

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH  
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI  
NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

O`SMIRLIK DAVRI INQROZIDA YUZAGA KELADIGAN  
MUAMMOLAR VA ULARNING KORREKSIYASI

To`ymurodov Abdurahmon Shuhrat o`g`li

Osiyo Xalqaro Universiteti

Pedagogika va psixologiya

Kafedra o`qituvchisi

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

+998912447213

Yuldashova Nazokat Saburovna

Osiyo Xalqaro Universiteti

Pedagogika va psixologiya

ta`lim yo`nalishi talabasi

[nazokat.yuldashova87@gmail.com](mailto:nazokat.yuldashova87@gmail.com)

+998914460787

**Anotatsiya.** Ushbu maqolada o`smirlik davri inqrozida yuzaga keladigan o`smir shaxsi kamoloti uchun muammoli bulgan psixologik va fiziologik muammolar haqida yoritilgan. O`smirlik davrida vujudga kelishi mumkin bo`lgan inqrozli holatlar muammo sifatida klasifikatsiyalangan va guruhlariga ajratilgan. Qolaversa bu muammolarning profilaktikasi va korreksiyasiga alohida to`xtanilgan va yetarlicha ilmiy asosda izoh keltrilgan. Xulosa qismida o`smirlik inqrozidagi muammolar profilaktikasi va korreksiyasiga oid izohlar keltrilgan.

**Kalit so`zlar.** Balog`atga yetish davri, hissiy buzilishlar, depressiya, anksiyete, anoreksiya, nervosa, psixoz, ruhiy salomatlik determinantlari, intervensiyalar.

**Annotation.** This article describes the psychological and physiological problems that arise during the crisis of adolescence, which are problematic for the development of the adolescent personality. Crisis situations that may arise during adolescence are classified as problems and divided into groups. In addition, the prevention and correction of these problems were separately discussed and explained on a sufficiently scientific basis. In the conclusion, there are comments on the prevention and correction of problems in the adolescent crisis.

**Key words.** Adolescence, emotional disorders, depression, anxiety, anorexia, nervosa, psychosis, mental health determinants, interventions.

# FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

**Аннотация.** В данной статье описаны психологические и физиологические проблемы, возникающие в период кризиса подросткового возраста, которые являются проблематичными для развития личности подростка. Кризисные ситуации, которые могут возникнуть в подростковом возрасте, классифицируются как проблемы и делятся на группы. Кроме того, конкретно обсуждались и объяснялись на достаточно научной основе вопросы профилактики и исправления этих проблем. В заключении даны комментарии по вопросам профилактики и коррекции проблем подросткового кризиса.

**Ключевые слова.** Подростковый возраст, эмоциональные расстройства, депрессия, тревога, анорексия, нервозность, психоз, детерминанты психического здоровья, вмешательства.

## **Kirish**

Hozirgi o'smirlar o'tmishdoshlariga nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan birmuncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni, psixik o'sish oldinroq namoyon bo'lmoqda. Shu sababli bizda o'g'il va qizlarni 10–11 dan 14–15 yoshigacha o'smirlik yoshida deb hisoblanadi.

O'smirlik insonning balog'atga yetish davri bo'lib, o'ziga xos xususiyati bilan kamolotning boshqa pog'onalaridan keskin farqlanadi. O'smirda ro'y beradigan biologik o'zgarishlar natijasida uning psixik dunyosida tub burilish nuqtasi vujudga keladi. Balog'at davriga 11 (12) –15 yoshli qizlar va o'g'il bolalar kiradilar. Kamolotning mazkur pallasida jismoniy o'sish va jinsiy yetilish amalga oshadi.

