ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

Yo'ldoshev Azimjon Zafarjon o'g'li

Tibbiyot fakulteti, davolash ishi yo'nalishi 3 bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: **Toshtemirova Nigora Ibrohimovna**

Pedagogika, psixologiya va jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Email. zafarjonivich5@gmail.com

O'SMIRLAR MENTAL SALOMATLIGIGA TAHDIDLAR: TELEFONGA QARAMLIK VA AKADEMIK STRESSNI KAMAYTISHIGA QARATILGAN CHORA TADBIRLAR (EKSPERIMENTAL TADQIQOT)

Anotatsiya; Maqolada o'smirlarning ruhiy salomatligiga gormonal o'zgarishlar, texnologiyalar va stress ta'sirining bog'liqligi hamda uni kamaytirishga qaratilgan chora tadbirlar ilmiy asoslangan. Aholi mental salomatligini tiklash va texnalogiyalarning bilvosita tasiri natijasida o'z o'zi past baholash xisobiga o'z joniga qast qilishni oldini olishga qaratilgan.

Kalit so'zlar; Kortizol**,** gipotalamus, serotonin, dopamin, mental salomatlik, texnologiyalar, stress, telefon qaramligi, depressiya, xavotir, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, akademik stress.

Mavzuning dolzarbligi

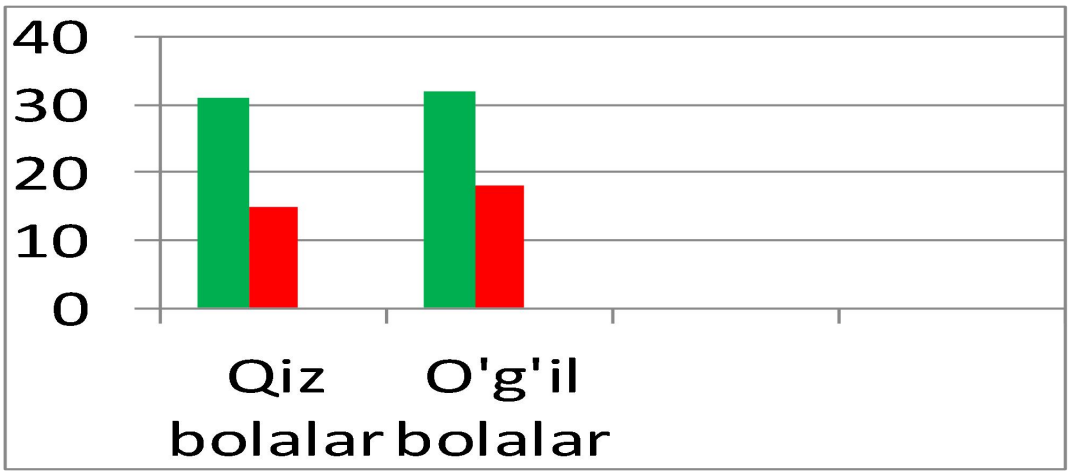
O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, ushbu jarayonda organizmda keskin gormonal o'zgarishlar yuz beradi. Ushbu o'zgarishlar nerv tizimining faollashishi, kayfiyatning beqarorligi va stressga nisbatan sezgirlikning ortishi bilan kechadi. O'smirlik davrida gormonal tizim qayta shakllanganligi sababli, stress va depressiyaga moyillik ortadi, bu esa turli ruhiy buzilishlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Gormonal o'zgarishlar bevosita gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi (HPA) tizimi bilan bog'liq bo'lib, ushbu tizim stressga javob reaktsiyalarini boshqaradi. HPA tizimi faollashganda kortizol, adrenalin va noradrenalin kabi gormonlar chiqariladi, bu esa organizmni zo'riqish holatiga olib keladi. Agar ushbu holat uzoq vaqt davom etsa, bu kayfiyat buzilishi, uyqu muammolari va depressiya xavfini oshiradi [8]. Kortizol – "stress gormoni" Kortizol stressga javob beruvchi asosiy gormon hisoblanib, uni buyrak usti bezi chiqaradi. Normada u qisqa muddatli stressga moslashishga yordam beradi, ammo agar kortizol darajasi uzoq vaqt yuqori bo'lib qolsa, bu depressiya va tashvishlanish rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Yuqori kortizol darajasi uzoq muddat davom etsa, serotonin va dopamin ishlab chiqarilishining pasayishiga sabab bo'ladi [7]. Bu esa kayfiyatning tushkunlashishiga va motivatsiya yetishmovchiligiga olib keladi. Serotonin kayfiyatni barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu neyrotransmitter darajasi pasayganda, o'smirlar o'zlarini tushkun va befarq his qilishadi. Dopamin – motivatsiya va zavq gormoni. Dopamin odamning motivatsiyasi va zavqlanish hissiga javob beradi. O'smirlik davrida dopamin retseptorlarining sezgirligi o'zgaradi, bu esa impulsivlik va xavfli xatti-harakatlarga moyillikni oshiradi [6]. Adrenalin va noradrenalin bu gormonlar qisqa muddatli stressga qarshi organizmni tayyorlaydi. Ammo ularning haddan tashqari faollashishi tashvish, yurak urishining tezlashishi va uyqusizlikka olib kelishi mumkin [9]. Hozirgi jamiyatda o'smirlar ijtimoiy tarmoqlar, akademik bosim va texnologik qaramlik kabi omillar sababli stress va depressiyaga nisbatan sezgir hamda

