

## O‘SMIRLARDAGI RUHIY SALOMATLIK HAQIDAGI TASAVVURLARI TAHLILI

*Ostanaqulov Alijon Dadajon o‘g‘li*  
*Farg‘ona davlat universiteti psixologiya kafedrası*

*Annotatsiya. Hozirgi kunda butun dunyoda o‘smirlar ruhiy salomatligi muammolari – depressiya, stress, giperaktivlik, tobe xulq-atvorning turli shakllari, yolg‘izlik hissi juda ham keng avj olmoqda. Ushbu maqolada bu muammoning sabablaridan sifatida esa o‘smirlarda psixologik salomatlik haqida tushunchaning mavjud emasligi ko‘rsatilgan.*

*Kalit so‘zlar. Depressiya, stress, giperaktivlik, tobe xulq-atvor, yolg‘izlik hissi, aqliy salomatlik, farovonlik holati, ijtimoiy farovonlik.*

## ANALYSIS OF PERCEPTIONS OF MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS

*Ostanakulov Alijon Dadajon ugli*  
*Teacher of Department of Psychology of Fergana State University*

*Abstract. Currently, the problems of mental health of adolescents - depression, stress, hyperactivity, various forms of subordinate behavior, feelings of loneliness - are on the rise all over the world. This article shows the lack of understanding of psychological health among teenagers as the reason for this problem.*

*Key words. Depression, stress, hyperactivity, submissive behavior, loneliness, mental health, well-being, social well-being.*

## АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

*Ostanaqulov Alidjon Dadajon ogly*  
*Преподаватель кафедры психологии Ферганского государственного университета*

*Аннотация. В настоящее время во всем мире растут проблемы психического здоровья подростков - депрессия, стресс, гиперактивность, различные формы подчиненного поведения, чувство одиночества. В данной статье показано непонимание психологического здоровья среди подростков как причина данной проблемы.*

*Ключевые слова. Депрессия, стресс, гиперактивность, покорное поведение, одиночество, психическое здоровье, благополучие, социальное благополучие.*

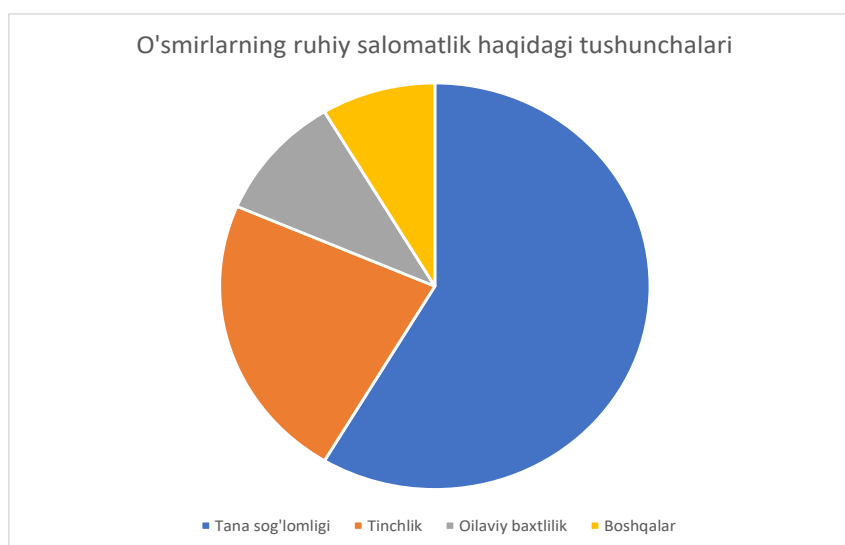
*Kirish. Butunjahon sog‘liqni saqlash tashkilotining fikriga ko‘ra, aqliy salomatlik bu - «farovonlik holati, unda shaxs o‘z qobiliyatini anglaydi, hayotning odatdagi stresslariga dosh bera oladi, samarali va samarali mehnat qiladi va uning jamoasiga hissa qo‘shish.» Ruhiy salomatlik birovning hissiy, psixologik va ijtimoiy farovonligini tavsiflaydi. Bizning aqliy salomatligimiz ovqatlanish odatlarimizga, jismoniy faollik darajamizga, moddani iste‘mol qilish xatti-harakatlarimizga va qiyin vaziyatlarda qanday fikrlashimizga, his qilishimizga va ularga qarshi kurashishimizga ta‘sir qiladi. Biz har kuni ruhiy salomatlikka duch kelamiz. Insonning ruhiy salomatligi uning jismoniy sog‘lig‘i kabi muhim va ruhiy salomatlik holatlari jismoniy kasalliklar kabi haqiqiydir. Suhbatlashayotganda va boshqalar bilan o‘zaro aloqada bo‘lganingizda buni yodda tutish muhimdir [3]. Bu ma‘lumotlardan xabardorlikbatta ijobiy. Hozirgi kunda dolzarb muammo sifatida qaralayotgan o‘smirlar ruhiy salomatligi qay ahvolda.*

