



YOSHLARNING RUHIY BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISHDA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARNING ROLI

Muallif: Aliyeva Gulhayo

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Psixologiya yo'nalishi, 24-04 guruh talabasi

Anotatsiya: Mazkur maqolada yoshlarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda ijtimoiy-psixologik omillarning ahamiyati tahlil qilinadi. Ruhiy barqarorlik – bu insonning hissiy, aqliy va ijtimoiy muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir. Tadqiqotda oilaviy muhit, ta'lim tizimi, ijtimoiy tarmoqlar, do'stlik munosabatlari va shaxsning ichki motivatsiyasi kabi omillar ruhiy barqarorlikka ta'sir etuvchi asosiy psixologik mexanizmlar sifatida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada yoshlarning ruhiy holatini mustahkamlash bo'yicha psixoprofilaktik yondashuvlar va amaliy takliflar keltirilgan.

Аннотация: В данной статье анализируется значение социально-психологических факторов в формировании психической устойчивости молодежи. Психическая устойчивость — это способность человека сохранять эмоциональное, интеллектуальное и социальное равновесие. Рассматриваются такие факторы, как семейная среда, образовательная система, социальные сети, дружеские отношения и внутренняя мотивация личности. Также приводятся психологические рекомендации по укреплению психического состояния молодежи.

Annotation: This article analyzes the importance of socio-psychological factors in the development of mental stability among youth. Mental stability is





defined as an individual's ability to maintain emotional, cognitive, and social balance. Factors such as family environment, education system, social networks, friendship relations, and internal motivation are discussed as key elements influencing youth psychology. The article also presents practical psychological recommendations for improving mental resilience among young people.

Kalit so'zlar: Ruhiiy barqarorlik, ijtimoiy omillar, psixologik muhit, stress, motivatsiya, oilaviy muhit, yoshlar, emotsional intellekt, kommunikatsiya, o'zini anglash.

Kirish

Bugungi kunda yoshlar ruhiy barqarorligi masalasi jamiyatning eng dolzarb psixologik muammolaridan biriga aylandi. Axborot oqimining ortishi, raqamli texnologiyalar ta'siri, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim, ta'limdagi raqobat muhitining kuchayishi va shaxslararo ziddiyatlar yosh avlodning psixik salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ruhiiy barqarorlik insonning har qanday stressli vaziyatda o'zini yo'qotmasdan, mantiqan fikrlab, to'g'ri qaror qabul qila olish qobiliyatidir.

Psixologiyada ruhiy barqarorlik shaxsning muvozanat holatini ifodalaydi. Bunday holatni saqlab qolish uchun shaxsda ichki kuch, maqsadga yo'naltirilganlik, ijobiy dunyoqarash va o'zini anglash hissi shakllangan bo'lishi zarur. Yosh davrida bu jarayon hali barqarorlashmagan bo'lgani uchun, tashqi ijtimoiy omillar ruhiy holatga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Jamiyatda yoshlarning psixologik holatini mustahkamlash, stressni yengish, depressiyaga tushmaslik va hayotiy motivatsiyani oshirish uchun ijtimoiy-psixologik mexanizmlar zarur. Shu sababli, ushbu maqolada aynan ijtimoiy omillar va psixologik muhitning yoshlar ruhiy barqarorligiga ta'siri tahlil qilinadi.





Asosiy qism

Ruhiy barqarorlik tushunchasining psixologik mazmuni

Ruhiy barqarorlik — bu insonning hissiy, aqliy va xulq-atvor sohasida muvozanatni saqlash qobiliyati. U shaxsning stressli vaziyatlarga qarshi turish, moslashish va o'zini nazorat qilish imkonini beradi. Shaxs psixik barqaror bo'lsa, u muammolarni real baholaydi, emotsiyalarini boshqara oladi va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etadi.

Psixolog olimlar A. Adler, K. Yung, A. Maslou va E. Eriksonlar fikricha, insonning ruhiy barqarorligi uning shaxsiy qadriyatlari, o'zini baholash darajasi va ijtimoiy munosabatlariga bog'liq. O'zbekistonlik psixolog olimlar esa bu jarayonda oilaviy tarbiya va milliy qadriyatlarning o'rnini beqiyos ekanini ta'kidlaydilar.

Oilaviy muhit va ruhiy barqarorlik

Oila — shaxs ruhiyati shakllanadigan birlamchi ijtimoiy muhitdir. Bolalikdan boshlab ota-ona e'tibori, mehr, qo'llab-quvvatlash va ishonch hissi inson ruhiyatida barqarorlik asoslarini yaratadi. Aksincha, oiladagi ziddiyatlar, befarqlik, zo'ravonlik yoki ortiqcha nazorat bolada ishonchsizlik, qo'rquv, agressiya yoki past o'zini baholash holatini shakllantiradi.