psixologik, jismoniy va ijtimoiy o‘zgarishlar ro‘y beradi [1]. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, 10-19 yosh oralig‘idagi o‘smirlar orasida o‘z joniga qasd qilish o‘limning ikkinchi asosiy sabablaridan biridir [4]. Shuningdek, tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kuniga 3 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish depressiya xavfini 25% ga oshiradi [2]. Bundan tashqari, 2024-yilda o‘tkazilgan xalqaro tadqiqot natijalariga ko‘ra, 15-18 yoshdagi o‘smirlarning 60% dan ortig‘i akademik stress sababli uyqu buzilishi va charchoqdan shikoyat qilgan. Ushbu holatlar gormonlar va asab tizimining beqarorligi bilan bog‘liq bo‘lib, ularning o‘zaro aloqalarini o‘rganish muhim ilmiy masalalardan biridir. Mavzuning dolzarbligi shundaki, o‘smirlarning ruhiy salomatligiga gormonal o‘zgarishlar, stress va depressiyaning ta’sirini chuqur ilmiy asosda o‘rganish, mavjud xavflarni aniqlash hamda ushbu muammolarni yengillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish, jamiyatning sog‘lom kelajagini ta’minlash uchun zarurdir.

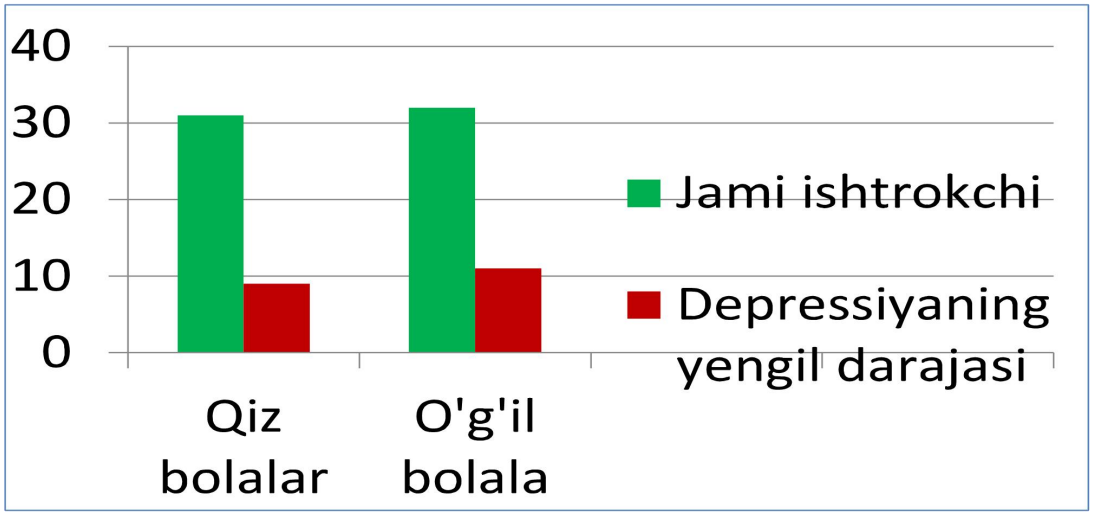
Tadqiqot maqsadi

O‘smirlarning mental salomatligiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni o‘rganish va bu muammolarni yengillashtirish uchun tavsiyalar ishlab chiqishdir. Texnologiyalar va stressning o‘smirlar