

Date: 15th June-2026

**O'SMIRLIK DAVRIDA RUHIY SALOMATLIK MUAMMOLARI: ZAMONAVIY
TENDENSIYALAR, XAVF OMILLARI VA O'ZBEKISTON TAJRIBASI**

Narbasheva Mehri Achilovna

Termiz davlat pedagogika institute Amaliy psixologiya kafedrası professori

Shaydullayeva Marjona Shuxrat qizi

Termiz davlat pedagogika instituti Psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlik davrida uchraydigan ruhiy salomatlik muammolari, ularga ta'sir etuvchi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar tahlil qilingan. Tadqiqotda o'smirlarning depressiya, tashvish va internetga qaramlik darajalari o'rganilib, mazkur ko'rsatkichlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik aniqlangan. Shuningdek, O'zbekiston sharoitida o'smirlar ruhiy salomatligini muhofaza qilishning dolzarb masalalari hamda profilaktik yo'nalishlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, ruhiy salomatlik, depressiya, tashvish, internetga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik farovonlik, profilaktika, psixologik yordam, o'smirlar.

**ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ПОДРОСТКОВОМ
ВОЗРАСТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ФАКТОРЫ РИСКА И ОПЫТ
УЗБЕКИСТАНА**

Нарбашева Мехри Ачиловна

Термезский государственный педагогический институт

Профессор, кафедра прикладной психологии

Шайдуллаева Маржона Шухрат кизи

Студентка направления «Психология» Термезский государственный педагогический институт.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы психического здоровья подростков, а также биологические, психологические и социальные факторы, влияющие на их развитие. В ходе исследования были изучены уровни депрессии, тревожности и интернет-зависимости среди подростков, а также выявлены взаимосвязи между данными показателями. Особое внимание уделено актуальным вопросам охраны психического здоровья подростков в условиях Узбекистана и основным направлениям профилактической работы.

Ключевые слова: подростковый возраст, психическое здоровье, депрессия, тревожность, интернет-зависимость, социальные сети, психологическое благополучие, профилактика, психологическая помощь, подростки.

**MENTAL HEALTH PROBLEMS IN ADOLESCENCE: MODERN TRENDS, RISK
FACTORS AND THE EXPERIENCE OF UZBEKISTAN**



Date: 15th June-2026

Narbasheva Mehri Achilovna

Termez State Pedagogical Institute Professor, Department of Applied Psychology

Marjona Shukhrat qizi Shaydullayeva

Student of the Psychology Education Program at Termez State Pedagogical Institute.

Abstract. This article examines mental health problems among adolescents and analyzes the biological, psychological, and social factors affecting their development. The study investigated the levels of depression, anxiety, and internet addiction among adolescents and identified the relationships between these indicators. Furthermore, the paper discusses current issues and preventive strategies related to adolescent mental health protection in Uzbekistan.

Keywords: adolescence, mental health, depression, anxiety, internet addiction, social media, psychological well-being, prevention, psychological support, adolescents.

KIRISH. XXI asrda ruhiy salomatlik inson farovonligining muhim tarkibiy qismi sifatida e'tirof etilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yetti nafar o'smirdan biri ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarga duch keladi. O'smirlik davri biologik, kognitiv va ijtimoiy o'zgarishlarning jadalligi bilan tavsiflanadi hamda shaxs rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy raqamli muhit, akademik bosim, oilaviy munosabatlar va tengdoshlar ta'siri o'smirlarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli depressiya, tashvishli buzilishlar va internetga qaramlik kabi muammolarni ilmiy o'rganish dolzarb masala hisoblanadi. Tadqiqotning maqsadi o'smirlar ruhiy salomatligi holatini baholash hamda depressiya, tashvish va internetdan foydalanish intensivligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashdan iborat.

O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanida o'smirlik shaxs shakllanishining muhim bosqichi sifatida qaraladi. Bu davrda:

- mustaqillikka intilish kuchayadi;
- o'zligini anglash jarayoni faollashadi;
- tengdoshlar fikri muhim ahamiyat kasb etadi;
- emotsional beqarorlik kuchayadi;
- kelajak haqidagi tasavvurlar shakllanadi.

Erik Erikson nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davrining asosiy vazifasi shaxsiy identiklikni shakllantirishdan iborat. Agar bu jarayon muvaffaqiyatli kechmasa, shaxsda rollar noaniqligi va ichki ziddiyatlar paydo bo'ladi.

Jan Piaje esa mazkur bosqichda abstrakt tafakkur rivojlanishini ta'kidlagan. Bu o'smirlarning o'z hayoti, jamiyat va kelajak haqida chuqur mulohaza yuritishiga olib keladi.

