

O‘SMIR YOSHIDAGI BOLALARNI RUHIY SOG‘LOMLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI

Eshaliyev Nurullo Tavakkal o‘g‘li

Surxandaryo viloyati Boysun tumani MMTBga qarashli 40- sonli maktabning amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smir yoshidagi bolalarni ruhiy sog‘lomashtirishning psixologik va pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda o‘smirlik davrining o‘ziga xos psixologik xususiyatlari, ruhiy muammolar sabablari hamda ularni bartaraf etishning samarali usullari yoritilgan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, kompleks yondashuv asosida tashkil etilgan psixologik-pedagogik ishlar o‘smirlarning ruhiy barqarorligini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, ruhiy sog‘liq, psixologik yordam, stress, depressiya, profilaktika, psixoterapiya, ijtimoiy moslashuv.

Zamonaviy jamiyatda o‘smir yoshidagi bolalarning ruhiy salomatligi dolzarb muammolardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida keskin o‘zgarishlar yuz beradi. Mazkur o‘zgarishlar o‘smirlarning ruhiy holatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi va ayrim hollarda turli psixologik muammolarni yuzaga keltiradi. O‘smirlik davrida identifikatsiya jarayoni, ya‘ni “men kimman?” degan savolga javob izlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon muvaffaqiyatli kechmagan taqdirda, o‘smirda ichki ziddiyatlar, o‘ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlik yuzaga keladi [1]. Shu sababli o‘smirlarning ruhiy sog‘lomligini ta‘minlashda psixologik yordam tizimini rivojlantirish zarur.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar orasida eng ko‘p uchraydigan psixologik muammolar qatoriga depressiya, xavotir, stress va ijtimoiy izolyatsiya kiradi [2]. Ushbu muammolar ko‘pincha oilaviy nizolar, tengdoshlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar, akademik bosim va zamonaviy axborot muhitining salbiy ta‘siri bilan bog‘liq bo‘ladi. Ruhiy sog‘lomashtirish jarayoni bir necha muhim komponentlardan iborat. Avvalo, o‘smirlarning psixologik holatini aniqlash muhim ahamiyatga ega. Psixologik diagnostika yordamida o‘smirning emotsional holati, stress darajasi va ijtimoiy moslashuv darajasi aniqlanadi. Bu esa individual yondashuvni ta‘minlash imkonini beradi [3].

Ruhiy sog‘lomashtirishda profilaktik ishlar alohida o‘rin tutadi. Profilaktika o‘smirlar orasida psixologik muammolar paydo bo‘lishining oldini olishga qaratilgan bo‘lib, u treninglar, seminarlar va psixoedukatsiya orqali amalga oshiriladi. Bu jarayonda o‘smirlarga stressni boshqarish, konfliktlarni hal qilish va emotsiyalarni

nazorat qilish ko'nikmalari o'rgatiladi. Psixologik yordamning samarali usullaridan biri kognitiv-behavioral terapiya hisoblanadi. Ushbu metod o'smirlarning salbiy fikrlarini aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi [4]. Natijada o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi va ruhiy barqarorlik ta'minlanadi. O'yin terapiyasi va art-terapiya ham o'smirlar bilan ishlashda keng qo'llaniladi. Ushbu metodlar orqali o'smir o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etadi va ichki ziddiyatlarini bartaraf etadi. Ayniqsa, ijodiy faoliyatlar o'smirlarning emotsional holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Oila muhitining o'rni o'smirlarning ruhiy sog'ligida beqiyosdir. Ota-onalar tomonidan beriladigan qo'llab-quvvatlash, mehr va e'tibor o'smirning psixologik barqarorligini ta'minlaydi. Aksincha, oilaviy nizolar va befarqlik o'smirda ruhiy muammolarni kuchaytiradi [5]. Shu sababli ota-onalar bilan psixologik maslahatlar o'tkazish muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhit yaratish ham muhim omillardan biridir. O'qituvchilar o'smirlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularni qo'llab-quvvatlovchi yondashuvni qo'llashi lozim. Bu esa o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi.

Zamonaviy texnologiyalar o'smirlarning ruhiy sog'ligiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, ular axborot olish va muloqot imkoniyatlarini kengaytiradi, ikkinchi tomondan esa ortiqcha foydalanish stress, uyqusizlik va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin [6]. Shu sababli raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Ruhiy sog'lomlashtirish jarayonida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ham muhim ahamiyatga ega. Do'stlar, oila va jamiyat tomonidan beriladigan yordam o'smirning o'zini qadrlash hissini oshiradi va uning ruhiy holatini yaxshilaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlarni ruhiy sog'lomlashtirishda kompleks yondashuv eng samarali hisoblanadi. Psixologik diagnostika, profilaktika, terapiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash birgalikda amalga oshirilganda yuqori natijalarga erishiladi.

Xulosa. O'smir yoshidagi bolalarni ruhiy sog'lomlashtirish murakkab va ko'p bosqichli jarayon hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, individual yondashuv, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin. Kelgusida ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va amaliy dasturlarni takomillashtirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Erikson E. Identity and Youth. – 2018.
2. WHO. Adolescent Mental Health Report. – 2021.
3. Vygotsky L.S. Mind in Society. – 2018.

4. Beck A.T. Cognitive Therapy. – 2019.
5. Bronfenbrenner U. Ecological Systems Theory. – 2017.
6. OECD. Digital Well-being Report. – 2022.
7. Bandura A. Social Cognitive Theory. – 2016.
8. UNICEF. Youth Development Report. – 2020.

