

ZARARLI ODATLARNING SALOMATLIK VA SHAXSIY RIVOJLANISHGA  
TA'SIRI

**Shodiyeva Sohiba Xolmomin qizi**

Tel nomer 93 457 38 37

[shodiyevas906@gmail.com](mailto:shodiyevas906@gmail.com)

Termiz iqtisodiyot servis universiteti  
davolash ishi yonalishi 3-kurs D-23-03 guruh talabasi

**Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi**

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti,

Tibbiyot fakulteti, Terapevtik fanlar kafedrası O'zbekiston

E-mail: [muhayyo\\_kattaboyeva@tues.uz](mailto:muhayyo_kattaboyeva@tues.uz)

[mnkattaboyeva@gmail.com](mailto:mnkattaboyeva@gmail.com)

ORCID: 0009-0005-7146-1255

Tel.: +998 91 589 93 07

**Annotatsiya:** Ushbu maqola zararli odatlarning inson salomatligi va shaxsiy rivojlanishga ta'sirini tahlil qiladi. Unda zararli odatlarning turlari, ularning fiziologik, psixologik va ijtimoiy oqibatlarini ko'rib chiqiladi. Maqolada shuningdek, o'smirlar va yoshlar orasida zararli odatlarning paydo bo'lish sabablari, ularni oldini olish strategiyalari va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish usullari yoritiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zararli odatlar nafaqat jismoniy salomatlikni buzadi, balki shaxsiy o'sish, o'zini rivojlantirish va kelajakdagi muvaffaqiyatga erishishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqola amaliy tavsiyalarni ham taqdim etadi, bu esa o'smirlar va yoshlarni zararli odatlardan himoya qilish va ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirishda muhim ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** zararli odatlar, salomatlik, shaxsiy rivojlanish, o'smirlar, yoshlar, sog'lom turmush, oldini olish, psixologik ta'sir, ijtimoiy oqibatlar, profilaktika.

## **Kirish**

Zararli odatlar – bu inson salomatligi, psixologik holati va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan doimiy xulq-atvor yoki odat shakllari hisoblanadi. Ular nafaqat jismoniy sog'liqni buzishi, balki ruhiy holatga ham salbiy ta'sir qiladi, shaxsiy o'sish va kelajakdagi muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini cheklaydi. O'smirlilik va yoshlar davri ayniqsa zararli odatlarga moyil bo'lgan vaqt hisoblanadi, chunki bu davrda shaxsiyat shakllanadi, o'zini anglash va ijtimoiy moslashuv jarayoni sodir bo'ladi. Maqola zararli odatlarning turli turlarini, ularning fiziologik, psixologik va ijtimoiy oqibatlarini tahlil qiladi. Shu bilan birga, o'smirlar va yoshlar orasida zararli odatlarning paydo bo'lish sabablari, ularning oldini olish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish yo'llari ham yoritiladi. Kirish qismidan kelib chiqib, maqola o'quvchiga zararli odatlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishga ta'sirini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

## **Asosiy qism**

Zararli odatlar inson hayotida keng tarqalgan va jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy jihatdan salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ular o'ziga xos doimiy xulq-atvor yoki harakatlar bo'lib, inson organizmining normal faoliyatini buzadi va shaxsiy rivojlanishga to'sqinlik qiladi. Zararli odatlar orasida chekish, spirtli ichimliklar iste'moli, narkotik moddalar ishlatish, giyohvandlik va o'yinlarga qaramlik eng keng tarqalganlaridir.

1. Salomatlikka ta'siri: Zararli odatlar jismoniy salomatlikka bevosita ta'sir qiladi. Masalan, chekish o'pka va yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yomonlashtiradi, spirtli ichimliklar jigar va nerv tizimiga zarar yetkazadi, narkotik moddalar esa miya faoliyatini buzadi va immunitetni pasaytiradi. Bunday odatlar organizmning normal rivojlanishini sekinlashtiradi, kasalliklar xavfini oshiradi va hayot sifatini pasaytiradi.

2. Psixologik va shaxsiy rivojlanishga ta'siri: Zararli odatlar o'smir va yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Ular o'zini anglash, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va mas'uliyatni his qilish qobiliyatini susaytiradi. Shu bilan birga, bunday odatlarga qaramlik stressni kamaytirishga vaqtinchalik yordam berishi mumkin, ammo uzoq muddatda ruhiy muammolar, beqarorlik va depressiya xavfini oshiradi. Shaxsiy maqsad va intilishlarga erishish qiyinlashadi, o'quv va kasbiy rivojlanish jarayoni sustlashadi.