mental salomatligiga bo‘lgan ta’sirini aniqlash. Ota-onalar, o‘qituvchilar va sog‘liqni saqlash tizimi mutaxassislariga tavsiyalar berish. Ijtimoiy tarmoqlar: Doimiy ravishda "ideal" hayot ko'rinishlarini ko'rish o'smirlarni o'zlarini boshqalar bilan taqqoslashga majbur qiladi [3], bu esa o'z-o'zini past baholashga olib keladi. Ushbu muammolarni o’rganish maqsadida, o’smirlar o’rtasida texnologiyalar bog’liqlik va stress darajasini aniqlash uchun tadqiqot o’tkazildi. Tadqiqotimiz, Andijon viloyati andijon shahrida joylashgan Qo’qon unversiteti andijon filiali Tibbiyot fakulteti, davolash ishi yo’nalishi 2 bosqich (18-20) yosh oralig’idagi talabalar o’rtasida o’tkazildi. Quyida tadqiqot natijalari taqdim qilinmoqda.

Tadqiqot (I)



Yuqoridagi grafik telefon qaramligini aniqlash maqsadida o’tkazilgan so'rovnoma natijalarini tasvirlaydi: Jami ishtirokchilar soni:63 nafar bulardan 31 nafar qiz bola va 32 nafar o‘g‘il bola. Telefon qaramligi (o‘rta daraja): 15 nafar qiz bola va 18 nafar o‘g‘il bolani tashkil qiladi. Grafikdan ko‘rinib turibdiki, o‘g‘il bolalar orasida telefon qaramligining o‘rta darajasi qiz bolalarga nisbatan yuqori ekanligi aniqlandi.



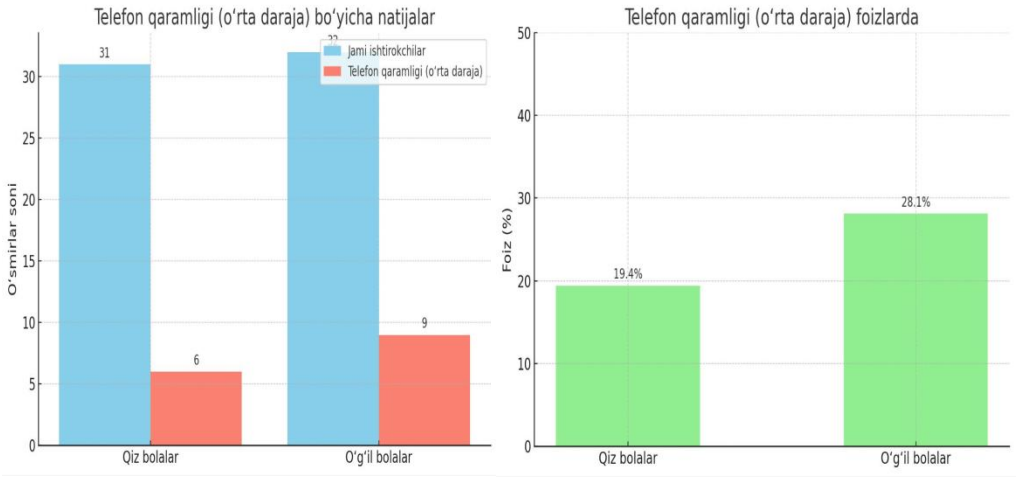
Ushbu grafik depressiyaning yengil darajasi aniqlangan o‘smirlar natijalarini foizlarda tasvirlaydi:

Qiz bolalar: 9 nafar.

