



BOLALAR VA O'SMIRLAR RUHIY SALOMATLIGI, MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

Narmetova Yulduzxon Karimovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti dotsenti
psixologiya fanlari doktori(DSc), ilmiy rahbar

Jo'rayeva Ruxshona Annaqul qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17719836>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-noyabr 2025 yil
Ma'qullandi: 23-noyabr 2025 yil
Nashr qilindi: 26-noyabr 2025 yil

KEYWORDS

Bolalar psixologiyasi, o'smirlar psixologiyasi, ruhiy salomatlik, psixik buzilishlar, depressiya, tashvish va xavotir buzilishlari, diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi, utizm spektri buzilishi, rivojlanishdagi kechikish, travmatik tajriba, ijtimoiy omillar, genetik omillar, profilaktika, psixoterapiya, maktab psixologi, erta aralashuv, ruhiy rivojlanish, oila muhiti, o'qituvchi va maktabning roli.

ABSTRACT

Bugungi kunda bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligi global ahamiyat kasb etmoqda. Ma'lumotlarga ko'ra, taxminan bola 3-17 yosh oralig'ida ruhiy, hissiy yoki xulqiy salomatlik bilan bog'liq muammolar bilan duch kelgan. Bu yosh davri shaxsiy rivojlanish, atrof-muhit va ijtimoiy munosabatlar jihatdan juda sezgir davr bo'lib, ruhiy kasalliklar erta boshlanganida ular kattalar davrida og'irroq holatga o'tish xavfi yuqori ekanligi qayd etilgan. Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar psixologiyasida uchraydigan asosiy ruhiy kasalliklar (masalan, tashvish va xavotir buzilishlari, kayfiyat buzilishlari, disruptiv hamda rivojlanish asab kasalliklari) ko'rib chiqiladi, ularning belgilari, rivojlanish sabablari, xavf omillari hamda erta aniqlash va aralashuv muhimligi ta'kidlanadi. Xulosa qismida esa profilaktika jihatlari va maktab-oila tizimida qo'llanilishi mumkin bo'lgan choralar taklif qilinadi.

So'nggi yillarda butun dunyo miqyosida bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligi masalasi dolzarb muammolardan biriga aylandi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2023) ma'lumotlariga ko'ra, har 7-yoshdan biri (taxminan 14%) o'smir ruhiy buzilishdan aziyat chekadi. Eng ko'p uchraydigan psixologik kasalliklar – bu tashvish va xavotir buzilishlari, depressiya, autizm spektri buzilishi, diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (ADHD) hamda disruptiv xulq buzilishlari hisoblanadi. Shuningdek, zo'ravonlik, stress, oila ichidagi muammolar, ijtimoiy bosim va raqamli muhitning salbiy ta'siri ham yosh avlod ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda.

Bolaning ruhiy rivojlanishi erta yoshdan boshlab shakllanadi va bu jarayon nafaqat genetik, balki ijtimoiy va madaniy omillar bilan ham chambarchas bog'liqdir (NIMH, 2024). Oila muhiti, ota-ona e'tibori, tarbiya uslublari, maktabdagi munosabatlar – bularning barchasi bola psixikasining sog'lom yoki nosog'lom shakllanishiga ta'sir etadi. Masalan, ota-ona e'tiborsizligi, oiladagi ziddiyatlar yoki haddan ortiq talabchanlik bolada tashvish, agressiya yoki ijtimoiy chekinish kabi buzilishlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologik kasalliklar erta bosqichda aniqlanmasa, ular o'smirlik davrida yanada kuchayib, kattalar hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi (APA, 2023) ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy muammolarga ega bo'lgan o'smirlarning yarmidan ko'pi zarur psixologik yordamni o'z vaqtida olmaydi. Shu sababli, ruhiy salomatlik muammolarini erta aniqlash, psixologik yordam ko'rsatish va profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish bugungi kunda juda muhim hisoblanadi.