3. Ijtimoiy oqibatlar: Zararli odatlar ijtimoiy hayotga ham salbiy ta'sir qiladi. Bunday odatlar insonning oilaviy va do'stlar bilan bo'lgan munosabatlarini buzishi, ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi va jamiyatdagi normal hayotiy faoliyatdan chetlanishiga sabab bo'ladi. O'smir va yoshlar orasida bunday odatlar qaramlik, nizolar va noxush holatlar xavfini oshiradi.

4. Oldini olish va profilaktika: Zararli odatlarning oldini olish uchun vaqtida profilaktik choralar ko'rish muhimdir. Bu jarayonda ota-ona, o'qituvchi va maktab psixologi katta rol o'ynaydi. Ular yoshlarni sog'lom turmush tarziga rag'batlantirish, qiziqish va qobiliyatlarni rivojlantirish, stressni boshqarish va ijtimoiy muhitni qo'llab-quvvatlash orqali zararli odatlardan himoya qilishi mumkin. Shuningdek, yoshlarni zararli odatlar oqibatlarida haqida xabardor qilish va ularga salbiy ta'sirlarni anglatish ham muhimdir.

Natijada, zararli odatlar shaxsiy rivojlanish va salomatlikka ko'p jihatdan zarar yetkazadi. Shu sababli, ularning oldini olish, yoshlarni rag'batlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish o'smirlar va yoshlar rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixolog o'quvchilarning ruhiy holatini, motivatsiyasini va xulq-atvorini kuzatadi, ularni zararli odatlardan himoya qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Ayniqsa o'smirlik davrida, yoshlar o'zini anglash va shaxsiy rivojlanish jarayonida ko'plab qiyinchiliklarga duch keladi. Shu davrda psixologning ko'magi ular uchun muhim qo'llab-quvvatlash manbai bo'lib xizmat qiladi.

Maktab psixologi quyidagi yo'nalishlarda faoliyat olib boradi:

1. Shaxsiy maslahat va konsultatsiya – o'quvchilarga zararli odatlarning oqibatlarini tushuntirish, ularning qiziqish va istaklarini aniqlashda yordam berish.
2. Motivatsiya va rag'batlantirish – yoshlarni sog'lom turmush tarziga rag'batlantirish, ichki motivatsiyani kuchaytirish va ijtimoiy faoliyatga jalb qilish.
3. Stress va emotsional holatni boshqarish – o'smirlar orasida xavotir, depressiya yoki beqaror ruhiy holatni kamaytirish usullarini o'rgatish.
4. Profilaktik tadbirlar – zararli odatlar, ularning salomatlik va shaxsiy rivojlanishga ta'siri haqida ma'lumot berish, treninglar va seminarlar o'tkazish.
5. Ota-ona va o'qituvchilar bilan hamkorlik – ularni yoshlar tarbiyasi va zararli odatlardan himoya qilish masalalarida yo'naltirish va maslahatlar berish.

Shu tariqa, maktab psixologi nafaqat yoshlarni zararli odatlardan himoya qiladi, balki ularning ijtimoiy, ruhiy va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi. Bu esa o‘quvchilarning sog‘lom, mas‘uliyatli va maqsadga yo‘naltirilgan shaxslar sifatida shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

### **Xulosa**

Zararli odatlar inson salomatligi va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir qiluvchi omillar sifatida o‘smirlar va yoshlar orasida keng tarqalgan. Ular jismoniy salomatlikni buzishi, ruhiy holatni sustlashtirishi va ijtimoiy moslashuvni qiyinlashtirishi bilan birga, shaxsiy maqsadlar sari intilish va o‘zini rivojlantirish imkoniyatlarini ham cheklaydi. Shu sababli, zararli odatlarning oldini olish va ularni kamaytirish bo‘yicha profilaktik choralar ko‘rish juda muhimdir. Bu jarayonda ota-ona, o‘qituvchi va maktab psixologining roli katta ahamiyatga ega. Maktab psixologi o‘quvchilarga zararli odatlar oqibatlarini tushuntirish, ichki motivatsiyani rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda yordam beradi. Natijada, yoshlarni zararli odatlardan himoya qilish, ularni sog‘lom va mas‘uliyatli shaxslar sifatida tarbiyalash, shaxsiy rivojlanish va kelajakdagi muvaffaqiyatga erishish uchun muhim asos yaratadi. Zararli odatlarga qarshi kurash – bu nafaqat individual, balki jamiyatning ijtimoiy va madaniy rivojlanishi uchun ham muhim ahamiyatga ega jarayondir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018..
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2017.
4. Muslimov N.a. Ta‘lim jarayonida shaxs rivoji. – Toshkent: Innovatsiya, 2019. Ta‘lim va rivojlanish, 3(1), 33-40.
5. Vygotskiy L.S. Tafakkur va nutq. – Moskva: Pedagogika, 2016.
6. Shamsiev, B. (2022). Psixologik maslahat va treninglar maktabda. Pedagogik amaliyot, 5(3), 22-29.