*Dolzarbliigi. Bolalar va o‘smirlarning taxminan 8 foizi depressiyadan aziyat chekmoqda. 2016 yilda konsultatsiya markaziga tashrif buyurgan talabalarining (o‘smirlarning) 51 foizi tashvish (xavotirlanish), shu bilan birga depressiya (41 foiz), munosabatlar tashvishlari (34 foiz) va o‘z joniga qasd qilish fikri (20,5 foiz) borligini xabar qildi. Ko‘pgina talabalar bir vaqtning o‘zida bir nechta turlarini boshdan kechirishgan. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, G‘arb madaniyatlarida katta depressiv buzuqlik bilan og‘rigan bolalarning tarqalishi boshlang‘ich maktab o‘quvchilari orasida 1,9% dan 3,4% gacha. O‘smirlar orasida 9% gacha ma‘lum bir daqiqada depressiya mezonlariga javob beradi va taxminan 20% o‘smirlik davrida depressiyani boshdan kechiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, depressiv epizod tashxisi qo‘yilgan bolalarda besh yil ichida buni takrorlanish darajasi 70% ni tashkil qiladi. Bundan tashqari, depressiya bilan og‘rigan bolalarning 50 foizi kattalar davrida kamida bir marta takrorlanadi. 15 yoshgacha bo‘lgan*

depressiya darajasida gender farqi bo'lmasa ham, bu yoshdan keyin ayollar orasida erkaklarnikiga nisbatan ikki baravar ko'payadi. Lekin, takrorlanish tezligi va simptomlarning og'irligi bo'yicha jinslar farqi yo'q. Ushbu topilmalarni tushuntirishga urinib, bir nazariya o'smirlik davridagi ayollar erkaklarnikiga qaraganda o'rtacha depressiya uchun ko'proq xavf omillariga ega ekanligini ta'kidlaydi. Keyinchalik bu xavf omillari depressiyaning boshlanishini qo'zg'atish uchun o'smirlik rivojlanishining odatiy stresslari va qiyinchiliklari bilan birlashadi. Yoshlik va o'smirlik davridagi ruhiy tushkunlikga, ta'sirlangan shaxs uchun keyinchalik hayotda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan keng ko'lamlı natijalar bilan bog'liq bo'ladi. Ushbu natijalardan ba'zilari jismoniy va ruhiy salomatlik, ijtimoiy faoliyatdagi muammolar va o'z joniga qasd qilishdir [4].

Tahlillar. Yuqoridagi raqamlardan ma'lumki, muammo kun o'tgani sari dolzarblashib bormoqda. Buning sababi nima deya o'smirlardan ruhiy salomatlik haqida so'rovnomanı o'tkazildi. So'rovnoma natijalari esa o'smirlarning deyarli 70% qismi ruhiy salomatlik nima degan savolga aynan javob bera olishmadi. Qolgan qismida ham aniq ma'lumot berilmagan. Shunchaki ularda tasavvur mavjudki, tinchlik / osudalik / oila / tana sog'lomligi / boylik / ma'nan yuksaklik kabi tushunchalarga ruhiy salomatlikni bog'lashmoqda.

