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

Sirdaryo viloyati Yangiyer shahar 3-maktabning amalyotchi psixologi

Tagaymuratova Dildora Nurmuhammedovna

Sirdaryo viloyati Yangiyer shahar 7-maktabning amalyotchi psixologi

Karshiboyeva Lobar Baxramovna

O‘SMIRLARDA UCHRAYDIGAN RUHIY BUZILISHLAR VA ULARNING YECHIMI

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrida uchraydigan asosiy ruhiy buzilishlar, ularning kelib chiqish sabablari hamda bartaraf etish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘smirlar ruhiy salomatligini saqlashda ota-ona, pedagog va mutaxassislarning o‘rni yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, o‘z vaqtida aniqlangan va to‘g‘ri yondashilgan ruhiy muammolar o‘smirlarning sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi.

Kirish

O‘smirlik davri — inson hayotidagi o‘zgarishlarga boy bosqich bo‘lib, bu davrda shaxsning shakllanishi, dunyoqarashi va ijtimoiy munosabatlari rivojlanadi. Aynan shu davrda turli ruhiy buzilishlar yuzaga kelishi ehtimoli yuqori bo‘ladi. Shu sababli o‘smirlar ruhiy salomatligini o‘rganish va muammolarni bartaraf etish dolzarb masalalardan biridir.

Asosiy qism

1. O‘smirlarda uchraydigan ruhiy buzilishlar

O‘smirlik davrida ruhiy buzilishlar turli shakllarda namoyon bo‘ladi va ular o‘smirning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Depressiya

Depressiya nafaqat kayfiyatning tushishi, balki butun hayot faoliyatiga ta’sir qiluvchi jiddiy ruhiy holatdir. O‘smirlarda u quyidagi belgilar orqali namoyon bo‘ladi:

- Doimiy tushkunlik va umidsizlik
- Sevimli mashg‘ulotlarga qiziqishning yo‘qolishi
- Uyqu va ishtahaning buzilishi
- O‘zini keraksiz yoki qadrsiz his qilish

Agar bu holat uzoq davom etsa, o‘smirda ijtimoiy ajralish va hatto o‘z joniga qasd qilish fikrlari paydo bo‘lishi mumkin.

Anksiozlik (tashvish buzilishi)

Bu holat o‘smirning kundalik hayotiga sezilarli darajada ta’sir qiladi. U quyidagi ko‘rinishlarda bo‘ladi:

- Doimiy xavotir va qo‘rquv
- Imtihon yoki jamoat oldida chiqishdan haddan tashqari qo‘rqish

- Yurak urishining tezlashuvi, terlash
- Diqqatni jamlay olmaslik

Anksiozlik kuchaygan sari o‘smir yangi vaziyatlardan qochishga harakat qiladi.

Xulq-atvor buzilishlari

Bu turdagi buzilishlar o‘smirning jamiyatdagi qoidalarga nisbatan munosabatida aks etadi. Asosiy belgilar:Agressivlik va janjalkashlik, O‘qishga befarqlik ,Qoidalarni buzish va yolg‘on gapirish ,Kattalarga qarshilik ko‘rsatish,Bunday holatlar ko‘pincha noto‘g‘ri tarbiya yoki e’tibor yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Ovqatlanish buzilishlari

O‘smirlar, ayniqsa qizlar orasida tashqi ko‘rinishga ortiqcha e’tibor tufayli yuzaga keladi:

- **Anoreksiya** – o‘zini semiz deb hisoblab, ovqatdan voz kechish
- **Bulimiya** – ortiqcha ovqatlanib, keyin uni chiqarib tashlashga urinish

Bu kasalliklar jismoniy sog‘liqqa ham katta zarar yetkazadi.

Texnologik qaramlik

Bugungi kunda o‘smirlar orasida keng tarqalgan muammolardan biri:

- Telefon va internetdan haddan tashqari foydalanish
- Virtual hayotni real hayotdan ustun qo‘yish
- Ijtimoiy aloqalarning kamayishi

Bu holat o‘smirning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi.

2. Ruhiy buzilishlarning chuqur sabablari

O‘smirlarda ruhiy muammolar birgina omil bilan emas, balki bir nechta sabablarning uyg‘unlashuvi natijasida yuzaga keladi:

Biologik omillar

- Gormonal o‘zgarishlar
- Asab tizimining rivojlanish bosqichi
- Irsiy moyillik

Psixologik omillar

- O‘ziga past baho berish
- Ichki ziddiyatlar
- Emotsiyalarni boshqara olmaslik

Ijtimoiy omillar

- Oiladagi nizolar yoki e’tibor yetishmasligi
- Tengdoshlar bosimi (bullying)
- Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri

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

3. Ruhiy buzilishlarning oqibatlari

Agar muammolar o‘z vaqtida hal qilinmasa, quyidagi salbiy oqibatlar yuzaga kelishi mumkin:

- Ta’limdagi muvaffaqiyatsizlik
- Ijtimoiy izolyatsiya (yolg‘izlik)
- Zararli odatlarga berilish
- Sog‘liq bilan bog‘liq muammolar
- Kelajakda jiddiy psixik kasalliklar rivojlanishi

4. Muammolarni bartaraf etishning samarali usullari

Psixologik maslahat va terapiya
Mutaxassis bilan ishlash o‘smirga o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarishni o‘rgatadi. Individual yoki guruh terapiyasi samarali bo‘lishi mumkin.

Oila bilan ishlash
Ota-onalar o‘smir bilan ishonchli munosabat o‘rnatishi zarur:

- Tanqid o‘rniga tushunish
- Qo‘llab-quvvatlash
- Birga vaqt o‘tkazish

Ta’lim muassasalari roli
Maktablarda psixologik xizmatni kuchaytirish muhim:

- Treninglar va seminarlar
- Stressni boshqarish darslari
- Bullyingga qarshi dasturlar

Sog‘lom hayot tarzi

- Jismoniy faollik stressni kamaytiradi
- To‘g‘ri ovqatlanish energiyani oshiradi
- Yetarli uyqu ruhiy barqarorlikni ta’minlaydi

Texnologiyadan ongli foydalanish

- Ekran vaqtini cheklash
- Real hayotdagi faoliyatni oshirish
- Ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli foydalanish

5. Profilaktika (oldini olish choralari)

Ruhiy buzilishlarning oldini olish eng samarali yondashuv hisoblanadi:

- O‘smirlarni tinglash va tushunish
- Stressga chidamlilikni rivojlantirish
- Ijobiy muhit yaratish
- Erta tashxis va yordam

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

Xulosa

O‘smirlik davrida ruhiy buzilishlar keng tarqalgan bo‘lib, ularni erta aniqlash va bartaraf etish muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va jamiyat hamkorligi o‘smirlarning sog‘lom psixologik rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Har bir o‘smir individual yondashuvni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. **Psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi**. – Toshkent, 2018.
3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent, 2020.
4. World Health Organization. **Adolescent mental health** bo‘yicha hisobotlari.
5. UNICEF. O‘smirlar salomatligi haqidagi tadqiqotlar.
6. Steinberg L. **Adolescence**. – New York: McGraw-Hill, 2017.
7. American Psychological Association. **Teen mental health resources**.