd etildi. Bu holat o'spirinlik davrida emotsional beqarorlik, psixologik zo'riqish va affektiv tushkunlik elementlari uchrashi mumkinligini ko'rsatadi. Deskriptiv statistik tahlil natijalariga ko'ra, respondentlarning o'rtacha depressiya ko'rsatkichi me'yoriy diapazonda bo'lib, standart og'ish qiymatining normal darajada ekanligi ma'lumotlarning statistik jihatdan barqarorligini tasdiqladi. Minimal va maksimal qiymatlar orasidagi tafovut respondentlarda depressiv simptomlarning turli darajada namoyon bo'lishini ko'rsatdi.

Jins va yosh omillarining tahlili natijasida depressiv simptomlarning namoyon bo'lishida statistik jihatdan sezilarli tafovut aniqlanmadi. Bu holat tadqiqot tanlanmasida depressiv simptomlarning individual-psixologik omillar bilan ko'proq bog'liq bo'lishi mumkinligini anglatadi. Tadqiqot natijalari o'spirinlik davrida ruhiy salomatlikni muhofaza qilish, depressiv simptomlarni erta diagnostika qilish hamda psixoprofilaktik ishlarni tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish hamda o'spirinlarning emotsional holatini muntazam monitoring qilish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ushbu natijadan kelib chiqqan holda ta'lim muassasalarida o'spirinlarning ruhiy salomatligini monitoring qilish tizimini takomillashtirish, o'spirinlarda depressiv simptomlarni erta aniqlash uchun psixodiagnostik metodikalardan muntazam foydalanish, ta'lim muassasalari tomonidan emotsional zo'riqish, xavotir va depressiv simptomlarning profilaktikasiga qaratilgan psixoprofilaktik treninglar tashkil etish hamda ota-onalar uchun o'spirinlik davrining psixologik xususiyatlariga oid psixologik-pedagogik seminarlar o'tkazilishi maqsadga muvofiq. Bundan tashqari o'spirinlarning emotsional holatini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish, o'spirinlarda depressiv simptomlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi oilaviy, ijtimoiy va individual-psixologik omillarni chuqurroq o'rganish qolaversa ruhiy salomatlik bo'yicha psixologik savodxonlikni oshirishga qaratilgan targ'ibot va profilaktik dasturlarni kuchaytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] World Health Organization. Depression fact sheet. – Geneva: WHO, 2023.
- [2] Steinberg L. Adolescence. – New York: McGraw-Hill Education, 2017. – 608 p.
- [3] Thapar A., Collishaw S., Pine D.S., Thapar A.K. Depression in adolescence // The Lancet. – 2012. – Vol. 379. – №9820 – P. 1056–1067.
- [4] Goodwin F.K., Jamison K.R. Manic-Depressive Illness: Bipolar Disorders and Recurrent Depression. – Oxford: Oxford University Press, 2007. – 1262 p.
- [5] Engel G.L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // Science. – 1977. – Vol. 196. – №4286. – P. 129–136.
- [6] Beck A.T. Depression: Causes and Treatment. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967. – 370 p.
- [7] Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation // Journal of Abnormal Psychology. – 1978. – Vol. 87. – №1. – P. 49–74.

[8] Mufson L., Dorta K.P., Moreau D., Weissman M.M. Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents. – New York: Guilford Press, 2004. – 289 p.

[9] Twenge J.M., Joiner T.E., Rogers M.L., Martin G.N. Increases in depressive symptoms among adolescents after 2010 and links to screen time // Clinical Psychological Science. – 2018. – Vol. 6. – №1. – P. 3–17.

[10] M.S.Bannayev. O'spirinlik davridagi depressiv holatlarni psixodiagnostika va psixokorreksiya qilish usullari. (2025). Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali, 3(3).