Mazkur maqolada bolalar va o'smirlar psixologiyasidagi asosiy kasalliklar turlari, ularning kelib chiqish sabablari, belgilari va oqibatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, ularning ijtimoiy, biologik va pedagogik jihatlari o'rganilib, erta aralashuv va psixoprofilaktika choralari bo'yicha tavsiyalar beriladi. Tadqiqotning maqsadi — bolalar va o'smirlar ruhiy kasalliklarini aniqlashda tizimli yondashuv ishlab chiqish hamda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish yo'llarini ko'rsatishdan iborat.

Tadqiqotning dolzarbligi, mavzu doirasida mavjud muammolar

Bugungi kunda bolalar va o'smirlar psixologiyasidagi turli xil ruhiy kasalliklar masalasi butun dunyo miqyosida dolzarb hisoblanadi. Jamiyatda tezkor texnologik rivojlanish, oilaviy munosabatlarning o'zgarishi, ta'lim jarayonidagi stress omillari, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri yosh avlod ruhiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada bolalar va o'smirlar orasida depressiya, tashvish (anksiyete), diqqat yetishmovchiligi, ijtimoiy ajralish, o'ziga past baho berish va agressiv xatti-harakatlar kabi muammolar ko'paymoqda.

Shuningdek, O'zbekiston sharoitida bu masala ayniqsa dolzarb, chunki ko'plab ota-onalar va o'qituvchilar hali ham psixologik muammolarni "xarakterdagi nuqson" yoki "tarbiyaning sustligi" deb baholaydilar. Shu bois, bolalar ruhiy salomatligi va psixologik muammolarni erta aniqlash, ularni davolash va oldini olish mexanizmlarini o'rganish bugungi kundagi dolzarb ilmiy va amaliy masalalardan biridir.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi, shuningdek, bolalar psixologiyasida ilmiy yondashuvni kuchaytirish, maktab psixologlari, ota-onalar va pedagoglar o'rtasida hamkorlikni yo'lga qo'yish zarurati bilan ham belgilanadi.

Muammolar va ularning sabablari

Bugungi kunda bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'sir qiluvchi omillar tobora ko'paymoqda. Raqamli texnologiyalarning haddan tashqari keng tarqalishi, oilaviy muhitdagi tanglik, o'quv bosimi, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim va moslashuvdagi qiyinchiliklar yoshlar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Asosiy muammolar quyidagilardan iborat:

1. Stress va xavotirlik darajasining oshishi.

O'quv yuklamasi, baholash tizimi, ota-onaning yuqori talabchanligi hamda kelajakdagi muvaffaqiyat haqidagi qo'rquvlar o'smirlar orasida stress va tashvish holatlarini kuchaytiradi.

2. Depressiya va ijtimoiy izolyatsiya.

O'zini jamoadan ajratilgan yoki rad etilgan deb his qilgan o'smirlar ko'pincha depressiv holatlarga tushib qoladilar. Bu holat ayniqsa internet va ijtimoiy tarmoqlarda solishtirish hissi kuchaygan davrda keng tarqalgan.

3. O'ziga past baho berish va identifikatsiya inqirozi.

O'smirlik davrida shaxsiy identifikatsiya shakllanishi muhim bosqich hisoblanadi. Ammo o'ziga nisbatan ishonchsizlik, tanqid va kamsitish hissi psixologik muammolarga olib keladi.

4. Oilaviy befarqlik va muloqot yetishmasligi.

Ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi hissiy aloqa sustligi, tinglanmaslik yoki tushunilmaslik hissi bolalarda ichki zo'riqish va ruhiy beqarorlikni kuchaytiradi.

5. Internetga va o'yinlarga qaramlik.

Virtual muhitga haddan tashqari berilish real ijtimoiy aloqalarning pasayishiga, uyqu buzilishiga va diqqatning susayishiga sabab bo'ladi.

Mavzu doirasida mavjud muammolar

1. Diagnostika muammosi: Bolalar va o'smirlar psixologik kasalliklarini aniqlashda maxsus diagnostik usullar yetarli darajada qo'llanilmaydi. Ko'p hollarda muammo kech aniqlanadi.