1-jadval



O'smirlar kattalarning ularga bildirilgan ishonchlariga kata ehtiyoj sezadilar. Kattalarning o'smir yoshdagilar uchun ta'sir ko'rsatish, tarbiya berish uchun eng qulay shart-sharoit bu umumiy mehnat bilan shug'ullanishlar to'xtalib o'tilgan. Kalit so'zlar: Osmirlik davri, nizo, ijtimoiy nizo, shaxslararo nizo, og'ir davr, qiyin davr, inqiroz davr, oildagi munosabatlar. "O'smir davri ayrim psixologik adabiyotlarda "o'tish davri" "og'ir davr" "inqiroz davri" kabi nomlar bilan ham ataladi. Bu davrning og'irligi, keskinligi va murakkabligi bilan asoslanadi? O'smir davrning og'ir va murakkab davr ekanligini ko'plab psixologik, fiziologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq". Bu davrda o'smirlar ko'rgan narsalariga nisbatan tezda munosabatini bildiradigan ijobiy va salbiy holatlarga nisbatan tanqid munosabatini bildiradilar. Bu yoshda ularning jizzaki, jaxldor qolishlari ko'plab ko'zga tashlanadi. Bunga asosiy sabab oila va do'stlari o'rtasida kerakli e'tiborning yetishmasligida. Oiladagi munosabatlar ayrim oiladagi janjallar ham bola holatiga sa'lbıy ta'sir etadi. Shuning uchun ham bola ota yoki onasini yomon ko'rib qolishi ushbu davrda ko'roq ko'zga tashlanadi. Bu davrda ota onalar farzandlari bilan do'stona munosabatda bo'lishlari, ularni ko'proq tinglashlari, ularni qo'llab quvvatlab yordam berishlari talab etiladi. "O'smirlarning ota-onasi kattalar bilan qiladigan muloqoti uchun kata bo'ganlik hissi asosida bo'ladi ular kattalar tomonidan qilinadigan haq huquqlarni cheklashlariga qarshilik va e'tirozlariga qattiq qayg'uradilar. Biroq shunga qaramasdan o'smirlar muloqotda kattalarning qo'llab quvvatlashiga ehtiyoj sezadilar. Birgalikdagi faoliyat o'smir kattalarni yaxshiroq tushunishlari uchun yordam beradi. O'smirlar o'zida bo'layotgan o'zgarishlar uni tashvishga solayotgani muommolar haqida kattalar bilan bo'lishishga ehtiyoj sezadi lekin buni hech qachon birinchi bo'lib o'zi boshlamaydi. O'smir o'ziga nisbatan yosh bolalardek qilinadigan muomila munosabatlariga qattiq norozilik bildiradi. O'smirlar muloqoti nihoyatda o'zgaruvchanligi bilan xarakterlanadi." Oilda odobli bo'lish o'smirlarda narsalarnı teng taqsimlash, farzandlar o'rtasida o'zaro ishonch va hurmatni saqlash ota-onadan talab etiladi. Hozirgi kunda o'smir o'smir yoshdagi bolalar har tomonlama

mehr va albatta alohida e'tiborni talab qiladi. Shu sababli o'smirlarda vaziyatlarda xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik omillarini nazorat qilayotganimizda muomila madaniyati, xamda to'g'ri xulosa chiqara olishimizda biz amaliyotchi psixologlarning o'rni beqiyosdir. O'smir yoshdagi bolalarda maktabda ham dars dajoyoni va maktabdagi holatlar o'smirlarni qoniqtirmasligi mumkin. Ularning bu davrida o'qishdan ko'ra atrofda gilarining e'tiborini tortishga va o'zini ko'proq ko'z ko'z qilishga qaratiladi. Bundan tashqari nizoli vaziyatlarning ko'p hollarida o'quvchilarning dunyoqarashi tarqoq bo'ladi.