O'smirlar ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi omillar:

Biologik omillar

O'smirlikda gormonal tizim faoliyatining o'zgarishi hissiy holatlarga ta'sir ko'rsatadi. Estrogen, testosteron va boshqa gormonlar miqdorining o'zgarishi emotsional labillikni kuchaytiradi.



Date: 15th June-2026

Neyropsixologik tadqiqotlar ko'rsatishicha, miyaning qaror qabul qilish va emotsiyalarni boshqarish uchun mas'ul bo'lgan prefrontal qismi 20–25 yoshgacha rivojlanishda davom etadi. Shu sababli o'smirlarda impulsiv qarorlar qabul qilish holatlari ko'proq uchraydi.

Psixologik omillar

Quyidagi holatlar xavf omillari hisoblanadi:

- o'zini past baholash;
- muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish;
- perfeksionizm;
- emotsional boshqaruv ko'nikmalarining yetarli emasligi;
- shaxslararo nizolar.

Tadqiqotlarga ko'ra, o'zini past baholaydigan o'smirlarda depressiv holatlar uchrash ehtimoli yuqori bo'ladi.

Ijtimoiy omillar

Ruhiiy salomatlikka quyidagi ijtimoiy omillar ta'sir ko'rsatadi:

- oiladagi nosog'lom muhit;
- ota-ona nazoratining ortiqcha yoki yetarli emasligi;
- iqtisodiy qiyinchiliklar;
- bulling;
- tengdoshlar bosimi;
- ta'lim muassasasidagi stress.

TADQIQOT METODLARI. Tadqiqotda Toshkent shahri va Toshkent viloyatidagi umumta'lim maktablarining 8-11-sinflarida tahsil oluvchi 120 nafar o'smir ishtirok etdi. Ularning 58 nafari o'g'il bolalar va 62 nafari qiz bolalardan iborat bo'lib, yoshi 14-17 yosh oralig'ini tashkil etdi.

Tadqiqotda quyidagi psixodiagnostik metodikalardan foydalanildi:

1. Bek depressiya shkalasi (BDI-II);
2. Spilberger–Xanin tashvish shkalasi;
3. Yang internetga qaramlik testi (IAT);
4. Mualliflik anketa-so'rovnomasi.

Statistik tahlil.

Ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida qayta ishlanib, deskriptiv statistika, Pirson korrelyatsion tahlili va Styudent t-testi qo'llanildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p \leq 0,05$ deb qabul qilindi.

Depressiya — o'smirlikda eng ko'p uchraydigan muammo

Depressiya o'smirlikdagi eng keng tarqalgan ruhiy buzilishlardan biri hisoblanadi.

Uning asosiy belgilari:

- kayfiyatning uzoq vaqt pasayishi;
- hayotga qiziqishning yo'qolishi;
- uyqu buzilishlari;
- ishtaha o'zgarishi;
- charchoq;



Date: 15th June-2026

- o‘zini ayblash hissi;
- o‘lim haqida fikrlar.

Tadqiqotlarga ko‘ra, dunyo bo‘yicha o‘smirlarning 10–20 foizida depressiv simptomlar kuzatiladi.

Depressiya o‘z vaqtida aniqlanmasa:

- maktabda o‘zlashtirish pasayadi;
- ijtimoiy munosabatlar yomonlashadi;
- giyohvandlik xavfi ortadi;
- suitsidal fikrlar paydo bo‘lishi mumkin.

Tashvishli buzilishlar va stress.

Zamonaviy o‘smirlar doimiy ravishda yuqori raqobat muhitida yashamoqdalar.

Stress manbalari:

- imtihonlar;
- universitetga kirish;
- kasb tanlash;
- ota-onalar kutilmalari;
- ijtimoiy maqom.

Tashvishli buzilishlar quyidagicha namoyon bo‘ladi:

- yurak urishining tezlashishi;
- xavotir hissi;
- diqqat jamlash qiyinligi;
- uyqu muammolari;
- charchoq.

Ijtimoiy tarmoqlar va raqamli muhit ta’siri.

So‘nggi o‘n yillikda ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar hayotining ajralmas qismiga aylandi.

Ijobiy jihatlari:

- muloqot imkoniyatlari;
- ta’lim resurslari;
- ijodiy rivojlanish.

Salbiy jihatlari:

- kiberbulling;
- ijtimoiy taqqoslash;
- uyqu buzilishlari;
- internet qaramligi;
- virtual muhitga bog‘lanish.

Ko‘plab tadqiqotlar ekran vaqtining ortishi depressiya va tashvish darajasining oshishi bilan bog‘liqligini ko‘rsatmoqda.

Suitsidal xulq-atvor muammosi.

Jahon miqyosida suitsid 15-19 yoshlilar o‘rtasida o‘lim sabablarining yetakchi omillaridan biri hisoblanadi.

Suitsid xavfini oshiruvchi omillar:



- depressiya;
- oilaviy nizolar;
- bulling;
- ijtimoiy yolg'izlik;
- zo'ravonlik holatlari;
- psixologik yordamning yetishmasligi.

