

Date: 11th January-2025

YOSHLIK VA RUHIY SOG'LIQ

Ramazonova Salomat Saidovna
Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Yoshlar va ularning ruhiy salomatligi jamiyatning eng muhim sohalaridan biridir. Yoshlar hayotining boshlang'ich bosqichlari - bu o'zini anglash, shaxsiyatini shakllantirish va ijtimoiy muhit bilan muvofiqlashish jarayonlari bo'lib, shu bilan birga ularning ruhiy holati ko'plab omillarga bog'liqdir. Ruhiy salomatlik - bu shaxsning psixologik, hissiy va ijtimoiy holatining muvozanatda bo'lishi, uning kundalik hayotdagi stresslarga qarshi turish qobiliyatidir. Yoshlar uchun ruhiy salomatlikning muhimligi va unga oid muammolarni hal etishning ahamiyati, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari, farovonligi va jamiyatdagi o'rnini belgilaydi. Ushbu maqolada yoshlik davrida ruhiy salomatlikning o'rnini, yoshlarning ruhiy holatiga ta'sir etuvchi omillar, ruhiy salomatlikka xavf soluvchi omillar va bu sohada amalga oshirilishi lozim bo'lgan choralar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Yoshlar, ruhiy salomatlik, shaxsiyat, stress, depressiya, yoshlarda psixologik muammolar, ruhiy holat, jamiyat, psixologik yordam.

Kirish:

Yoshlik davri inson hayotining eng faol, energiya va o'zgarishlarga boy bo'lgan davri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning psixologik va ijtimoiy rivojlanishi sezilarli darajada o'zgaradi. Shuningdek, yoshlarning ruhiy salomatligi ko'plab omillarga, jumladan, oilaviy vaziyat, ta'lim, tengdoshlar bilan aloqalar, jamiyatdagi o'rnini va ekologik muhitga bog'liqdir. Ruhiy salomatlik, nafaqat psixologik holatni, balki jismoniy va ijtimoiy farovonlikni ham o'z ichiga oladi. Yoshlik davri o'ziga xos psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarga boy bo'lib, bu o'zgarishlar o'zini qanday tutish va o'zligini anglash bilan bevosita bog'liq. Ushbu maqolada yoshlik davrida ruhiy salomatlikni aniqlash, unga ta'sir etuvchi omillar va yoshlar orasida yuzaga keladigan ruhiy muammolar muhokama qilinadi.

Asosiy qism:

1. Yoshlik davrida ruhiy salomatlikning roli: Yoshlik davri, insonning hissiy va psixologik rivojlanishining asosiy bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda o'zlikni anglash, o'z kimligini shakllantirish va ijtimoiy rollarni aniqlash jarayonlari amalga oshiriladi. Yoshlikda o'zini anglash va kimlikni shakllantirish jarayoni ko'plab ruhiy o'zgarishlarga olib keladi. O'z-o'zini anglashda stress, depressiya, o'ziga nisbatan ishonchsizlik kabi ruhiy muammolar yuzaga kelishi mumkin. Yoshlikda shaxsning hissiy holati, o'ziga bo'lgan munosabati va ijtimoiy muhitga nisbatan reaksiyalari katta ahamiyatga ega. Bu davrda ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash, kelajakdagi hayot sifatini, shaxsning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini belgilashda muhim o'rin tutadi.

2. Ruhiy salomatlikka ta'sir etuvchi omillar: Yoshlik davrida ruhiy salomatlikka bir qator ichki va tashqi omillar ta'sir etadi. Ichki omillar, ya'ni biologik faktorlar, genetik predispozitsiya, neyrokimyoviy jarayonlar, gormonlar o'zgarishlari o'smirlarning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tashqi omillar esa, ijtimoiy muhit, ota-onalar bilan



Date: 11th January-2025

munosabatlar, tengdoshlari bilan aloqalar, ta'lim, jamiyatdagi iqtisodiy va madaniy sharoitlar ruhiy salomatlikka katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar ko'pincha ota-onalarining cheklovchi ta'siridan, jamiyatdagi stereotiplardan, tengdoshlari tomonidan ko'rsatilgan ijtimoiy bosimdan aziyat chekishi mumkin. Bularning barchasi, o'smirlarning stressga, qayg'uga va depressiyaga moyilligini oshirishi mumkin.