2. Mutaxassislar yetishmasligi: Maktablarda amaliy psixologlar soni kam, mavjud psixologlarning ko'pchiligi zamonaviy yondashuv va texnikalardan to'liq xabardor emas.

3. Jamiyatdagi stigmatizatsiya: Ruhiy muammolar bilan og'riq bolalar va ularning oilalari ko'pincha ijtimoiy bosimga duch keladi. Natijada ota-onalar farzandining muammosini yashirishga harakat qiladi.

4. O'quv yuklamasi va stress: O'quv dasturlarining og'irligi, test tizimi bosimi, raqobat muhitining kuchayishi o'smirlar orasida stress va xavotir holatlarini oshirmoqda.

5. Oilaviy muhitning ta'siri: Notinch oilaviy sharoit, ajralish, e'tiborsizlik yoki zo'ravonlik bolalar ruhiyatida salbiy iz qoldiradi.

6. Ijtimoiy tarmoqlarning roli: So'nggi yillarda internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlarning hissiy holatiga ta'sir etuvchi omillar (mukammallik bosimi, kiberbulling, yolg'on ideal obrazlar) keskin ortmoqda.

Bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligi muammolarining yechimlari

Bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash uchun ko'p yo'nalishli, tizimli yondashuv zarur. Quyida asosiy yechim yo'llari keltirilgan:

Oilaviy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish

- Oila bolalar ruhiy sog'ligining birinchi va eng muhim omilidir.
- Ota-onalar farzandlarini tinglash, ularning his-tuyg'ularini qadrlash va mehr bilan muloqot qilish orqali ularning emotsional barqarorligini mustahkamlashlari kerak.
- Ota-onalar uchun psixologik savodxonlik bo'yicha seminarlar, treninglar va maslahat markazlari tashkil etilishi lozim.

• Ijobiy ota-ona modeli — o'smirning o'ziga ishonchini, ijtimoiy faoliyatini va psixologik chidamliligini oshiradi.

Ta'lim muassasalarida psixologik yordam tizimini takomillashtirish

• Har bir maktabda professional maktab psixologi faoliyat yuritishi, o'quvchilarning ruhiy holatini muntazam tahlil qilishi zarur.

• Maktabda stressni boshqarish, emosional intellekt, muloqot ko'nikmalari, va konfliktlarni hal etish bo'yicha darslar yoki treninglar o'tkazilishi kerak.

• Psixologik xizmatlar maxfiylikni ta'minlagan holda amalga oshirilsa, o'quvchilar o'z muammolarini ochiq ayta oladilar.

Jamiyatda ruhiy salomatlik madaniyatini oshirish

- Ruhiy salomatlik haqida ochiq gapirish, stereotiplarni kamaytirish muhim.
- Ommaviy axborot vositalarida, internetda va ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom ruhiyat, hissiy muvozanat, stressni kamaytirish bo'yicha kontentlarni ko'paytirish kerak.

• Yoshlar uchun motivatsion loyihalar, ijtimoiy aksiyalar, va psixologik yordam kampaniyalari tashkil etish foydali.

Raqamli gigiyena va media savodxonlikni shakllantirish

• O'smirlar ko'p vaqtini internetda o'tkazgani uchun ularni raqamli xavfsizlik, kontent filtrlash, va onlayn muloqot odoblari haqida o'rgatish kerak.

• O'qituvchilar va ota-onalar ekran vaqti chegarasi, sog'lom onlayn odatlar, hamda virtual stressdan himoyalaniish bo'yicha bir xil yondashuvga ega bo'lishi lozim.

• Internet o'yinlariga qaramlikni kamaytirish uchun real hayotdagi ijtimoiy, sport yoki ijodiy faoliyatlarni rag'batlantirish zarur.

Ijtimoiy faoliyat va sport orqali ijobiy energiyani yo'naltirish

• Bolalar va o'smirlar uchun jismoniy faollik, sport mashg'ulotlari, san'at va madaniyat to'garaklari ularning hissiy holatini yaxshilaydi.