O‘g‘il bolalar: 11 nafar.

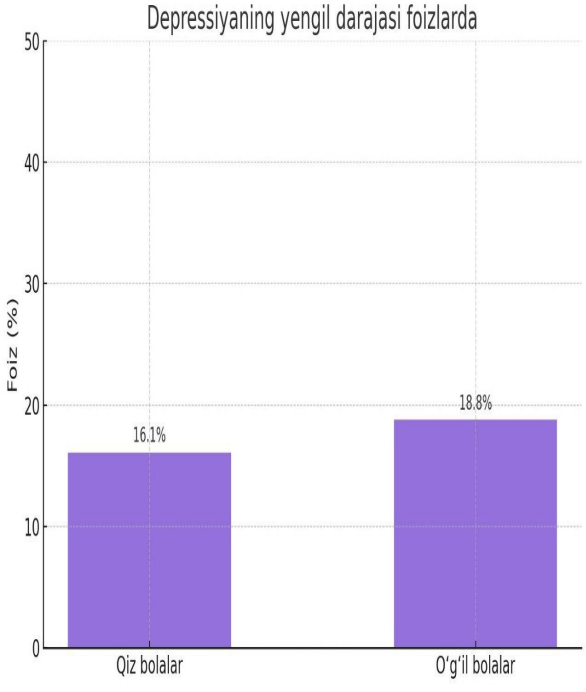
Grafikdan ko‘rinib turibdiki, depressiyaning yengil darajasi qiz va o‘g‘il bolalar orasida nisbatan yaqin ko‘rsatkichlarga ega. Bu esa ruhiy salomatlikka e’tibor qaratish zarurligini hamda profilaktik chora-tadbirlar o‘tkazish muhimligini ko‘rsatadi. Bu ma’lumot o‘smirlar orasida telfonga qaramlik va depressiyani kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqishga yordam berdi. Biz ushbu malumotlarga asoslanib. Qoqon universiteti Andijon filialida talabalar orasida mobil qurulmani dars jarayonlarida cheklash samaradorligi sezilarli darajada yuqoriladi.

Tadqiqot (II)



Ushbu grafik telefon qaramligni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlardan so’ng o’tkazilgan so'rovnoma natijalarini tasvirlaydi: Jami ishtirokchilar soni:63 nafar bulardan 31 nafar qiz bola va 32 nafar o‘g‘il bola. Telefon qaramligi (o‘rta daraja): 6 nafar qiz bola va 9 nafar o‘g‘il bola. Qiz bolalar: 19.4% (6 nafar). O‘g‘il bolalar: 28.1% (9 nafar). Grafikdan ko‘rinib turibdiki, o‘g‘il bolalar orasida telefon qaramligining o‘rta darajasi qiz bolalarga nisbatan yuqori foizni tashkil

etadi. Bu ma’lumot o‘smirlar orasida qaramlikni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqishda yordam beradi.



Ushbu grafik depressiyaning yengil darajasi kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlardan so’ng natijalarini foizlarda tasvirlaydi:

Qiz bolalar: 16.1% (5 nafar).

O‘g‘il bolalar: 18.8% (6 nafar).

Grafikdan ko‘rinib turibdiki, depressiyaning yengil darajasi qiz va o‘g‘il bolalar orasida nisbatan yaqin ko‘rsatkichlarga ega. Bu esa ruhiy salomatlikka e’tibor qaratish zarurligini hamda profilaktik chora-tadbirlar o‘tkazish muhimligini ko‘rsatadi.