Bolaning bo'yi 11–12 yoshida 6–7 sm, hatto 10 sm gacha o'sishi mumkin. Biroq bu bosqichda qizlar o'g'il bolalarga qaraganda tezroq o'sadilar. O'smir 13–14 yoshga to'lganda har ikkala jins o'rtasida bo'yni o'sishi qariyb baravarlashadi. O'n besh yoshga qadam qo'yganda esa o'g'il bolalar qizlarni ortda qoldirib ketadilar. Shundan keyin to umrning oxirigacha o'sishda o'g'il bolalar ustunlik qiladilar.

**O'smirlik davri inqrozida yuzaga keladigan muammolarga to'xtaladigan bo'lsak, bir qancha muammolar bor ki biz avvalo ularni klassifikatsiyalab guruhlariga ajratib olishimiz lozim.**

**1. Hissiy buzilishlar.** O'smirlar orasida hissiy buzilishlar keng tarqalgan. Anksiyete kasalliklari (vahima yoki haddan tashqari tashvish bilan bog'liq bo'lishi mumkin) ushbu yosh guruhida eng keng tarqalgan va yosh o'smirlarga qaraganda kattaroq odamlarda ko'proq uchraydi. Taxminlarga ko'ra, 10-14

## FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMYI ONLAYN KONFERENSIYA

yoshli bolalarning 3,6 foizi va 15-19 yoshli o'smirlarning 4,6 foizi anksiyete buzilishini boshdan kechirishadi. Depressiya 10-14 yoshdagi o'smirlarning 1,1 foizida va 15-19 yoshli o'smirlarning 2,8 foizida uchraydi. Depressiya va xavotirda bir xil alomatlar, jumladan, kayfiyatdagi tez va kutilmagan o'zgarishlar mavjud.

Anksiyete va depressiv kasalliklar maktabga borishga va darsga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijtimoiy chekinish izolyatsiya va yolg'izlikni kuchaytirishi mumkin. Depressiya o'z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin.

**2. Xulq-atvor buzilishlari.** Xulq-atvorning buzilishi katta yoshdagi o'smirlarga qaraganda yosh o'smirlar orasida ko'proq uchraydi. Diqqat yetishmovchiligi giperaktivligi buzilishi (DEHB), diqqatni jamlashda qiyinchilik, haddan tashqari faollik va oqibatlarini hisobga olmasdan harakat qilish bilan tavsiflanadi, 10-14 yoshli bolalarning 3,1% va 15-19 yoshlilarning 2,4 foizida uchraydi (1). Xulq-atvorning buzilishi (buzg'unchi yoki qiyin xulq-atvor belgilarini o'z ichiga olgan) 10-14 yoshli bolalarning 3,6 foizida va 15-19 yoshli bolalarning 2,4 foizida uchraydi (1). Xulq-atvorning buzilishi o'smirlarning ta'limiga ta'sir qilishi va xulq-atvorning buzilishi jinoiy xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

**3.Ovqatlanishning buzilishi.** Anoreksiya nervoza va bulimiya nervoza kabi ovqatlanish buzilishlari odatda o'smirlik va yoshlik davrida paydo bo'ladi. Ovqatlanishning buzilishi g'ayritabiiy ovqatlanish xatti-harakatlari va oziq-ovqat bilan mashg'ul bo'lishni o'z ichiga oladi, aksariyat hollarda tana vazni va shakli bilan bog'liq tashvishlar bilan birga keladi. Anoreksiya nervoza ko'pincha tibbiy asoratlar yoki o'z joniga qasd qilish tufayli erta o'limga olib kelishi mumkin va boshqa ruhiy kasalliklarga qaraganda yuqori o'limga ega.

**4.Psixoz.** Psixoz belgilarini o'z ichiga olgan holatlar ko'pincha kech o'smirlik yoki erta voyaga etganida paydo bo'ladi. Alomatlar gallyutsinatsiyalar yoki aldanishlarni o'z ichiga olishi mumkin. Bu tajribalar o'smirning kundalik hayotda va ta'limda ishtirok etish qobiliyatiga putur etkazishi va ko'pincha stigma yoki inson huquqlarining buzilishiga olib kelishi mumkin.