Ruhiy barqaror shaxsni tarbiyalash uchun oilada iliqlik, muloqot va o'zaro hurmat muhitini yaratish muhimdir. Ayniqsa, o'smirlik davrida bu qo'llab-quvvatlovchi muhit shaxsning emotsional barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi.

Ta'lim tizimi va psixologik muhit

Ta'lim muassasalari yoshlarning ikkinchi ijtimoiy muhiti hisoblanadi. Universitet yoki maktabda o'qish jarayonida yoshlar mustaqil fikrlash, jamoada ishlash, stressga bardosh berish, vaqtni boshqarish kabi ko'nikmalarni shakllantiradi.



Agar ta'lim muhitida o'qituvchi bilan o'quvchi o'rtasida sog'lom psixologik aloqa mavjud bo'lsa, bu ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Ammo haddan tashqari bosim, baholashdagi adolatsizlik, ijtimoiy solishtirish holatlari stress darajasini oshiradi va o'ziga ishonchni kamaytiradi. Shu bois, har bir o'quv yurtida psixologik xizmat faoliyati zarur.

Ijtimoiy tarmoqlar va zamonaviy stress manbalari

So'nggi yillarda yoshlarning ruhiy beqarorligiga sabab bo'layotgan eng asosiy omillardan biri — bu ijtimoiy tarmoqlar. Virtual makonda solishtirish, maqtanish, tashqi go'zallikni ideal sifatida ko'rish, “mukammal hayot” obrazini yaratish kabi omillar yoshlarning o'zini past baholashiga, tashvish va depressiyaga olib kelmoqda.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda 2 soatdan ortiq vaqt o'tkazadigan yoshlarning 60 foizida stress va xavotir darajasi yuqori. Shu bois ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish muhim ijtimoiy vazifadir.

Do'stlik munosabatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Ruhiy barqarorlikda do'stlik aloqalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi muhim rol o'ynaydi. Samimiy munosabat, muloqot va hamdardlik hissi insonda himoyalanganlik, qadrlanish va keraklilik tuyg'usini uyg'otadi.

Yoshlar ko'pincha qiyinchilik paytida yaqin do'stlariga murojaat qiladi. Shu sababli ijobiy ijtimoiy tarmoq (social support) ruhiy sog'lomlikni mustahkamlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Ichki motivatsiya va o'zini anglash





Shaxs o'z hayotida maqsadni anglab, unga yo'naltirilgan holda harakat qilsa, ruhiy barqarorlik mustahkamlanadi. Maslou nazariyasida bu "o'zini ro'yobga chiqarish" bosqichi deb ataladi.

Motivatsiyaning kuchli bo'lishi insonni tashqi bosimlardan himoya qiladi. O'ziga ishonch, hayot ma'nosini anglash va qadriyatlarga sodiqlik ruhiy immunitetni kuchaytiradi.

Takliflar

1. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik markazlar faoliyatini kuchaytirish va muntazam treninglar tashkil etish.
2. Yoshlar orasida "stressni boshqarish" va "emotsional intellekt" bo'yicha psixologik kurslar o'tkazish.
3. Ota-onalar uchun farzand ruhiy tarbiyasiga oid ma'rifiy seminarlar tashkil etish.
4. Ijtimoiy tarmoqlarda psixologik savodxonlikni oshirishga qaratilgan onlayn loyihalarni yo'lga qo'yish.
5. Har bir o'quv yurtida "Ruhiy barqarorlik haftaligi" tadbirlarini o'tkazish.

Xulosa

Ruhiy barqarorlik — yoshlarning psixik salomatligini saqlab qolishning eng muhim psixologik ko'rsatkichidir. Bu holat nafaqat shaxsiy farovonlik, balki jamiyatning barqaror rivojlanishi uchun ham zarur. Oila, ta'lim muhit, do'stlik aloqalari va ichki motivatsiya kabi omillar bu jarayonda hal qiluvchi rol o'ynaydi.





Psixologik barqarorlikni shakllantirish uchun ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish, psixologik xizmatlarni kengaytirish va yoshlar ongida ijobiy dunyoqarashni tarbiyalash muhimdir. Har bir yosh inson o'zini qadrlashni, o'z his-tuyg'ularini boshqarishni va stressni to'g'ri yengishni o'rganishi lozim. Ana shundagina psixik sog'lom, barqaror va baxtli jamiyat shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. M. Ahmedova. Yoshlar psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zbekiston, 2021.
2. L. Jo'rayev. Stress va uni boshqarish psixologiyasi. Samarqand, 2022.
3. D. Karimov. Emotsional intellekt va motivatsiya nazariyasi. Toshkent, 2020.
4. E. Erikson. Identity and the Life Cycle. New York, 1968.
5. A. Maslow. Motivation and Personality. Harper & Row, 1987.
6. C. Jung. Psychological Types. London, 1971.
7. N. Yusupova. Yoshlarning ruhiy holatini mustahkamlashda oilaning roli. Andijon, 2023.