Darhaqiqat, xarakterlaridagi, qarashlaridagi, xulq – atvor usullaridagi farqlar oqibatida odamlar bir-birlari bilan chiqisha olmaydilar. Biroq nisbatan chuqurroq tahlil ko'rsatadiki, bunday nizolarning asosida, odatda, ob'ektiv sabablar yotadi. Har qanday odam resruslarga o'zga emas, aynan u muhtoj deb hisoblaydi. Nizo ko'proq o'smirlar va o'qituvchilar o'rtasida paydo bo'ladi, masalan, o'smirning o'qituvchilari unga ko'p vazifalarni va cheklovlarni yuklagan, deb o'ylaydi, o'qituvchi esa o'smirni to'liq kuchini sarflab bajarmayapti, deb hisoblaydi. Shaxs bilan guruh o'rtasidagi nizo. Norasmiy guruhlar o'zining muomala, xulq-atvor normalarini o'rnatadi. Shunday guruhning har qanday a'zosi ularni bajarishi lozim. Qabul qilingan noumalaudan chetlashish guruh tomonidan salbiy hodisa, deb qaraladi va shaxs bilan guruh o'rtasida nizo paydo bo'ladi. Bu tipdagi tarqalgan nizo – guruh bilan rahbar o'rtasidagi nizodir. Ijtimoiy nizo. Bu “bir-biriga zid bo'lgan yoki o'zaro bir-birini inkor qiladigan maqsadlariga intilgan o'zaro ta'sir tomonlari (sub'ektlari) o'rtasidagi vaziyat”dir. Nizolarning mavjyd bo'lgan ta'riflaridagi farqlarga qaramasdan, uchta muhim vaziyatni ajratib ko'rsatish mumkin: birinchidan, bir ijtimoiy qarama-qarshiliklarning kuchayishining so'nggi chegarasi, qarama-qarshi kurashning yashirish va ochiq holati, shuningdek o'zaro ta'sir vaziyati, ikkinchidan, ijtimoiy nizo to'plamlari, ijtimoiy to'plamlapning, sinflarning, millatlarning, davlatlarning, ijtimoiy institutlarning, ijtimoiy syb'ektlapning to'qnash kelishida o'z ifodasini topadi Biroq aynan o'z ehtiyojlariga, qiziqishlariga va maqsadlariga ega bo'lgan qarama-qarshi kurashayotgan tomonlarning mavjudligi nizolarning asosini, asosiy chiziqni tashkil qiladi. “O'smir shaxsining takomillashuvi va shakllanishiga turtki bo'lgan omillardan biri o'quv faoliyati motivlaridagi sifat o'zgarishidir. Kichik maktab yoshidagi boladan farqli, o'smir endi bilimlar tizimiga ega bo'lishi, o'qituvchining maqtovini eshitish va “5” baholarini ko'paytirish uchun emas, balki tenqurlari orasida ma'lum ijobiy mavqeni egallashi, kelajakda yaxshi odam bo'lish uchun o'qish motivlari ustuvor bo'la boradi. Lekin I.V.Dubrovinaning bergan ma'lumotlariga ko'ra o'quv faoliyati motivlari orasida umuman bilish, yaxshi bilimlarga ega bo'lish motivi kuchsiz bo'lganligi sababli o'smirlar maktabga borgisi kelmaydi. O'smirlarda ijtimoiy-psixologik omillar shuni ko'rsatadiki, bunday holatlarda o'smir o'qishga og'rinib kelib, salbiy emotsiyalar va xavotirlik hislarini boshdan kechiradilar (o'rtacha 20% o'quvchilar). Bu kattalarning o'smir bilan ishlashini qiyinlashtiradi”. [3, b.360] O'smirlarda uchraydigan holatlardan pedagog va o'smir o'rtasida nizoli vaziyatlar uchrab turadi. Ushbu holatda pedagog o'smir shaxsiyatiga tegmasdan, unga to'g'ri tushuncha berishi, “men senga ishonaman”, “bu qo'lingdan keladi”, “buni ajoyib qilib bajara olasan” kabi so'zlar pedagog va o'smir o'rtasida iliqlik munosabatini paydo qiladi. Bir og'iz shirin so'z o'smir uchun motivatsiya bo'ladi. O'smirlar kattalarning ularga bildirilgan ishonchlariga kata ehtiyoj sezadilar. Kattalarning o'smir yoshdagilar uchun ta'sir ko'rsatish, tarbiya berish uchun eng qulay shart-sharoit bu umumiy mehnat bilan shug'ullanishdir. O'smirlik davrida bolalarning atrofda gilarining odamlar bilan shaxsiy va ish yuzasidan bo'ladigan munosabatdagi mavzu o'zgaradi.

Xulosa. Bundan shuni xulosa qilinadiki, o'smirlarga ruhiy salomatlik haqida tushunchalar bor bo'lganda, ya'ni uni asrash avaylash kerakligi, ekstroversiya muammolar girdobiga tushib qolmaslik uchun yaxshi usul ekanligi, muammolarni o'zida saqlash yechim bera olmasligi, balkida yanada vaziyatni murakkablashtirishi tushuntirilsa, muammoning yengillashuvini kuzatishimiz mumkin bo'ladi. Zero, har bir bola undagi salomatlik holati abadiy emasligi, unga e'tibor kerakligini tushunganida albatta turli astenik emotsional holatlarda o'zining ruhiyati haqida o'ylay boshlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

«Childhood and adolescent depression: a review of the past 10 years. Part I». Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 35 (11): 1427–1439. November 1996. doi:10.1097/00004583-199611000-00011. PMID 8936909.

↑ American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. The Depressed Child, «Facts for Families,» No. 4 (5/08)

<https://mentalhealthtx.org/uz/ruhiy-salomatlik/>

[https://uz.wikipedia.org/wiki/Bolalik\\_va\\_o%27smirlik\\_davridagi\\_depressiya\\_holati](https://uz.wikipedia.org/wiki/Bolalik_va_o%27smirlik_davridagi_depressiya_holati)