**5.O'z joniga qasd qilish va o'ziga zarar etkazish.** O'z joniga qasd qilish katta yoshli o'smirlar (15-19 yosh) o'limining to'rtinchi asosiy sababidir (2). O'z joniga qasd qilish uchun xavf omillari ko'p qirrali bo'lib, ular spirtli ichimliklarni zararli iste'mol qilish, bolalik davrida suiiste'mol qilish, yordam so'rashga qarshi

## FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMYI ONLAYN KONFERENSIYA

stigma, tibbiy yordam olish uchun to'siqlar va o'z joniga qasd qilish vositalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Raqamli ommaviy axborot vositalari, boshqa ommaviy axborot vositalari kabi, o'z joniga qasd qilishning oldini olish bo'yicha sa'y-harakatlarni kuchaytirish yoki zaiflashtirishda muhim rol o'ynashi mumkin.

**6.Tavakkalchilikka oid xatti-harakatlar.** Sog'lik uchun xavfli bo'lgan ko'plab xatti-harakatlar, masalan, giyohvand moddalarni iste'mol qilish yoki jinsiy xavf-xatarni qabul qilish o'smirlar davrida boshlanadi. Xavfli xatti-harakatlar hissiy qiyinchiliklarni engish uchun foydasiz strategiya bo'lishi mumkin va o'smirlarning aqliy va jismoniy farovonligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

15-19 yoshdagi o'smirlar o'rtasida epizodik spirtli ichimliklarni iste'mol qilishning tarqalishi 2016 yilda 13,6% ni tashkil etdi, erkaklar esa eng ko'p xavf ostida. Tamaki va nasha iste'moli qo'shimcha tashvishlardir. Ko'pgina kattalar chekuvchilar birinchi sigaretani 18 yoshdan oldin chekishgan. Nasha yoshlar orasida eng ko'p qo'llaniladigan dori bo'lib, 2018 yilda 15-16 yoshli o'smirlarning taxminan 4,7 foizi uni kamida bir marta ishlatgan .

Zo'ravonlik - bu ta'lim darajasi past bo'lish, jarohat olish, jinoyatga aloqadorlik yoki o'lim ehtimolini oshirishi mumkin bo'lgan xavf-xatarli xatti-harakatlar . Shaxslararo zo'ravonlik 2019 yilda kattaroq o'smir o'g'il bolalar o'limining asosiy sabablaridan biri bo'ldi .

**Profilaktikasi:** Bu kabi psixologik va fiziologik muammolarni profilaktika ishlarini orqali oldini olishimiz mumkin. Rivojlantirish va oldini olish tadbirlari ruhiy salomatlikning individual, ijtimoiy va tarkibiy determinantlarini aniqlash, so'ngra xavflarni kamaytirish, chidamlilikni oshirish va ruhiy salomatlik uchun qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish uchun aralashuv orqali ishlaydi. Interventsiyalar alohida shaxslar, muayyan guruhlar yoki butun aholi uchun mo'ljallangan bo'lishi mumkin.

Ruhiy salomatlik determinantlarini qayta shakllantirish ko'pincha sog'liqni saqlash sektoridan tashqari harakatlarni talab qiladi, shuning uchun targ'ibot va profilaktika dasturlari ta'lim, mehnat, adliya, transport, atrof-muhit, uy-joy va farovonlik sohalarini o'z ichiga olishi kerak. Sog'liqni saqlash sohasi sog'liqni saqlash xizmatlariga targ'ibot va profilaktika ishlarini kiritish orqali sezilarli hissa qo'shishi mumkin; ko'p tarmoqli hamkorlik va muvofiqlashtirishni targ'ib qilish, tashabbuskorlik qilish va kerak bo'lganda yordam berish orqali.

## FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMYI ONLAYN KONFERENSIYA

Ruhy salomatlikni mustahkamlash va oldini olish choralari ko'rishga qaratilgan shaxsning his-tuyg'ularini tartibga solish qobiliyatini kuchaytirish, tavakkalchilik xatti- harakatlariga alternativlarni kuchaytirish, qiyin vaziyatlar va qiyinchiliklarni boshqarish uchun chidamlilikni oshirish va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit va ijtimoiy tarmoqlarni rag'batlantirish.

**Korreksiyalash:** Ruhy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha milliy sa'y-harakatlar kontekstida nafaqat barchaning ruhy farovonligini himoya qilish va rag'batlantirish, balki ruhy salomatlik holati bo'lgan odamlarning ehtiyojlarini qondirish ham juda muhimdir.

Bu institutsional parvarishdan ko'ra qulayroq va maqbulroq bo'lgan, inson huquqlari buzilishining oldini olishga yordam beradigan va ruhy salomatlik holati bo'lgan odamlar uchun yaxshiroq tiklanish natijalarini ta'minlaydigan jamiyatga asoslangan ruhy salomatlik yordami orqali amalga oshirilishi kerak. Jamiyatga asoslangan ruhy salomatlik yordami quyidagilardan iborat bo'lgan o'zaro bog'liq xizmatlar tarmog'i orqali ta'minlanishi kerak:

- a) umumiy sog'liqni saqlash tizimiga birlashtirilgan ruhy salomatlik xizmatlari, odatda umumiy shifoxonalarda va birlamchi tibbiy yordam bo'yicha mutaxassis bo'lmagan yordam ko'rsatuvchi provayderlar bilan vazifalarni almashish orqali;
- b) jamoa ruhy salomatlik markazlari va jamoalarini, psixo-ijtimoiy rehabilitatsiyani, tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash xizmatlarini va qo'llab-quvvatlanadigan turmush xizmatlarini o'z ichiga olishi mumkin bo'lgan jamoat ruhy salomatlik xizmatlari;
- c) depressiya va tashvish kabi umumiy ruhy salomatlik holatlariga g'amxo'rlik qilishda katta bo'shliq mamlakatlar ushbu sharoitlarga g'amxo'rlikni diversifikatsiya qilish va kengaytirishning innovatsion usullarini topishi kerakligini anglatadi, masalan, mutaxassis bo'lmagan psixologik maslahat yoki raqamli o'z-o'ziga yordam.

### XULOSA

1. Eng avvalo o'smir shaxsida vujudga keladigan o'ziga xos individuallikka e'tibor qaratishimiz lozim. Chunki bu shaxs kegingi kamolotini belgilab beruvchi muhim psixologik faktor.
2. O'smirlilik davrida vujudga kelishi mumkin bo'lgan psixologik xastaliklarning profilaktik ishlarini olib boorish orqali ruhy sog'lomlikga erishish lozim.
3. Agarda bola shaxsida muayyan psixologik buzilishni diagnostika qiladigan bo'lsak uni korreksion va rehabilitatsion bosqichlarini nafaqat ota ona balki

## FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

maktab psixologi, profilaktika inspektori va sog`liqni saqlash xodimlari bilan hamkorlikda bajarish lozim.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. Академические исследования в современной науке, 2(24), 148-152.
2. Avezov, O. R., & To'ymurodov, A. SH. Ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir etishning o'ziga xos xususiyatlari. Science And Education Scientifis Journal Issn 2181-0842 Volume 3, Issue 4 April 2022.
3. Nozimov, J. T. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN FOR FORMATION OF DEVELOPMENT FOR PREPARATION FOR UNIVERSITY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(5), 575-578.
4. Нозимов Ж. Т. и др. Социально-психологические особенности формирования духовных потребностей в профессиональном развитии студентов //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 5. – С. 455-459.
5. Nozimov, J. (2019). The use of the trainings in developing intercultural competence in students. In Психология образования будущего: От традиций к инновациям (pp. 112-114).