Profilaktika ishlari erta tashxis va psixologik yordamni talab qiladi.

NATIJALAR. Depressiya ko'rsatkichlari, tahlil natijalariga ko'ra, ishtirokchilarning 32,5 foizida depressiya darajasi past, 47,5 foizida o'rta va 20 foizida yuqori ekanligi aniqlandi. Umuman olganda, o'smirlarning 67,5 foizida depressiv simptomlar kuzatildi.

Tashvish darajasi, respondentlarning 23,3 foizida past, 52,5 foizida o'rta va 24,2 foizida yuqori darajadagi tashvish qayd etildi. Natijalar har to'rt nafar o'smirdan birida yuqori tashvish mavjudligini ko'rsatdi.

Internetdan foydalanish ko'rsatkichlari. Internetdan foydalanish tahliliga ko'ra, ishtirokchilarning 35,8 foizi normal, 43,3 foizi o'rtacha xavf va 20,9 foizi yuqori xavf guruhiga mansub bo'ldi.

Korrelyatsion tahlil. Pirson korrelyatsiya natijalari depressiya va tashvish o'rtasida kuchli musbat bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi ($r=0,71$; $p\leq 0,01$). Shuningdek, depressiya internetga qaramlik bilan ($r=0,58$; $p\leq 0,01$), tashvish esa internetga qaramlik bilan ($r=0,49$; $p\leq 0,05$) ijobiy bog'langanligi aniqlandi.

Jinslar bo'yicha farqlar. Qiz bolalarda depressiya ($M=20,8$) va tashvish ($M=45,1$) ko'rsatkichlari o'g'il bolalarga nisbatan yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Internetga qaramlik ko'rsatkichlari esa jinslar bo'yicha sezilarli farq ko'rsatmadi.

MUHOKAMA.

Tadqiqot natijalari xalqaro ilmiy manbalarda keltirilgan ma'lumotlar bilan mos keladi. Xususan, WHO, UNICEF hamda Twenge tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham depressiya va tashvish o'smirlar ruhiy salomatligining asosiy muammolari sifatida qayd etilgan.

Korrelyatsion tahlil natijalari depressiv simptomlar kuchayishi bilan tashvish darajasi ham ortib borishini ko'rsatdi. Bundan tashqari, internetdan ortiqcha foydalanish ruhiy salomatlik ko'rsatkichlarining yomonlashuvi bilan bog'liq ekanligi aniqlandi. Ushbu holat raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish zarurligini tasdiqlaydi.

O'zbekiston sharoitida akademik bosim, oilaviy munosabatlar, ruhiy salomatlikka oid stigmaning saqlanib qolishi hamda psixologik xizmatlar qamrovining yetarli emasligi muammoning dolzarbligini yanada oshirmoqda.

XULOSA.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng mas'uliyatli va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Mazkur davrda depressiya, tashvishli buzilishlar, suitsidal xulq, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri va ijtimoiy bosim kabi muammolar o'smirlar ruhiy salomatligiga jiddiy



Date: 15th June-2026

ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli oila, maktab, jamiyat va davlat tashkilotlarining hamkorligi asosida kompleks psixologik yordam tizimini shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni chiqarishga imkon berdi:

1. O'smirlarning 67,5 foizida depressiv simptomlar kuzatildi.
2. Ishtirokchilarning 76,7 foizida o'rta va yuqori darajadagi tashvish aniqlandi.
3. Internetdan ortiqcha foydalanish holatlari 64,2 foizni tashkil etdi.
4. Depressiya va tashvish o'rtasida kuchli musbat bog'liqlik mavjudligi aniqlandi ($r=0,71$).
5. Qiz bolalarda ruhiy salomatlik bilan bog'liq xavf ko'rsatkichlari yuqoriroq ekanligi kuzatildi.

O'smirlar ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun maktab, oila va jamiyat darajasida kompleks profilaktik dasturlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. WHO. (2024). Adolescent Mental Health. Geneva.
2. UNICEF. (2023). The State of the World's Children. New York.
3. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent Mental Health in the Digital Age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
4. Twenge, J. M. (2023). *Generations*. New York.
5. Patton, G. C., et al. (2022). Adolescent Health and Well-being. *The Lancet*, 399.
6. Racine, N., et al. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150.
7. Norbosheva, M. (2024). ОИЛАДА ШАХСЛАРАРО МУНОСАБАТЛАРНИНГ ПОЗИТИВ МУҲИТГА ТАЪСИРИ. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 734-735.
8. Norbosheva, M. (2024). ПСИХОЛОГНИНГ КОНСУЛЬТАЦИЯДА МИЖОЗ РУҲИЙ ТАНГЛИГИНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ТЕХНИКАСИ. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 513-518.