Ruhiy salomatlikka ta’siri:

Telefon qaramligi depressiya va xavotir kabi ruhiy muammolarni keltirib chiqaradi. Uzoq vaqt davomida ekran qarshisida o‘tirish ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelib, yolg‘izlik hissini kuchaytiradi [5]. Uyqu sifati buzilishi: Telefonlardan kechki vaqtda foydalanish melatonin ishlab chiqarilishiga ta’sir qiladi, bu esa uyqusizlikka olib keladi.Uyqu yetishmovchiligi o‘smirlarning o‘qish va kundalik faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Fizik sog‘liq muammolari: Ekran oldida ko‘p vaqt o‘tkazish tana holatini buzadi, bo‘yin va orqa og‘riqlariga sabab bo‘ladi.Telefon qaramligi jismoniy faollikning pasayishiga olib kelib, semirish xavfini oshiradi. Ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi: Telefon qaramligi o‘smirlarni haqiqiy hayotdagi ijtimoiy munosabatlardan cheklaydi. Virtual aloqalarga haddan tashqari ko‘p vaqt ajratish oilaviy va do‘stona munosabatlarni sovuqlashtiradi. Ruhiy holatga ta’siri: Stress xavotirni kuchaytiradi va konsentratsiyani pasaytiradi. Uzoq muddatli stress depressiya va ruhiy zo‘riqishga olib kelishi mumkin. Fiziologik ta’sirlar: Doimiy stress yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi.Immunitet tizimini zaiflashtiradi, bu esa kasalliklarga moyillikni oshiradi. O‘qish samaradorligiga ta’siri: Stress diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirib, akademik muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Qisqa muddatli xotirani buzib, o‘quv jarayonini

murakkablashtiradi. Ijtimoiy muammolar: Stressli holatlarda o‘smirlar yaqinlari bilan muloqot qilishdan qochadi.Qattiq stress tajovuzkorlikni kuchaytirib, ijtimoiy mojarolarga sabab bo‘lishi mumkin.

Xulosa va tavsiyalar.

Telefon qaramligi, ayniqsa o‘g‘il bolalar orasida yuqori ekanligi sababli, o‘smirlar uchun texnologiyalarni foydali va cheklangan muddatda ishlatishni rag‘batlantiruvchi dasturlarni ishlab chiqish yanaham mukkamalashtirish muhimdir. Ota-onalar va o‘qituvchilar texnologiya xavfini kamaytirish bo‘yicha muntazam ma’lumot berishi lozim. Depressiya alomatlarini erta aniqlash va ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlarni joriy etish zarur. Maktablarda psixologik maslahat xizmatlari faoliyatini kuchaytirish va stressni boshqarish bo‘yicha treninglar tashkil etilishi kerak. O‘smirlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jumladan jismoniy faollik va sog‘lom uyqu rejimini shakllantirish, ruhiy salomatlik muammolarini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Jamiyatda ota-onalar, maktab va o‘smirlar o‘rtasida ochiq muloqotni rivojlantirish depressiya va telefon qaramligining oldini olishda samarali bo‘lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yuldashev A. "O‘smirlarning ruhiy sog‘lig‘i va uning ijtimoiy omillari". Toshkent: Fan nashriyoti, 2022. — 215 b.

2. Karimov B. "Stress va uning yoshlar psixologiyasiga ta’siri". Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. — 198 b.

3. Usmonova D. "Zamonaviy texnologiyalarning psixologik xavflari". Samarqand: Ilm ziyo, 2023. — 230 b.

4. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). “Adolescent mental health.” Rasmiy veb-sayt: https://www.who.int.

5. American Psychological Association (APA). “Impact of Technology on Youth Mental Health.” Rasmiy veb-sayt: https://www.apa.org.

6. Spear, L. P. (2010). The Behavioral Neuroscience of Adolescence. W. W. Norton & Company.

7. Sapolsky, R. M. (2017). Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. Penguin Books.

8. World Health Organization (WHO). Adolescent mental health – https://www.who.int

9. Harvard Medical School. How stress affects the brain – https://www.health.harvard.edu