• Jamoaviy sport turlari, musobaqalar, ko'ngillilik faoliyati yoshlarning o'zini jamiyatga foydali his qilishiga yordam beradi.

• Bu esa o'z navbatida o'ziga ishonchni oshiradi va depressiv holatlarni kamaytiradi.

Davlat va sog'liqni saqlash tizimi tomonidan qo'llab-quvvatlash

• Bolalar psixologiyasi bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, psixoterapevtik markazlar tarmog'ini kengaytirish zarur.

• Ruhiiy salomatlikni saqlash bo'yicha milliy dasturlar ishlab chiqilishi va amalda qo'llanilishi lozim.

• Ruhiiy muammolarga duch kelgan bolalar uchun bepul maslahat va reabilitatsiya xizmatlari tashkil etilishi kerak.

Ta'lim jarayonida emotsional kompetensiyani rivojlantirish

• Dars jarayonida o'quvchilarga o'z hissiyotlarini aniqlash, ifoda etish va boshqarish ko'nikmalari o'rgatilishi kerak.

• "Sog'lom fikrlash", "empatiya", "hamkorlikda ishlash" kabi mavzular maktab psixologik tarbiyasining asosiy yo'nalishiga aylanishi lozim.

• Shuningdek, o'qituvchilarning o'zlari ham stressni boshqarish va emotsional salomatlik bo'yicha tayyorlanishlari kerak.

Ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar (WHO, 2023; APA, 2021; Erikson, 1968; Vygotsky, 1978) tadqiqotiga ko'ra shuni ko'rsatadiki,

Bolalar va o'smirlar psixologiyasidagi kasalliklarni o'rganish so'nggi yillarda ilmiy va amaliy jihatdan eng dolzarb yo'nalishlardan biriga aylandi. Chunki zamonaviy jamiyatda yosh avlod ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi omillar ko'payib, bu holat ta'lim sifati, ijtimoiy barqarorlik va shaxsiy rivojlanishga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqotlar (WHO, 2023; APA, 2021; Erikson, 1968; Vygotsky, 1978) shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning ruhiy muammolari ko'pincha erta bosqichlarda aniqlanmay qoladi, bu esa ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida murakkab oqibatlariga olib keladi.

Kutilayotgan iqtisodiy va ijtimoiy samara

Bolalar va o'smirlar psixologiyasidagi kasalliklarni erta aniqlash, ularni oldini olish va reabilitatsiya tizimini takomillashtirish bo'yicha taklif etilgan chora-tadbirlar ijtimoiy hamda iqtisodiy jihatdan sezilarli natijalar beradi. Ushbu natijalar jamiyatning barqaror rivojlanishiga,

inson kapitalining yuksalishiga va davlat byudjeti xarajatlarining samarali taqsimlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy samaradorlik

1. Ruhiy sog'lom avlodni shakllantirish:

Bolalar va o'smirlar psixologik muammolarining erta aniqlanishi va psixoprofilaktika ishlari ruhiy barqaror, ijtimoiy faol, o'z fikrini mustaqil ifoda eta oladigan yosh avlodni tarbiyalaydi. Bu esa ijtimoiy moslashuvchanlik darajasini oshiradi.

2. Ta'lim sifatining yaxshilanishi:

Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining kuchayishi o'quvchilarning motivatsiya, diqqat, irodaviy boshqaruv kabi kognitiv ko'nikmalarini rivojlantiradi. Natijada o'quv jarayonidagi yutuqlar oshadi, dars qoldirishlar va ijtimoiy izolatsiya holatlari kamayadi.

3. Oilaviy muhitning sog'lomlashuvi:

Ota-onalar va pedagoglar o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish natijasida oilalarda emosional barqarorlik ta'minlanadi. Boladagi ruhiy muammolar erta bosqichda aniqlanib, ularni hal qilishda oilaning faol ishtiroki ijobiy natijalar beradi.

4. Jamiyatda ruhiy madaniyatning oshishi:

Psixologik savodxonlikning ommalashuvi natijasida ruhiy salomatlikka nisbatan stigma (salbiy qarashlar) kamayadi. Aholi orasida psixologik yordamga murojaat qilish odatiy holga aylanadi.