3. Yoshlarda ruhiy muammolar va ularning sabablari: Yoshlarda ruhiy muammolar tez-tez uchraydi va bu muammolar ko'plab faktorlar bilan bog'liqdir. Depressiya, tashvish, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, stress, va o'zlikni anglashdagi noaniqlik yoshlar orasida keng tarqalgan psixologik muammolardir. O'smirlar davrida o'zligini anglash jarayonida ko'plab o'zgarishlar yuz beradi va bu o'zgarishlar ichki va tashqi muhitdan kelib chiqqan noaniqlik va xavotirni keltirib chiqarishi mumkin. Yoshlikda stressga qarshi turish va o'zlikni anglashda qiyinchiliklar keltirib chiqaradigan omillar, psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Bundan tashqari, zamonaviy texnologiyalarning ta'siri, ijtimoiy tarmoqlar orqali yuzaga kelgan stress va jismoniy sog'liq muammolari ham ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatadi.

4. Ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash yo'llari: Yoshlarda ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun bir qancha chora-tadbirlar mavjud. Avvalo, yoshlar o'zlarini yaxshi tushunishlari, o'z his-tuyg'ularini boshqarishlari va hissiy holatlariga e'tibor berishlari kerak. Yoshlarga o'zlikni anglash va shaxsiyatni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish lozim. Ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar yoshlarni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydilar. Bundan tashqari, ijtimoiy aloqalar, o'zaro yordam va guruhlar orasida muloqot qilish yoshlarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yoshlarning stress va xavotirni boshqarish uchun psixologik yordam va konsultatsiyalar taqdim etilishi zarur. Ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va muntazam dam olish ham muhim ahamiyatga ega.

5. Ruhiy salomatlikni baholash va psixologik yordam: Yoshlar orasida ruhiy salomatlikni baholash va muammolarni aniqlashda psixologik maslahat va yordam juda muhimdir. Psixologlar va mutaxassislar yoshlarga ruhiy holatlarini tahlil qilish va o'zlarini qanday his qilishlarini anglashda yordam berishlari kerak. Shuningdek, yoshlarning ruhiy salomatligini baholash uchun maxsus testlar, intervyular va tahlillar o'tkazilishi zarur. Psixologik yordam yoshlarni o'z-o'zini anglash, o'z hissiyotlarini boshqarish va stressni kamaytirish bo'yicha yo'riqnomalar taqdim etadi. Bunda, ijtimoiy, oilaviy va maktabdagi muhitda psixologik yordamning o'rni juda katta.

Xulosa:

Yoshlik davri inson hayotining muhim bosqichi bo'lib, ruhiy salomatlikning shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu davrda yoshlar o'zlikni anglash, o'z kimligini topish va ijtimoiy muhitga moslashish jarayonlarida bir qator ruhiy muammolar bilan duch kelishadi. Yoshlarning ruhiy salomatligi ko'plab ichki va tashqi omillarga bog'liq bo'lib, stress, depressiya va xavotir kabi psixologik holatlar ularning hayot sifatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli, yoshlar uchun psixologik yordam, qo'llab-quvvatlash va salomatlikni saqlash muhim ahamiyatga ega. Ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun turli chora-tadbirlar va



Date: 11th January-2025

yordam tizimlarini rivojlantirish, yoshlarni stress va psixologik muammolarni yengish yo'lida qo'llab-quvvatlash zarur.

ADABIYOTLAR:

1. Рамазонова, С. С., & Корёгдиев, З. О. (2023). XALQ PEDAGOGIKASI TUSHUNCHASINING TAHLILI VA UNING MANBAALAR: Ramazonova Salomat Saidovna Osiyo xalqaro universiteti magistranti, Qoryog'diev Zufar Oxunjonovich Ilmiy rahbar. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (8), 198-202.
2. Saidovna, R. S. (2023). YOSHLARNI MILLIY QADRIYATLAR VA URF-ODATLAR ASOSIDA MA'NAVIY-MA'RIFIY DUNYOQARASHINI SHAKLLANTIRISHDA OILA-TA'LIM MUASSASASI VA MAHALLA HAMKORLIGINING AHAMIYATI. *Science Promotion*, 4(1), 279-287.
3. Saidovna, R. S. (2023). XALQ PEDAGOGIKASINING SHAKLLANISHIDA O'RTA OSIYO BUYUK MUTAFAKKIRLARI PEDAGOGIK G'OYALARINING O'RNI. *Science Promotion*, 4(1), 288-294.
4. Avezov, O. R. (2024). SPORT PSIXOLOGIYASI VA UNING BUGUNGI ISTIQBOLLARI. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 308-312.
5. Avezov, O. R. (2024). SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL EFFECTS ON PERSONS IN EXTREME AND EMERGENCY SITUATIONS. *JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY*, 7(1), 85-90.
6. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Frankl logoterapiyasi va uning inson hayotidagi tutgan o'rni. *Science and Education*, 3(4), 753-759.
7. Avezov, O. R., & To, A. S. O. G. L. (2022). Ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir etishning o'ziga xos xususiyatlari. *Science and Education*, 3(4), 717-724.
8. Avezov, O. R. (2021). Practice of providing psychological services to the family in extreme situations. *Psychology. Issue*, (1), 21-27.
9. Avezov, O. R. (2021). Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish. "XXI asr psixologiyasi". *Xalqoro ilmiy-amaliy anjumani materiallari*, 4.
10. Аvezов, О. Р. (2017). Роль волевых процессов в формировании личности. In *Психология XXI столетия* (pp. 17-20).
11. Avezov, O. R. O' smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari. *Psixologiya*, 3, 46-53.
12. Avezov, O. R. Формирование узбекского этноса. ПЕМ: Psychology. *Educology. Medicine*, 119-124.
13. Avezov, O. R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies *American Journal OF SOISSAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*.
14. Аvezов, О. Р., & Рузиев, У. М. (2015). ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. *Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов*, (9), 60-62.
15. Avezov, O. R., & To'yumurodov, A. SH. *Ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir etishning o'ziga xos xususiyatlari. Ssiense And Education Scientifis Journal Issn 2181-0842 Volume 3, Issue 4 April 2022.*



Date: 11th January-2025

16. Avezov, O. R. opM[^] OBaH[^] узбекского этноса. PEM: Psychology. *Educology. Medicine*, 119-124.
17. Avezov, O. R., & Toymurodov, A. SH. Peculiarities of psychological impact on a person in extreme situations. *Science And Education Scientific Journal Issn*, 2181-0842.
18. Ravshanovich, A. O. (2024). XORIJIY PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISHIDA PSIXOLOGIK MAKTABLARNING ORNI. *PEDAGOG*, 7(4), 178-183.
19. Ravshanovich, A. O. (2024). Psycholinguistic Basis of Learning Russian and English Languages. *JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY*, 7(1), 108-113.
20. Ravshanovich, A. O. (2022). EMOTIONS AND GESTURES ARISING BETWEEN CULTURES AND CUSTOMS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 2(08), 11-14.
21. Авезов, О. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СТРАХА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 34.
22. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
23. Avezov, O. R. (2024). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI. *Elita. uz-Elektron Ilmiy Jurnal*, 3(1), 251-258.
24. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIYALARDAN XALOS BO 'LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.
25. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
26. Avezov, O. R. (2024). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI. *Elita. uz-Elektron Ilmiy Jurnal*, 3(1), 251-258.
27. Avezov, O. R. (2024). SHAXSNING EKSTREMAL VAZIYATLARDA STRESSBARDOSHLIGINI NAMOYON BO 'LISHI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(31), 285-288.
28. Avezov, O. R. (2024). O'SMIRLARDA STRESS BARDOSHLILIK XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI. *Научный Импульс*, 3(26), 451-454.
29. Ravshanovich, A. O. (2024). ICHKI ISHLAR ORGANLARI PSIXOLOGINING KASBIY KOMPETENSIYASINI OSHIRISHGA OID ILMIY YONDOSHUVLAR. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 313-318.
30. Ravshanovich, A. O. (2024). GLOBALLASHUV JARAYONIDA AXBORIY PSIXOLOGIK XAFVSIZLIK MUAMMOSINING DOLZARB MUAMMO SIFATIDA O'RGANILISHI. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 7(5), 375-379.
31. Avezov, O. R. (2024). PSIXOLOGIYADA SUBYEKTIV NAZORAT MUAMMOSINING QO 'YILISHI VA O 'RGANILISHI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(29), 338-344.