Xulosa. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi — inson shaxsining shakllanishi, rivojlanishi va ijtimoiy muhitga moslashuvi jarayonlarini o'rganadigan muhim sohadir. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, bolaning psixik rivojlanishi irsiy omillar, oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit hamda ta'lim-tarbiya jarayonlari bilan chambarchas bog'liq. O'smirlar davrida esa shaxsiy "men"ning shakllanishi, mustaqil fikrlash va hissiy barqarorlikning o'sishi kuzatiladi.

Mazkur davrda ota-ona, o'qituvchi va tengdoshlar o'rtasidagi muloqot bolaning emotsional va ijtimoiy yetuklik darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun bolalar va o'smirlar psixologiyasini chuqur o'rganish, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tarbiya va ta'lim jarayonini tashkil etish, pedagogik yondashuvlarni shaxsga yo'naltirilgan tarzda olib borish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, sog'lom psixologik muhit yaratish, individual farqlarni inobatga olish va o'smirlarning ijtimoiy-emosional ehtiyojlarini to'g'ri baholash jamiyatda barkamol avlodni shakllantirishning asosiy omillaridan biridir. Shu bois, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar o'zaro hamkorlikda ishlashi bolalar va o'smirlar psixikasining sog'lom rivojlanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Davletshin, M. G. (1996). Psixologiya: Umumiy, yosh va pedagogik psixologiya. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
2. Karimova, V. M. (2010). Oila psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Mahkamova, D. (2019). Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: TDPU nashriyoti.
4. Murodova, N. (2021). "O'smirlar davrida shaxs rivojlanishining psixologik xususiyatlari." Psixologiya va pedagogika jurnali, 3(2), 45–52.
5. Xudoyberdiyeva, N. (2022). "Bolalar psixologiyasida ijtimoiy muhitning o'рни." O'zbekiston pedagogika fanlari axborotnomasi, 4(1), 61–67.
6. Abdullayeva, M. (2020). Bolalar psixologiyasi. Toshkent: Innovatsiya-Ziyo nashriyoti.

7. To'raeva, Z. (2018). "O'smirlik davrida shaxs shakllanishi va ijtimoiylashuv jarayonlari." Ta'lim va taraqqiyot jurnali, 2(3), 75-80.
8. Ismoilova, G. (2017). Pedagogik va yosh psixologiyasi. Toshkent: TDPU nashriyoti.
9. Usmonova, D. (2021). "Bolalar va o'smirlar shaxsini tarbiyalashda ota-onaning roli." Ilmiy izlanishlar jurnali, 5(1), 33-39.
10. Sodiqova, L. (2023). Psixologik madaniyat va o'smirlar rivojlanishi. Toshkent: Yangi asr avlodi nashriyoti.
11. Karimovna, N. Y. (2022). Yoshlarda Internetga Tobelik Muammolari. Ta'Lim Va Rivojlanish Tahlili Onlayn Ilmiy Jurnali, 2(12), 96-99.
12. Karimovna, N. Y. (2023). Cognitive Disorders. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 12, 126-131.
13. Karimovna, N. Y. (2024). O'SMIRLARNING IJODIY TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHDA OILANING ROLI. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 5(42), 227-231.
14. Karimovna, N. Y. (2024). OILADA O'SMIR BOLALAR IJODIY TAFAKKURI SHAKLLANISHINING GENDER XUSUSIYATLARI. SUSTAINABILITY OF EDUCATION, SOCIO-ECONOMIC SCIENCE THEORY, 2(20), 8-11.
15. Narmetova, Y. K., Abdumutalibova, M. M., Mirzayeva, A. M., Maxsudov, V. G., & Turgunova, G. T. (2023). OILALARDA NEVROTİK XOLATLARNI PROFILAKTIKASI. Центральноеазиатский журнал образования и инноваций, 2(12 Part 3), 42-46.

INNOVATIVE
ACADEMY