Date: 11th January-2025

32. Avezov, O. R. (2024). BOLALAR NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA HAMKORLIK TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH YO'LLARI. *Scientific Impulse*, 2(20), 778-782.
33. Ravshanovich, A. O., & Baxtiyorovna, Y. S. (2024, February). SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF STUDENTS' IDEAS ABOUT UZBEK MUSIC FOLKLORE. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 2, pp. 114-115).
34. Ravshanovich, A. O. (2024). PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA DARSINI O'QITISHDA MUAMMOLI TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(26), 299-302.
35. Ravshanovich, A. O., & Ulug'Umarovich, T. (2024, February). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF MILITARY IMAGINATIONS IN HIGH SCHOOL STUDENTS. In *INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES* (Vol. 1, No. 2, pp. 24-26).
36. Avezov, O., & Xoliqov, S. (2024, February). TALABALAR ORASIDA YOLG'IZLIK IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 3, No. 2, pp. 34-41).
37. Ravshanovich, A. O. (2024). RESPUBLIKAMIZDA PSIXOLOGIK XIZMAT BORASIDAGI TADQIQOTLARNING VUJUDGA KELISHI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(18), 483-487.
38. Ravshanovich, A. O., & Tavakkal o'g'li, S. S. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA TA'LIM-TARBIYA BERISHDA IJODIY O'YINLARNING AMALIY AHAMIYATI. *Scientific Impulse*, 2(14), 344-347.
39. Olmos, A., & Govindasamy, P. (2019). A practical guide for using propensity score weighting in R. *Practical assessment, research, and evaluation*, 20(1), 13.
40. Olimov, L. Ya. Shaxs psixologiyasi. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2019.
41. Olmos, A. (2003, September). A temperature compensated fully trimmable on-chip IC oscillator. In *16th Symposium on Integrated Circuits and Systems Design, 2003. SBCCI 2003. Proceedings.* (pp. 181-186). IEEE.
42. Avezov, O. R. Ekstremnaya psixologicheskaya pomosh v ekstremalnih situatsiyax. *Vestnik integrativnoy psixologii*, 4, 34-37.
43. Ravshanovich, A. O. (2023). Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies.
44. Avezov, O. R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies. *American journal of social and humanitarian research*, 3, 546-550.
45. AVEZOV, O. EKSTREMAL VAZIYATLARDA OILAGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH AMALIYOTI. *EDAGOGIK AHORAT*, 145.
46. Avezov, O. R. *Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies AMERISAN JOURNAL OF SOSIAL AND HUMANITARIAN RESEARSH.* ISSN: 2690-9626 Vol. 3, No 1, 2022.
47. Ravshanovich, A. O. (2024). XORIJ PSIXOLOGIYASIDA MARGINALLIK TUSHUNCHASI VA UNING EVOLYUTSIYASI. *PEDAGOG*, 7(1), 205-213.
48. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Logotherapy: how psychotherapy helps a person to find meaning in life. *Science and Education*, 3(4), 747-752.



Date: 11th January-2025

49. Ravshanovich, A. O. (2024). PSIXOLOGIK XIZMATNING ASOSIY YO‘NALISHLARI. *O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(28), 18-22.
50. Ravshanovich, A. O. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT KORSATISH PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI. *MASTERS*, 2(1), 52-55.
51. Avezov, O. R. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. *Psixologiya*, 3, 94-98.
52. Avezov, O. R. Ekstremal va favqulotda vaziyatlar to‘g‘risida zamonaviy tushunchalar. *Pedagogik mahorat*, 4, 106-109.
53. Abdurashidova, G. (2024). O‘QUVCHILARDA DESTRUKTIV XULQ KO‘RINISHLARINING PAYDO BO‘LISHI VA UNING OLDINI OLISH CHORALARI. *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice*, 2(9), 651-659.
54. Abdurashidova, G. (2024, May). O‘smirlarda destruktiv xulq ko‘rishlari shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. In *CONFERENCE ON THE ROLE AND IMPORTANCE OF SCIENCE IN THE MODERN WORLD* (Vol. 1, No. 4, pp. 5-7).
55. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES"* (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
56. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 148-152.
57. Kamilovna, R. N. (2021). Coaching approach at a mathematics lesson in grade 3 in the educational structure “equal partner”. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 10(1), 228-234.
58. Rajabova, N., & Fayziyeva, D. (2021). FOLKLORISM IN THE WORKS OF DILSHOD RAJAB. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 212-214).
59. Rajabova, N. (2023). BO‘LAJAK BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHILARINING TADQIQOTCHILIK KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 27(27).
60. Akbarovna, I. S. (2024). IJTIMOIIY MUNOSABATLAR, GURUH DINAMIKASI VA INSONLARNING IJTIMOIIY DAVRANISHLARI. *Science, education, innovation: modern tasks and prospects*, 1(3), 26-31.
61. Akbarovna, I. S. (2024). EMOTSIYALARNI TANISH, IFODALASH VA BOSHQARISH USULLARI. *Science, education, innovation: modern tasks and prospects*, 1(3), 20-25.

